



**Sumarmeistaramót Íslands - SMÍ**  
**27.-28. júní 2026**

- Staðsetning:** Ásvallalaug, Ásvöllum, Hafnarfirði
- Keppendur:** Opið keppendum 13 ára og eldri.
- Reglur:** Keppt verður skv reglum World Aquatics, European Aquatics, IPC og SSÍ
- Skráningarfrestur:** Skráningarfrestur er til og með 11. júní 2026.
- Lágmarkatímabil:** 26.06.2025-11.06.2026
- Lágmarkatímar:** Sundfólk getur keppt í eins mörgum greinum og það vill, svo lengi sem það hefur náð lágörkum í skráðum greinum. Lágörk eru að finna aftast í þessu skjali. Hafi sundfólk náð lágmarki í að minnsta kosti einni grein, getur það bætt við sig auka greinum án lágmarka, þó að hámarki 3 greinar og svo framarlega sem pláss leyfir. Sundfólk sem nýtir þessa undanþágu þarf að eiga gildan tíma í þeim greinum sem bætt er við án lágmarka og þarf tíminn að vera innan lágmarkatímabilsins.

**Verðlaun:** Medalíur eru afhentar fyrir efstu þrjú sæti í ungmenna og fullorðins flokki (e. youth og senior)

Þrjú bestu afrek karla og þrjú bestu afrek kvenna fá peningaverðlaun.

Þrjú stigahæstu lið í ungmennaflokki og þrjú stigahæstu lið í fullorðinsflokki fá peningaverðlaun.

**Skráningargjald:** 1.500 kr. Fyrir hverja grein. Seinskráningargjald að upphæð 1.000 kr bætist ofan á skráningargjald sé skráningum skilað eftir að skráningarfrestur rennur út.

**Úrskráningar:** Úrskráningar þurfa að berast í gegnum Swimify Coach appið að lágmarki 2 klst áður en hluti byrjar. Sé það ekki gert verður rukkað DNS gjald skv gjaldskrá SSÍ, 5.000 kr fyrir hverja grein.

**Niðursundslaug:** Hægt er að nýta kennslulaugina til upphitunar og niðursunds meðan á keppni stendur.

**Keppendaherbergi:** Keppendur skulu mæta í keppendaherbergi að lágmarki 15 mínútum áður en grein á að hefjast. Hafi keppandi ekki tök á að mæta 15 mínútum fyrir upphaf sunds vegna annars sunds eða verðlauanaafhendingar skal láta riðlastjóra eða yfirdómara vita fyrirfram.

**Verðlauanaafhendingar:** Verðlauanaafhendingar verða í ungmenna og fullorðins flokkum eftir hverjar 4 greinar

**Lokahóf:** Sundfélag Hafnarfjarðar verður með lokahóf að móti loknu sem hefst um 30-45 mínútum eftir að keppni lýkur. Lokahófið verður í lauginni og verður boðið uppá grillaða hamborgara og allt sem fylgir. Verð er 4.500 kr á mann og er skráningarfrestur til og með 11. júní 2026. Skráningum skal skila til [sh@sh.is](mailto:sh@sh.is) og mikilvægt að taka fram óþol og ofnæmi við skráningu.

## Reglugerð

1. Sumarmeistaramót Íslands í sundi (SMÍ) er haldið í samræmi við reglur World Aquatics, European Aquatics, IPC og Sundsambands Íslands. Mótshaldari er Sundsamband Íslands.
2. Keppni fer fram í 50m x 25m olympískri innilaug og er keyrt á 8-10 brautum. Dýpi laugar er 2m og hitastig í kringum 27°C.
3. Keppnin er opin keppendum í eftirfarandi aldursflokkum.

Aldursflokkur	Ungmennni	Fullorðnir
Karlar	2011-2013	2010 og eldri
Konur	2011-2013	2010 og eldri

4. Keppendum er raðað í riðla eftir skráðum tímum, óháð aldri. Eingöngu er tekið við skráningartímum úr 50m laug. Skráningartímar úr 25m laug verða umreiknaðir yfir í 50m laug. Eingöngu skráningartímar sem eru jafnir eða hraðari en lágmarkatímar eru teknir til greina. Þó er heimilt að taka við skráningartímum hjá þeim sem hafa náð lágmarkatíma í að minnsta kosti einni grein. Þeir keppendur geta bætt við sig skráningum þannig að heildarfjöldi einstaklingsgreina fari ekki yfir 3 greinar samtals. Skráningartímar á þessari undanþágu þarf að hafa náð innan lágmarkatímabilsins.
5. Keppt er í beinum úrslitum í öllum 100m, 200m, 400m og 800m/1500m greinum. Einingus verður syntur einn riðill í 800m og 1500m skiðsundi þar sem 10 bestu tímarnir eru teknir til greina. í öllum 50m greinum verður keppt í SKINS (8>4>2) í lok hvors hluta.
6. Verðlaunapeningar verða veittir fyrir efstu þrjú sætin í fullorðinsflokki og ungmennaflokki eftir fjórðu hverju grein mótsins (4., 8., 12., osfrv.)
7. Verðlaunafé er veitt fyrir þrjú bestu afrekin í karlaflokki og kvennaflokki skv. Stigatöflu World Aquatics:

karla	kvenna
1. sæti – 20.000 ISK	1. sæti – 20.000 ISK
2. sæti – 15.000 ISK	2. sæti – 15.000 ISK
3. sæti – 10.000 ISK	3. sæti – 10.000 ISK

8. Verðlaunafé er veitt fyrir þrjú bestu liðin. Stig liðanna eru reiknuð út frá 30 stigahæstu sundum liðsins skv stigatöflu World Aquatics í hvorum aldursflokki fyrir sig.

Ungmennni	Fullorðnir
1. sæti – 30.000 ISK	1. sæti – 60.000 ISK
2. sæti – 20.000 ISK	2. sæti – 40.000 ISK
3. sæti – 10.000 ISK	3. sæti – 20.000 ISK

Dagskrá:

**Laugardagur - Keppni hefst 14:30 (Upphitun hefst 13.00)**

Nr.	Event	Sex	Type	Age
1.	50m Butterfly	Men	Direct finals	+ 13
2.	50m Freestyle	Women	Direct finals	+ 13
3.	50m Backstroke	Men	Direct finals	+ 13
4.	50m Breaststroke	Women	Direct finals	+ 13
5.	200m Medley	Men	Direct finals	+ 13
6.	400m medley	Women	Direct finals	+ 13
7.	100m Freestyle	Men	Direct finals	+ 13
8.	200m Freestyle	Women	Direct finals	+ 13
9.	200m Butterfly	Men	Direct finals	+ 13
10.	100m Butterfly	Women	Direct finals	+ 13
11.	200m Backstroke	Men	Direct finals	+ 13
12.	100m Backstroke	Women	Direct finals	+ 13
13.	100m Breaststroke	Men	Direct finals	+ 13
14.	200m Breaststroke	Women	Direct finals	+ 13
15.	400m Freestyle	Men	Direct finals	+ 13
16.	800m Freestyle <i>Max 10 swimmers</i>	Women	Direct finals <i>1 heat</i>	+ 13
101.	50m Butterfly	Men	Skins (8/4/2)	+ 13
102.	50m Freestyle	Women	Skins (8/4/2)	+ 13
103.	50m Backstroke	Men	Skins (8/4/2)	+ 13
104.	50m Breaststroke	Women	Skins (8/4/2)	+ 13

**Sunnudagur - Keppni hefst 14:30 (Upphitun hefst 13.00)**

Nr.	Event	Sex	Type	Age
17.	50m Butterfly	Women	Direct finals	+ 13
18.	50m Freestyle	Men	Direct finals	+ 13
19.	50m Backstroke	Women	Direct finals	+ 13
20.	50m Breaststroke	Men	Direct finals	+ 13
21.	200m Medley	Women	Direct finals	+ 13
22.	400m medley	Men	Direct finals	+ 13
23.	100m Freestyle	Women	Direct finals	+ 13
24.	200m Freestyle	Men	Direct finals	+ 13
25.	200m Butterfly	Women	Direct finals	+ 13
26.	100m Butterfly	Men	Direct finals	+ 13
27.	200m Backstroke	Women	Direct finals	+ 13
28.	100m Backstroke	Men	Direct finals	+ 13
29.	100m Breaststroke	Women	Direct finals	+ 13
30.	200m Breaststroke	Men	Direct finals	+ 13
31.	400m Freestyle	Women	Direct finals	+ 13
32.	1500m Freestyle <i>Max 10 swimmers</i>	Men	Direct finals <i>1 heat</i>	+ 13
117.	50m Butterfly	Women	Skins (8/4/2)	+ 13
118.	50m Freestyle	Men	Skins (8/4/2)	+ 13
119.	50m Backstroke	Women	Skins (8/4/2)	+ 13
120.	50m Breaststroke	Men	Skins (8/4/2)	+ 13

<b>KARLAR</b>	<b>SMÍ</b>	<b>SMÍ</b>
<b>50 METRA</b>	<b>Eldri</b>	<b>Yngri</b>
	<b>16+ ára</b>	<b>13-15 ára</b>
50m skriðsund	00:30,00	00:31,97
100m skriðsund	01:05,25	01:09,52
200m skriðsund	02:25,91	02:35,48
400m skriðsund	05:10,76	05:31,14
800m skriðsund	11:00,70	11:44,03
1500m skriðsund	20:54,38	22:16,63
50m baksund	00:35,99	00:38,35
100m baksund	01:16,81	01:21,85
200m baksund	02:50,87	03:01,90
50m bringusund	00:38,72	00:41,26
100m bringusund	01:24,07	01:29,58
200m bringusund	03:09,09	03:21,29
50m flugsund	00:32,09	00:34,19
100m flugsund	01:12,24	01:16,97
200m flugsund	02:48,90	02:59,80
200m fjórsund	02:44,72	02:55,53
400m fjórsund	06:01,46	06:24,78

<b>KARLAR</b>	<b>SMÍ</b>	<b>SMÍ</b>
<b>25 METRA</b>	<b>Eldri</b>	<b>Yngri</b>
	<b>16+ ára</b>	<b>13-15 ára</b>
50m skriðsund	00:29,12	00:31,03
100m skriðsund	01:03,27	01:07,42
200m skriðsund	02:19,85	02:29,02
400m skriðsund	04:59,51	05:19,15
800m skriðsund	10:38,51	11:20,38
1500m skriðsund	20:13,75	21:33,34
50m baksund	00:34,09	00:36,32
100m baksund	01:12,99	01:17,78
200m baksund	02:43,85	02:54,42
50m bringusund	00:37,23	00:39,68
100m bringusund	01:21,34	01:26,67
200m bringusund	03:01,46	03:13,17
50m flugsund	00:31,62	00:33,70
100m flugsund	01:10,61	01:15,24
200m flugsund	02:43,25	02:53,78
100m fjórsund	01:12,81	01:17,58
200m fjórsund	02:38,94	02:49,36
400m fjórsund	05:50,14	06:12,73

<b>KONUR</b>	<b>SMÍ</b>	<b>SMÍ</b>
<b>50 METRA</b>	<b>Eldri</b>	<b>Yngri</b>
	<b>16+ ára</b>	<b>13-15 ára</b>
50m skriðsund	00:33,79	00:34,90
100m skriðsund	01:12,90	01:15,29
200m skriðsund	02:38,26	02:43,45
400m skriðsund	05:38,55	05:49,65
800m skriðsund	11:41,35	12:04,35
1500m skriðsund	23:07,52	23:53,01
50m baksund	00:39,36	00:40,65
100m baksund	01:24,77	01:27,54
200m baksund	03:07,66	03:13,72
50m bringusund	00:43,03	00:44,44
100m bringusund	01:33,68	01:36,76
200m bringusund	03:27,61	03:34,31
50m flugsund	00:36,14	00:37,32
100m flugsund	01:20,72	01:23,36
200m flugsund	03:06,77	03:12,79
200m fjórsund	03:00,99	03:06,92
400m fjórsund	06:35,71	06:48,47

<b>KONUR</b>	<b>SMÍ</b>	<b>SMÍ</b>
<b>25 METRA</b>	<b>Eldri</b>	<b>Yngri</b>
	<b>16+ ára</b>	<b>13-15 ára</b>
50m skriðsund	00:32,94	00:34,02
100m skriðsund	01:10,83	01:13,16
200m skriðsund	02:35,49	02:40,59
400m skriðsund	05:26,64	05:37,35
800m skriðsund	11:15,95	11:38,12
1500m skriðsund	22:09,43	22:53,02
50m baksund	00:37,71	00:38,95
100m baksund	01:21,13	01:23,79
200m baksund	02:59,59	03:05,38
50m bringusund	00:42,32	00:43,71
100m bringusund	01:31,81	01:34,82
200m bringusund	03:19,76	03:26,21
50m flugsund	00:35,84	00:37,02
100m flugsund	01:19,01	01:21,60
200m flugsund	03:02,61	03:08,51
100m fjórsund	01:22,11	01:24,80
200m fjórsund	02:55,07	03:00,81
400m fjórsund	06:20,83	06:33,11