

FRAMTÍÐARHÓPUR 2023-2024

KARLAR	2011		2010		2009	
50M LAUG	Lágmark	Viðmið	Lágmark	Viðmið	Lágmark	Viðmið
200 SKRIÐ	2:16,80	2:33,22	2:09,41	2:22,35	2:04,50	2:14,46
400 SKRIÐ	4:51,54	5:26,52	4:35,77	5:03,35	4:25,32	4:46,55
200 BAK	2:30,87	2:48,97	2:22,71	2:36,98	2:17,31	2:28,29
200 BRINGA	2:46,53	3:06,51	2:37,52	2:53,27	2:31,55	2:43,67
200 FLUG	2:29,14	2:47,04	2:21,07	2:35,18	2:15,73	2:26,59
200 FJÓR	2:32,74	2:51,07	2:24,48	2:38,93	2:19,00	2:30,12
400 FJÓR	5:29,02	6:08,50	5:11,22	5:42,34	4:59,43	5:23,38

KARLAR	2011		2010		2009	
25M LAUG	Lágmark	Viðmið	Lágmark	Viðmið	Lágmark	Viðmið
200 SKRIÐ	2:13,00	2:28,96	2:05,80	2:18,38	2:01,04	2:10,72
400 SKRIÐ	4:44,32	5:18,44	4:28,94	4:55,83	4:18,75	4:39,45
200 BAK	2:23,96	2:41,24	2:16,17	2:29,79	2:11,02	2:21,50
200 BRINGA	2:41,30	3:00,66	2:32,58	2:47,84	2:26,80	2:38,54
200 FLUG	2:25,17	2:42,59	2:17,32	2:31,05	2:12,12	2:22,69
200 FJÓR	2:27,27	2:44,94	2:19,30	2:33,23	2:14,03	2:24,75
400 FJÓR	5:18,42	5:56,63	5:01,20	5:31,32	4:49,79	5:12,97

KONUR	2011		2010		2009	
50M LAUG	Lágmark	Viðmið	Lágmark	Viðmið	Lágmark	Viðmið
200 SKRIÐ	2:20,91	2:37,82	2:16,47	2:30,12	2:13,63	2:24,32
400 SKRIÐ	4:57,56	5:33,27	4:48,18	5:17,00	4:42,18	5:04,75
200 BAK	2:35,66	2:54,34	2:30,76	2:45,84	2:27,61	2:39,42
200 BRINGA	2:53,27	3:14,06	2:47,81	3:04,59	2:44,32	2:57,47
200 FLUG	2:33,44	2:51,85	2:28,60	2:43,46	2:25,51	2:37,15
200 FJÓR	2:37,92	2:56,87	2:32,94	2:48,23	2:29,75	2:41,73
400 FJÓR	5:36,14	6:16,48	5:25,55	5:58,11	5:18,77	5:44,27

KONUR	2011		2010		2009	
25M LAUG	Lágmark	Viðmið	Lágmark	Viðmið	Lágmark	Viðmið
200 SKRIÐ	2:17,28	2:33,75	2:12,95	2:26,25	2:10,18	2:20,59
400 SKRIÐ	4:53,26	5:28,45	4:44,02	5:12,42	4:38,10	5:00,35
200 BAK	2:31,04	2:49,16	2:26,28	2:40,91	2:23,23	2:34,69
200 BRINGA	2:50,27	3:10,70	2:44,90	3:01,39	2:41,47	2:54,39
200 FLUG	2:33,01	2:51,37	2:28,19	2:43,01	2:25,10	2:36,71
200 FJÓR	2:34,57	2:53,12	2:29,70	2:44,67	2:26,58	2:38,31
400 FJÓR	5:29,58	6:09,13	5:19,20	5:51,12	5:12,55	5:37,55