



ABC flokkar SSI

Leiðbeiningar

Tímabilið 2020-2021

A flokkur

Markhópur:	ÍM level sundfólk eða nálægt lágmarkum
Lágmark:	Valkvætt T.d. ÍM lágmark + x%
Aldurstakmark:	Ekkert
Dómgæsla:	FINA standard
Tímalengd:	1-3 dagar. Æskilegt að enginn mótshluti sé lengri en 4 klst með upphitun.
Greinar:	ÍM greinar – má hafa færri.

B flokkur

Markhópur:	Sundfólk sem hefur öðlast reynslu í keppni, frá C mótum eða innanfélagsmótum.
Lágmark:	Valkvætt
Aldurstakmark:	Ekkert. Mótshaldarar hvattir til að aldurskipta mótinu.
Dómgæsla:	Ekki skilyrði að hafa fulla mönnun. 1 snúningsdómari á 2 brautir t.d.
Tímalengd:	Tímamörk á mótshluta. Mótshluti ekki lengri en 4 klst með upphitun.
Greinar:	ÍM greinar – má hafa færri.

C flokkur

Markhópur:	Byrjendur
Lágmark:	Engin
Aldurstakmark:	12 ára og yngri. Mótshaldarar hvattir til að aldurskipta mótinu 10 ára og yngri og 11-12 ára.
Dómgæsla:	Leiðbeinandi dómgæsla. Dómarar hvattir til að gefa aðvörun með leiðbeiningum um hvað var gert vitlaust í stað ógildingar. Handvirk tímataka í góðu lagi.
Tímalengd:	Ekki meira en hálfur dagur. Stutt upphitun. Ljúka móti með skemmtisundi eða sambærilegu. Halda mót utan æfingatíma annarra.
Greinar:	25-100m greinar.