



IMOC – Icelandic Masters Open Championships Opna Íslandsmeistaramótið í Garpasundi 2023

Kæru félagar

Íslandsmótið í garpasundi (IMOC) verður haldið í Sundlaug Kópavogs dagana **5. og 6. maí**.
Keppt er í 25m laug.

Skráningarfrestur rennur út fimmtudaginn 27. apríl 2023. Þeir sem ekki hafa yfir að ráða Splash forriti geta sent skráningar í tölvupósti á netfangið sundmot@iceswim.is Hægt verður að **leiðrétta skráningar fram til kl. 12 að hádegi þriðjudaginn 2. maí og þá eru einnig síðustu forvöð að ganga frá greiðslu skráningargjalda. Berist greiðsla ekki fyrir þann tíma verður skráningu eytt.**

Eigi einstaklingur ekki ekki gildan tíma í grein sem hann vill synda á mótinu má hann skrá sig á áætluðum tíma, sem t.d. hefur náðst á æfingu. Þetta er gert til að auðvelda gerð tímaáætlunar og jafna riðlana á mótinu. Gott er að miða við tíma sem synt var á innan síðustu þriggja ára. Öllum er þó ennþá frjálst að skrá sig án tíma (No Time, NT).

Endanlegur keppendalisti fyrir mótið verður svo gefinn út fimmtudaginn 4. maí 2023
Skráningar sendast með tölvupósti á sundmot@iceswim.is

Greiðslur:

Fyrsta grein einstaklings - kr. 3200,-

Önnur grein einstaklings - kr. 1700,-

Þriðja grein einstaklings - kr. 1700,-

Allar greinar eftir það eru keppendum að kostnaðarlausu

Skráning einstaklings í boðsund en enga aðra einstaklingsgrein - kr. 3200,-

Nánari upplýsingar birtast þegar nær dregur.

(<http://www.sundsamband.is/sundithrottir/sundmot/imoc>)

LOKAHÓF: Tilkynnt nánar síðar

DAGSKRÁ MÓTSINS

Föstudagskvöld – 05. maí 2023

kl. 16.45 tæknifundur

kl. 17.00 upphitun

kl. 18.00 mót hefst

1	800m skriðsund	Karlar
2	800m skriðsund	Kvenna
3	50m flugsund	Karlar
4	50m flugsund	Kvenna
5	100m bringusund	Karlar
6	100m bringusund	Kvenna
7	50m skriðsund	Karlar
8	50m skriðsund	Kvenna
9	4x50m skriðsund boðsund	Karlar
10	4x50m skriðsund boðsund	Kvenna

kl. 20.30 ca. mótslok

Laugardagur f.h. – 06. maí 2023

kl. 08.00 upphitun

kl. 9.00 mót hefst

11	400m skriðsund	Kvenna
12	400m skriðsund	Karlar
13	100m flugsund	Kvenna
14	100m flugsund	Karlar
15	50m bringusund	Kvenna
16	50m bringusund	Karlar
17	100m baksund	Kvenna
18	100m baksund	Karlar
19	200m skriðsund	Kvenna
20	200m skriðsund	Karlar
21	100m fjórsund	Kvenna
22	100m fjórsund	Karlar
23	4x50m fjórsund boðsund	blandað

kl. 12.00 ca. mótslok

Laugardagur e.h. – 06. maí 2023

kl. 14.00 upphitun

kl. 15.00 mót hefst

24	200m fjórsund	Karlar
25	200m fjórsund	Kvenna
26	50m baksund	Karlar
27	50m baksund	Kvenna
28	200m bringusund	Karlar
29	200m bringusund	Kvenna
30	100m skriðsund	Karlar
31	100m skriðsund	Kvenna
32	4x50m fjórsund boðsund	Karlar
33	4x50m fjórsund boðsund	Kvenna

kl. 17.00 mótslok

kl. 19.00 Lokahóf (tilkynnt síðar)