

Landsliðsverkefni

2023 - 2024

**Lágmörk og viðmið
æfinga- og keppnisverkefna landsliða SSÍ**



Efnisyfirlit

Upplýsingar um Sundsamband Íslands	2
Almennt um lágmörk, boðsundssveitir og skyldur SSÍ og keppenda.....	3
Norðurlandameistaramót í 25 metra braut (NM)	4
Evrópumeistaramót í 25 metra braut (EM25)	6
Evrópumeistaramót í 50 metra braut (EM50)	8
Norðurlandamót æskunnar (NÆM)	10
Evrópumeistaramót unglunga (EMU).....	12
Ólympíuleikarnir í París 2024 (ÓL 2024).....	14
Landsliðshópar SSÍ.....	16
Framtíðarhópur	17
Unglingalandslið	18
Úrvalshópur.....	19
A-Landslið	20

Upplýsingar um Sundsamband Íslands

Í stjórn SSÍ sitja: Björn Sigurðsson formaður, bjorn@iceswim.is Júlia Þorvaldsdóttir varaformaður, julia1.thorvalds@gmail.com Viktoría Gísladóttir gjaldkeri, fannb3@gmail.com Hörður J. Oddfríðarson, ritari, hordur@iceswim.is Árni Stefánsson stefanssona@gmail.com Bjarney Guðbjörnsdóttir meðstjórnandi bjarney@ia.is Guðrún Pálsdóttir, meðstjórnandi gup1@hi.is Guðrún Rósa Þorsteinsdóttir, meðstjórnandi gudrunrthor@gmail.com Leifur Guðni Grétarsson meðstjórnandi leifurgudni@iceswim.is	Starfsfólk SSÍ: Ingibjörg Helga Arnardóttir framkvæmdastjóri, sími 770-6066, ingibjorgha@iceswim.is Eyleifur Jóhannesson Yfirmaður landsliðsmála, sími 899-0617 leifi@iceswim.is Leifur Guðni Grétarsson Mótamál, sími 849-1256 leifurgudni@iceswim.is Sími SSÍ: 514-4070 Heimasíða: www.iceswim.is Rafpóstur: iceswim@iceswim.is
---	--

Um SSÍ

Sundsamband Íslands, skammstafað **SSÍ**, er æðsti aðili innan vébanda Íþróttá- og Ólympíusambands Íslands, ÍSÍ, sem fer með sérgreinamálefni sundíþróttá á Íslandi. SSÍ er ólympískt samband og er aðili að Alþjóðasundsambandinu, FINA.

SSÍ er samband sundráða, héraðssambanda og íþróttabandalaga. Öll félög innan ÍSÍ sem iðka og keppa í sundíþróttum samkvæmt skilgreiningu FINA geta átt aðild að **SSÍ**, enda eru lög þeirra í samræmi við lög **SSÍ** og ÍSÍ.

Tilgangur og markmið **SSÍ** er í meginatriðum:

- Að hafa yfirstjórn allra sérgreinamálefna sundíþróttá á Íslandi.
- Að vinna að stofnun og starfssemi sundráða og efla á allan hátt sundíþróttir á Íslandi.
- Að setja og fylgja eftir nauðsynlegum reglum, uppfræða og löggilda dómara, staðsetja og framkvæma mót SSÍ og staðfesta íslensk met.
- Að efla, samræma og skipuleggja málefni og verkefni landsliða og undirbúningshópa landsliða.
- Að vera fulltrúi íslensku sundhreyfingarinnar gagnvart erlendum aðilum og gæta þess að gildandi reglur um sundíþróttir á Íslandi séu í samræmi við alþjóðlegar reglur. **SSÍ** leitar atbeina ÍSÍ gagnvart alþjóðlegum samskiptum eftir því sem það á við.

Sundsambandi Íslands er stjórnað af

- Sundþingi
- Stjórn SSÍ milli sundþinga

Almennt um lágmörk, boðsundssveitir og skyldur SSÍ og keppenda

1. Á hvaða mótum er hægt að ná lágmörkum

- 1.1. Öll mót á atburðardagatali SSÍ fyrir sundárið 2023-2024, nema annað sé tekið fram.
- 1.2. Sundfólk þarf að upplýsa SSÍ um hvaða mót það ætlar að reyna við lágmörk amk með tveggja vikna fyrirvara ef það mun ekki taka þátt í mótum á atburðardagatali SSÍ.
- 1.3. Tímar frá „lágmarkamótum“ og „innanfélagsmótum“ eru ekki teknir til greina.
- 1.4. Lágmörkum á alþjóðleg meistaramót skal náð í einstaklingsgreinum. Millitímar og fyrsti sprettur í boðsundum verða ekki teknir til greina.
- 1.5. Auka sund „Time Trial“ á mótum verða tekin gild, hafi viðkomandi grein ekki verið í boði á mótinu.
- 1.6. Lágmörk fyrir heimsmeistaramót er einungis hægt að ná á mótum sem samþykkt eru af WA.

2. Val á sundfólki í boðsundssveitir – öll verkefni á vegum SSÍ og ÍSÍ

- 2.1. Það er stefna SSÍ að senda boðsundssveitir til keppni á alþjóðlegum meistaramótum.
- 2.2. Yfirmaður landsliðsmála í samráði við landsliðsnefnd tekur endanlega ákvörðun um hvort send verði sveit á viðkomandi mót.

3. Skyldur SSÍ og keppenda á vegum SSÍ

- 3.1. SSÍ er aðili að ÍSÍ, LEN og WA.
- 3.2. Almennar reglur LEN og WA gilda á öllum opinberum mótum á þeirra vegum.
- 3.3. Um agabrot og meðferð lyfjamála fer eftir reglum WA, WADA og lögum og reglum ÍSÍ og SSÍ.
- 3.4. Reglur WA og IOC um auglýsingar gilda að jafnaði í landsliðsverkefnum SSÍ
- 3.5. Um önnur ákvæði í ólympíuverkefnum gilda reglur ÍSÍ og IOC eftir því sem við á enda er það kynnt nánar í þeim tilvikum.
- 3.6. Nánar má sjá um þessi mál á heimasíðu SSÍ – Handbók SSÍ.
<http://www.sundsamband.is/efnisveita/handbok-ssi/>
- 3.7. Það er stefna SSÍ að þeir sem keppa á ÓL, HM, EM, EMU og NM fyrir hönd Íslands á vegum SSÍ, greiði ekki með sér í þessi verkefni.

Norðurlandameistaramót í 25 metra braut (NM)

Staðsetning: Tartu, Eistlandi
Laugarlengd: 25 metrar
Dagsetning: 1. – 3. desember 2023

Einstaklingsgreinar:

- Skriðsund 50 m, 100 m, 200 m, 400 m karla og kvenna
800 m kvenna og 1500 m karla
- Baksund 50 m, 100 m, 200 m karla og kvenna
- Bringusund 50 m, 100 m, 200 m karla og kvenna
- Flugsund 50 m, 100 m, 200 m karla og kvenna
- Fjórund 100 m, 200 m, 400 m karla og kvenna

Boðsundsgreinar:

- Skriðsund 4x100m karla, 4x100m kvenna, 4x200m karla, 4x200m kvenna,
8x50m blandað
- Fjórund 4x100m karla, 4x100m kvenna

Almennar upplýsingar

1. Aldursflokkar

- 1.1. Unglingar (junior): 2006, 2007, 2008 og 2009.
- 1.2. Fullorðnir (senior): 2005 og eldri

2. Lágmarkatímabil

- 2.1. Lágmarkatímabil hefst 20. október 2023 og lýkur 12. nóvember 2023.

3. Á hvaða mótum er hægt að ná lágörkum

- 3.1. Stórmót SH í 25m laug 2023.
- 3.2. Íslandsmeistaramótinu í 25m laug (ÍM25) 2023.
- 3.3. Sundfólk búsett erlendis getur óskað eftir að ná lágörkum á NM í búsettulandi sínu með a.m.k. tveggja vikna fyrirvara. Viðkomandi mót þarf að uppfylla kröfur LEN/WA.

4. Val á sundfólki til þátttöku á mótinu

- 4.1. Sundfólk sem hefur náð A-lágörkum hafa tryggt sér keppnisrétt, sundfólk sem nær B-lágmarki finnur sér inn keppnisrétt svo lengi sem hópurinn er innan fjöldatakmarka.
- 4.2. SSÍ ætlar að senda að hámarki 20 einstaklinga á NM 2023. Ef hámarksfjöldi næst ekki með sundfólki með A-lágörk, þá verða bætt í hópin sundfólki með B-lágörk þangað til hámarksfjöldi næst. Valið verður út frá hverjir eru næst A-lágörkum í prósentum.
- 4.3. SSÍ mun velja allt að fjóra keppendur sem synt hafa undir lágörkum í hverja grein. Einungis tveir keppendur frá hverri þjóð, úr hverjum aldursflokki (senior og junior) mega keppa í úrslitum.
- 4.4. Þegar lágmarkatímabili líkur, ákveður yfirmaður landsliðsmála hvaða greinar hver og einn syndir á mótinu í samráði við þjálfara viðkomandi sundfólks.
- 4.5. Þegar lágmarkatímabili líkur, hefur yfirmaður landsliðsmála í samráði við landsliðsnefnd, heimild til að velja sundfólk án lágmarka með langtíma markmið að leiðarljósi.

5. Val á sundfólki í boðsundssveitir

- 5.1. Það er stefna SSÍ að senda boðsundssveitir til keppni á alþjóðlegum meistaramótum.
- 5.2. Yfirmaður landsliðsmála í samráði við landsliðsnefnd tekur endanlega ákvörðun um hvort send verði sveit á viðkomandi mót.
- 5.3. Yfirmaður landsliðsmála eða staðgengill hans á mótisstað tekur endanlega ákvörðun um val á sundfólki í boðsundssveit og í hvaða röð sundfólkið syndir.

NM Lágmark

KARLAR				NM 2023	KONUR			
Unglingar		Fullorðnir		Greinar	Unglingar		Fullorðnir	
B-Lágm.	A-Lágm.	B-Lágm.	A-Lágm.		B-Lágm.	A-Lágm.	B-Lágm.	A-Lágm.
0:22,86	0:22,63	0:22,86	0:22,63	50m Skriðsund	0:26,03	0:25,77	0:26,03	0:25,77
0:51,58	0:51,06	0:50,44	0:49,94	100m Skriðsund	0:58,59	0:58,01	0:57,27	0:56,70
1:53,67	1:52,53	1:51,16	1:50,05	200m Skriðsund	2:05,94	2:04,68	2:03,11	2:01,88
4:03,00	4:00,57	3:57,64	3:55,27	400m Skriðsund	4:29,04	4:26,35	4:23,00	4:20,37
NT	NT	NT	NT	800m Skriðsund	9:14,72	9:09,18	9:02,26	8:56,83
16:11,21	16:01,50	15:49,81	15:40,31	1500m Skriðsund	NT	NT	NT	NT
0:25,37	0:25,11	0:25,37	0:25,11	50m Baksund	0:28,55	0:28,27	0:28,55	0:28,27
0:56,03	0:55,47	0:54,79	0:54,24	100m Baksund	1:03,28	1:02,64	1:01,85	1:01,24
2:03,04	2:01,81	2:00,33	1:59,12	200m Baksund	2:18,57	2:17,18	2:15,46	2:14,10
0:28,38	0:28,09	0:28,38	0:28,09	50m Bringusund	0:32,43	0:32,10	0:32,43	0:32,10
1:02,94	1:02,31	1:01,55	1:00,94	100m Bringusund	1:12,10	1:11,38	1:10,48	1:09,78
2:17,86	2:16,48	2:14,82	2:13,47	200m Bringusund	2:36,21	2:34,65	2:32,70	2:31,17
0:24,47	0:24,22	0:24,47	0:24,22	50m Flugsund	0:27,50	0:27,22	0:27,50	0:27,22
0:55,23	0:54,68	0:54,01	0:53,47	100m Flugsund	1:02,54	1:01,91	1:01,13	1:00,52
2:04,08	2:02,83	2:01,34	2:00,13	200m Flugsund	2:20,38	2:18,97	2:17,22	2:15,85
2:05,87	2:04,61	2:03,09	2:01,86	200m Fjórund	2:21,81	2:20,39	2:18,62	2:17,23
4:32,14	4:29,42	4:26,15	4:23,49	400m Fjórund	5:02,37	4:59,35	4:55,58	4:52,62
4 x 100 m Skriðsund								
4 x 200 m Skriðsund								
4 x 100 m Fjórund								
8 x 50 m Skriðsund Blandað								

Stjórn SSÍ felur yfirmanni landsliðsmála að ljúka vali á keppendum á NM.

Ath! Breytingar geta orðið á ofangreindu vegna ófyrirsjáanlegra aðstæðna.

Evrópumeistaramót í 25 metra braut (EM25)

Staðsetning: Búkarest, Rúmenía
Laugarlengd: 25 metrar
Dagsetning: 5. – 10. desember 2023

Einstaklingsgreinar:

- Skriðsund 50 m, 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m karla og kvenna
- Baksund 50 m, 100 m, 200 m karla og kvenna
- Bringusund 50 m, 100 m, 200 m karla og kvenna
- Flugsund 50 m, 100 m, 200 m karla og kvenna
- Fjór Sund 100 m, 200 m, 400 m karla og kvenna

Boðsundsgreinar:

- Skriðsund 4x50m karla, 4x50m kvenna, 4x50m blandað
- Fjór Sund 4x50m karla, 4x50m kvenna, 4x50m blandað

Almennar upplýsingar

1. Aldursflokkar

- 1.1. Opinn flokkur.

2. Lágmarkatímabil

- 2.1. Lágmarkatímabil hefst 20. október 2023 og lýkur 12. nóvember 2023

3. Á hvaða mótum er hægt að ná lágörkum

- 3.1. Stórmót SH í 25m laug 2023.
- 3.2. Íslandsmeistaramótinu í 25m laug (ÍM25) 2023.
- 3.3. Sundfólk búsett erlendis getur óskað eftir að ná lágörkum á NM í búsettulandi sínu með a.m.k. tveggja vikna fyrirvara. Viðkomandi mót þarf að uppfylla kröfur LEN/WA.

4. Val á sundfólki til þátttöku á mótinu

- 4.1. Sundfólk sem hefur náð lágörkum hafa unnið sér keppnisrétt á mótinu. Yfirmaður landsliðsmála ákveður hvaða greinar hver og einn syndir á mótinu.
- 4.2. Sundfólk sem tók þátt í HM50 í Fukuoka hafa unnið sér inn keppnisrétt, en verða að staðfesta árangur og ástundun sé samkvæmt fyrirfram ákveðinni áætlun.
- 4.3. SSÍ mun velja allt að fjóra keppendur sem synt hafa undir lágörkum í hverja grein, þar sem meginreglan er að það sundfólk sem á hröðustu tímuna í greininni á keppnisréttinn.
- 4.4. Þegar lágmarkatímabili líkur, ákveður yfirmaður landsliðsmála hvaða greinar hver og einn syndir á mótinu í samráði við þjálfara viðkomandi sundfólks.

5. Val á sundfólki í boðsundssveitir

- 5.1. Það er stefna SSÍ að senda boðsundssveitir til keppni á alþjóðlegum meistaramótum.
- 5.2. Yfirmaður landsliðsmála í samráði við landsliðsnefnd tekur endanlega ákvörðun um hvort send verði sveit á viðkomandi mót.
- 5.3. Yfirmaður landsliðsmála eða staðgengill hans á mótisstað tekur endanlega ákvörðun um val á sundfólki í boðsundssveit og í hvaða röð sundfólkið syndir.

EM25 Lágmark

KARLAR	EM25 2023	KONUR
Opinn flokkur	Greinar	Opinn flokkur
0:22,23	50m Skriðsund	0:25,39
0:49,06	100m Skriðsund	0:55,87
1:48,12	200m Skriðsund	2:00,09
3:51,13	400m Skriðsund	4:16,53
8:03,06	800m Skriðsund	8:48,93
15:23,79	1500m Skriðsund	16:53,11
0:24,67	50m Baksund	0:27,85
0:53,29	100m Baksund	1:00,33
1:57,03	200m Baksund	2:12,12
0:27,60	50m Bringusund	0:31,63
0:59,87	100m Bringusund	1:08,75
2:11,13	200m Bringusund	2:28,94
0:23,80	50m Flugsund	0:26,82
0:52,53	100m Flugsund	0:59,63
1:58,02	200m Flugsund	2:13,85
0:55,04	100m Fjór Sund	1:01,96
1:59,72	200m Fjór Sund	2:15,21
4:18,86	400m Fjór Sund	4:48,31
4 x 50 m Skriðsund		
4 x 50 m Fjór Sund		
4 x 50 m Skriðsund Blandað		
4 x 50 m Fjór Sund Blandað		

Stjórn SSÍ felur yfirmanni landsliðsmála að ljúka vali á keppendum á EM25.

Ath! Breytingar geta orðið á ofangreindu vegna ófyrirsjáanlegra aðstæðna.

Evrópumeistaramót í 50 metra braut (EM50)

Staðsetning: Belgrade, Serbía
Laugarlengd: 50 metrar
Dagsetning: 17. – 23. júní 2024

Einstaklingsgreinar:

- Skriðsund 50 m, 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m
- Baksund 50 m, 100 m, 200 m
- Bringusund 50 m, 100 m, 200 m
- Flugsund 50 m, 100 m, 200 m
- Fjórsund 200 m, 400 m

Boðsundsgreinar:

- Skriðsund 4x100m karla, 4x100m kvenna, 4x100m blandað, 4x200m karla, 4x200m kvenna,
- Fjórsund 4x100m karla, 4x100m kvenna, 4x100m blandað

Almennar upplýsingar

1. Aldursflokkar

1.1. Opinn flokkur.

2. Lágmarkatímabil

2.1. Hefst 26. janúar 2024 og lýkur 14. apríl 2024.

3. Á hvaða mótum er hægt að ná lágörkum

3.1. ÍM50 2024, Reykjavík International 2024 og eitt valkvætt mót á lágmarkatímabili, sem þarf að tilkynna til SSÍ með tveggja vikna fyrirvara. Tímar frá ÍM50 vega þyngra en frá öðrum mótum. Sundfólk búsett erlendis getur óskað eftir að ná lágörkum á móti í staðin fyrir ÍM50 í búsetulandi sínu með a.m.k. tveggja vikna fyrirvara. Viðkomandi mót þarf að uppfylla kröfur LEN/WA

4. Val á sundfólki til þátttöku á mótinu

- 4.1. Það sundfólk sem hefur náð lágörkum samkvæmt öðrum og þriðja lið.
- 4.2. Sundfólk sem hefur náð lágörkum hafa unnið sér keppnisrétt á mótinu. Yfirmaður landsliðsmála ákveður hvaða greinar hver og einn syndir á mótinu.
- 4.3. SSÍ mun velja allt að fjóra keppendur í hverja grein, þar sem meginreglan er að það sundfólk sem á hröðustu tímuna í greininni á keppnisréttinn.
- 4.4. Þegar lágmarkatímabili líkur, hefur yfirmaður landsliðsmála í samráði við landsliðsnefnd, heimild til að velja sundfólk án lágmarka með langtíma markmið að leiðarljósi.

5. Val á sundfólki í boðsundssveitir

- 5.1. Það er stefna SSÍ að senda boðsundssveitir til keppni á alþjóðlegum meistaramótum.
- 5.2. Yfirmaður landsliðsmála í samráði við landsliðsnefnd tekur endanlega ákvörðun um hvort send verði sveit á viðkomandi mót.
- 5.3. Yfirmaður landsliðsmála eða staðgengill hans á mótsstað tekur endanlega ákvörðun um val á sundfólki í boðsundssveit og í hvaða röð sundfólkið syndir.

EM50 Lágmörk

KARLAR		EM50 2024	KONUR	
2003-2005	Opin flokkur	Greinar	2003-2005	Opin flokkur
0:23,21	0:22,98	50m Skriðsund	0:26,28	0:26,01
0:50,91	0:50,39	100m Skriðsund	0:56,93	0:56,35
1:52,35	1:51,21	200m Skriðsund	2:04,52	2:03,26
3:59,42	3:57,00	400m Skriðsund	4:22,95	4:20,29
8:16,48	8:11,47	800m Skriðsund	9:03,48	8:57,99
15:49,33	15:39,74	1500m Skriðsund	17:18,45	17:07,97
0:26,40	0:26,14	50m Baksund	0:29,61	0:29,31
0:56,70	0:56,13	100m Baksund	1:03,58	1:02,94
2:03,90	2:02,65	200m Baksund	2:17,56	2:16,17
0:28,68	0:28,39	50m Bringusund	0:32,55	0:32,22
1:02,70	1:02,07	100m Bringusund	1:10,68	1:09,96
2:16,76	2:15,38	200m Bringusund	2:33,12	2:31,57
0:24,69	0:24,44	50m Flugsund	0:27,62	0:27,34
0:54,53	0:53,98	100m Flugsund	1:01,21	1:00,59
2:02,48	2:01,24	200m Flugsund	2:15,59	2:14,22
2:05,43	2:04,17	200m Fjórsund	2:19,55	2:18,14
4:30,20	4:27,47	400m Fjórsund	4:57,04	4:54,04
4 x 100 m Skriðsund				
4 x 200 m Skriðsund				
4 x 100 m Fjórsund				
4 x 100 m Skriðsund Mix				
4 x 100 m Fjórsund Mix				

Stjórn SSI felur yfirmanni landsliðsmála að ljúka vali á keppendum á EM50.

Ath! Breytingar geta orðið á ofangreindu vegna ófyrirsjáanlegra aðstæðna.

Norðurlandamót æskunnar (NÆM)

Staðsetning: Helsinki, Finnland
Laugarlengd: 50 metrar
Dagsetning: 6. – 7. júlí 2024

Einstaklingsgreinar:

- Skriðsund 50 m, 100 m, 200 m, 400 m, 800 m (kvenna), 1500 m (karla)
- Baksund 100 m, 200 m
- Bringusund 100 m, 200 m
- Flugsund 100 m, 200 m
- Fjór Sund 200 m, 400 m

Boðsundsgreinar:

- Skriðsund 4x100m karla, 4x100m kvenna, 4x200m karla, 4x200m kvenna
- Fjór Sund 4x100m karla, 4x100m kvenna

Almennar upplýsingar

1. Aldursflokkar

- 1.1. Konur fæddar 2008, 2009, 2010 (14 – 16 ára á árinu sem mótið er haldið).
- 1.2. Karlar fæddir 2008, 2009, 2010 (14 – 16 ára á árinu sem mótið er haldið).

2. Lágmarkatímabil

- 2.1. Hefst 26. janúar 2024 og lýkur 14. apríl 2024.

3. Á hvaða mótum er hægt að ná lágörkum

- 3.1. ÍM50 2024, Reykjavík International 2024 og eitt valkvætt mót á lágmarkatímabili, sem þarf að tilkynna til SSÍ með tveggja vikna fyrirvara. Tímar frá ÍM50 vega þyngra en frá öðrum mótum.
- 3.2. Sundfólk búsett erlendis getur óskað eftir að ná lágörkum á móti í staðin fyrir ÍM50 í búsetulandi sínu með a.m.k. tveggja vikna fyrirvara. Viðkomandi mót þarf að uppfylla kröfur LEN/WA.

4. Val á sundfólki til þátttöku á mótinu

- 4.1. Það sundfólk sem hefur náð lágörkum samkvæmt öðrum og þriðja lið.
- 4.2. Sundfólk sem hefur náð lágörkum hafa unnið sér keppnisrétt á mótinu. Yfirmaður landsliðsmála ákveður hvaða greinar hver og einn syndir á mótinu.
- 4.3. SSÍ mun velja allt að fjóra keppendur sem synt hafa undir lágörkum í hverja grein, en að hámarki tvo einstaklinga í 800 og 1500 metra greinar.
- 4.4. Þegar lágmarkatímabili líkur, hefur yfirmaður landsliðsmála í samráði við landsliðsnefnd, heimild til að velja sundfólk án lágmarka með langtíma markmið að leiðarljósi.

5. Val á sundfólki í boðsundssveitir

- 5.1. Það er stefna SSÍ að senda boðsundssveitir til keppni á alþjóðlegum meistaramótum.
- 5.2. Yfirmaður landsliðsmála í samráði við landsliðsnefnd tekur endanlega ákvörðun um hvort send verði sveit á viðkomandi mót.
- 5.3. Yfirmaður landsliðsmála eða staðgengill hans á mótisstað tekur endanlega ákvörðun um val á sundfólki í boðsundssveit og í hvaða röð sundfólkið syndir.

NÆM Lágörk

KARLAR	NÆM 2024	KONUR
2008 - 2010	Greinar	2008 - 2010
NT	50m skriðsund	NT
0:54,70	100m skriðsund	1:00,31
2:00,71	200m skriðsund	2:11,92
4:17,24	400m skriðsund	4:38,57
NT	800m skriðsund	9:35,76
17:00,00	1500m skriðsund	NT
1:00,92	100m baksund	1:07,36
2:13,13	200m baksund	2:25,73
1:07,37	100m bringusund	1:14,87
2:26,94	200m bringusund	2:42,21
0:58,59	100m flugsund	1:04,85
2:11,59	200m flugsund	2:23,65
2:14,77	200m fjórsund	2:27,84
4:50,31	400m fjórsund	5:14,69

Stjórn SSÍ felur yfirmanni landsliðsmála að ljúka vali á keppendum á NÆM.

Ath! Breytingar geta orðið á ofangreindu vegna ófyrirsjáanlegra aðstæðna.

Evrópumeistaramót unglunga (EMU)

Staðsetning: Víníus, Litháen
Laugarlengd: 50 metrar
Dagsetning: 2. – 7. júlí 2024

Einstaklingsgreinar:

- Skriðsund 50 m, 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m
- Baksund 50 m, 100 m, 200 m
- Bringusund 50 m, 100 m, 200 m
- Flugsund 50 m, 100 m, 200 m
- Fjósund 200 m, 400 m

Boðsundsgreinar:

- Skriðsund 4x100m karla, 4x100m kvenna, 4x100m blandað, 4x200m karla, 4x200m kvenna,
- Fjósund 4x100m karla, 4x100m kvenna, 4x100m blandað

Almennar upplýsingar

1. Aldursflokkar

- 1.1. Konur fæddar 2006, 2007, 2008 (16 – 18 ára á árinu sem mótið er haldið).
- 1.2. Karlar fæddir 2006, 2007, 2008 (16 – 18 ára á árinu sem mótið er haldið).

2. Lágmarkatímabil

- 2.1. Hefst 26. janúar 2024 og lýkur 14. apríl 2024.

3. Á hvaða mótum er hægt að ná lágörkum

- 3.1. ÍM50 2024, Reykjavík International 2024 og eitt valkvætt mót á lágmarkatímabili, sem þarf að tilkynna til SSÍ með tveggja vikna fyrirvara. Tímar frá ÍM50 vega þyngra en frá öðrum mótum.
- 3.2. Sundfólk búsett erlendis getur óskað eftir að ná lágörkum á móti í staðin fyrir ÍM50 í búsettulandi sínu með a.m.k. tveggja vikna fyrirvara. Viðkomandi mót þarf að uppfylla kröfur LEN/WA.

4. Val á sundfólki til þátttöku á mótinu

- 4.1. Það sundfólk sem hefur náð lágörkum samkvæmt öðrum og þriðja lið.
- 4.2. Sundfólk sem hefur náð lágörkum hafa unnið sér keppnisrétt á mótinu. Yfirmaður landsliðsmála ákveður hvaða greinar hver og einn syndir á mótinu.
- 4.3. SSÍ mun velja allt að fjóra keppendur í hverja grein, þar sem meginreglan er að það sundfólk sem á hröðustu tímuna í greininni á keppnisréttinn.
- 4.4. Þegar lágmarkatímabili líkur, hefur yfirmaður landsliðsmála í samráði við landsliðsnefnd, heimild til að velja sundfólk án lágmarka með langtíma markmið að leiðarljósi.

5. Val á sundfólki í boðsundssveitir

- 5.1. Það er stefna SSÍ að senda boðsundssveitir til keppni á alþjóðlegum meistaramótum.
- 5.2. Yfirmaður landsliðsmála í samráði við landsliðsnefnd tekur endanlega ákvörðun um hvort send verði sveit á viðkomandi mót.
- 5.3. Yfirmaður landsliðsmála eða staðgengill hans á mótsstað tekur endanlega ákvörðun um val á sundfólki í boðsundssveit og í hvaða röð sundfólkið syndir.

EMU Lágmark

Karlar	EMU 2024	Konur
2006 - 2008	Greinar	2006 - 2008
0:23,67	50 Skriðsund	0:26,73
0:51,92	100 Skriðsund	0:57,92
1:54,58	200 Skriðsund	2:06,69
4:04,18	400 Skriðsund	4:27,53
8:26,36	800 Skriðsund	9:12,95
16:08,21	1500 Skriðsund	17:36,54
0:26,93	50 Baksund	0:30,13
0:57,83	100 Baksund	1:04,69
2:06,37	200 Baksund	2:19,95
0:29,25	50 Bringusund	0:33,12
1:03,95	100 Bringusund	1:11,91
2:19,48	200 Bringusund	2:35,78
0:25,18	50 Flugsund	0:28,10
0:55,61	100 Flugsund	1:02,28
2:04,91	200 Flugsund	2:17,95
2:07,93	200 Fjórsund	2:21,98
4:35,57	400 Fjórsund	5:02,22

Stjórn SSÍ felur yfirmanni landsliðsmála að ljúka vali á keppendum á EMU.

Ath! Breytingar geta orðið á ofangreindu vegna ófyrirsjáanlegra aðstæðna.

Ólympíuleikarnir í París 2024 (ÓL 2024)

Staðsetning: París, Frakkland
Laugarlengd: 50 metrar
Dagsetning: 27. júlí – 4. ágúst 2024

Einstaklingsgreinar:

- Skriðsund 50 m, 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m
- Baksund 100 m, 200 m
- Bringusund 100 m, 200 m
- Flugsund 100 m, 200 m
- Fjórsund 200 m, 400 m

Boðsundsgreinar:

- Skriðsund 4x100m karla, 4x100m kvenna, 4x100m blandað, 4x200m karla, 4x200m kvenna,
- Fjórsund 4x100m karla, 4x100m kvenna, 4x100m blandað

Almennar upplýsingar

1. Aldursflokkar

1.1. Opinn flokkur.

2. Lágmarkatímabil

2.1. Hefst 1. mars 2023 og lýkur 23. júní 2024 (einstaklingsgreinar)

2.2. Hefst 23. Júlí 2023 og lýkur 18. febrúar 2024 (boðsundsgreinar)

3. Á hvaða mótum er hægt að ná lágörkum

3.1. Eingöngu sundmótum sem eru samþykkt af World Aquatics sem lágmarkamót fyrir Ólympíuleikana í París 2024. Lista yfir mótin að finna inni á heimasíðu World Aquatics.

4. Val á sundfólki til þátttöku á mótinu

4.1. Forgangsröðun til að tryggja sér keppnisrétt fyrir leikana í París er á þennan veg:

1. Sundfólk sem hefur synt undir lágörkum (OQT) að hámarki 2 frá hverri þjóð
2. Auka sundfólk fyrir boðsundssveitir þjóða sem hafa tryggt sér keppnisrétt (16 sveitir)
3. Kvótasæti þjóða (Universality places) sem er 1 karl og 1 kona frá hverri þjóð að hágmarki
4. Sundfólk sem hefur náð boðslágmarki (OCT) og er með besta tíma frá sinni þjóð

Nánari upplýsingar World Aquatic fyrir Ólympíuleikana í París 2024 er að finna á næstu hér:

<https://www.worldaquatics.com/competitions/paris-2024-swimming-info>

ÓL 2024 Lágmark

KARLAR		ÓL 2024	KONUR	
OCT	OQT	Greinar	OCT	OQT
0:22,07	0:21,96	50m Skriðsund	0:24,82	0:24,70
0:48,58	0:48,34	100m Skriðsund	0:53,88	0:53,61
1:46,79	1:46,26	200m Skriðsund	1:57,85	1:57,26
3:47,91	3:46,78	400m Skriðsund	4:09,14	4:07,90
7:54,01	7:51,65	800m Skriðsund	8:29,24	8:26,71
15:05,49	15:00,99	1500m Skriðsund	16:13,94	16:09,09
0:54,01	0:53,74	100m Baksund	1:00,29	0:59,99
1:58,09	1:57,50	200m Baksund	2:11,04	2:10,39
0:59,79	0:59,49	100m Bringusund	1:07,12	1:06,79
2:10,33	2:09,68	200m Bringusund	2:24,63	2:23,91
0:51,93	0:51,67	100m Flugsund	0:58,21	0:57,92
1:56,36	1:55,78	200m Flugsund	2:09,07	2:08,43
1:58,53	1:57,94	200m Fjórsund	2:12,13	2:11,47
4:13,76	4:12,50	400m Fjórsund	4:39,92	4:38,53
4 x 100 m Skriðsund				
4 x 200 m Skriðsund				
4 x 100 m Fjórsund				
4 x 100 m Skriðsund Blandað				
4 x 100 m Fjórsund Blandað				

Ath! Breytingar geta orðið á ofangreindu vegna ófyrirsjáanlegra aðstæðna.

Landsliðshópar SSÍ

SSÍ hefur útbúið nýtt skipulag varðandi afreks- og landsliðshópa og uppfært lágmark og viðmið.

Sundárið 2023-2024 verða hóparnir fjórir:

Framtíðarhópur
Unglingalandslið
Úrvalshópur
Afrekslandslið

Lágmark eru reiknuð út frá FINA A lágmarkum fyrir HM25 í Melbourne 2022 og HM50 í Doha 2024.

Markmið og hugmyndafræði

Markmiðið með landsliðshópa kerfinu, er að búa til markvisst kerfi með langtíma árangur að leiðarljósi.

Kerfið hefur fjögur þrep þar sem verður stigvaxandi unnið með hæfileikamótun og bæta reynslu sundfólks, með hámarksárangur á alþjóðlegum vettvangi að leiðarljósi.

Það verða haldnar reglubundnar æfingahelgar innanlands. Þar verða almennar æfingar og tæknivinnu í laug. Einnig fara fram sundmælingar og unnið í að bæta þekkingu sundfólksins á sviði næringar- og íþróttasálfræði.

Markmiðið er að bjóða upp á keppni á alþjóðlegum sundmótum fyrir alla hópa. Á dagskrá eru einnig æfingabúðir erlendis fyrir ungingalandslið, úrvaldshóp og A-Landslið.

Framtíðarhópur

1. Aldursflokkar

- 1.1 Konur fæddar 2009-2011 (13-15 ára á árinu 2024)
- 1.2 Karlar fæddir 2009-2011 (13-15 ára á árinu 2024)

2. Á hvaða mótum er hægt að ná viðmiðum

- 2.1 Öll samþykkt mót á dagatali SSÍ innan lágmarkatímabils, sjá lið 3.

3. Tímabil til að ná viðmiðum

- 3.1 1. september 2023 – 3. desember 2023 (25m lágörk)
*Markmiðið er að velja einnig tvo bestu í hverjum árgangi, í öllum 200-400m greinum sem ná viðmiðstímum.
- 3.2 1. janúar 2024 – 14. apríl 2024 (50m lágörk)
*Markmiðið er að velja einnig tvo bestu í hverjum árgangi, í öllum 200-400m greinum ná viðmiðstímum.
- 3.3 1. janúar 2024 – 30. júní 2024 (25m og 50m lágörk)
*Fyrir fyrsta verkefni sundársins 2024-2025, eingöngu þeir sem hafa náð lágörkum.

4. Val á sundfólki til þátttöku í verkefnum innanlands

- 4.1 Það sundfólk sem hefur náð lágörkum og viðmiðum samkvæmt 2. og 3. lið

5. Val á sundfólki til þátttöku á alþjóðlegu sundmóti í maí 2024.

- 5.1 Það sundfólk sem hefur náð lágörkum í 50 metra laug (1. jan - 14. apríl 2024)
- 5.2 Einnig verða valdir 3 bestu af hvoru kyni (kvk: 2009-2011 / kk: 2009-2011) í 200m og 400m fjórsundi á ÍM50.

Áætluð verkefni

3x æfingahelgar innanlands (30.9 – 1.10 / 6.1 – 7.1 / vantar dagsetningu)

1x sundmót erlendis í maí 2024

Öll lágörk er að finna á heimasíðu Sundsambands Íslands undir Lágörk.

Unglingalandslið

1. Aldursflokkar

- 1.1 Konur fæddar 2006-2008 (16-18 ára á árinu 2024)
- 1.2 Karlar fæddir 2006-2008 (16-18 ára á árinu 2024)

2. Á hvaða mótum er hægt að ná lágörkum

- 2.1 Öll samþykkt mót á dagatali SSÍ innan lágmarkatímabils, sjá lið 3.

3. Tímabil til að ná viðmiðum

- 3.1 1. september 2023 – 12. nóvember 2023 (25m lágörk)
- 3.2 1. janúar 2024 – 14. apríl 2024 (50m lágörk)
- 3.3 12. apríl 2024 – 7. júlí 2024 (50m lágörk)

*Fyrir fyrsta verkefni sundársins 2024-2025

4. Val á sundfólki til þátttöku í verkefnum innanlands

- 4.1 Það sundfólk sem hefur náð lágörkum samkvæmt 2. og 3. lið

5. Val á sundfólki til þátttöku á alþjóðlegu sundmóti

- 5.1 Það sundfólk sem hefur náð lágörkum á 50m lágmarkatímabili (1. jan-14. apríl 2024)

Áætluð verkefni

2x mælingar innanlands (13-15. september og 17-20. janúar)

1x æfingabúðir erlendis (30. Janúar - 9. febrúar)

1x æfinga og fræðsludagur innanlands (?? . maí)

1x sundmót erlendis í lok maí 2024

Öll lágörk er að finna á heimasíðu Sundsambands Íslands undir Lágörk.

Úrvalshópur

1. Aldursflokkar

- 1.1 Konur fæddar 2003-2005 (19-21 ára á árinu 2024)
- 1.2 Karlar fæddir 2003-2005 (19-21 ára á árinu 2024)

2. Á hvaða mótum er hægt að ná lágörkum

- 2.1 Öll samþykkt mót á dagatali SSÍ innan lágmarkatímabils, sjá lið 3.

3. Tímabil til að ná viðmiðum

- 3.1 1. september 2023 – 12. nóvember 2023 (25m lágörk)
- 3.2 1. janúar 2024 – 14. apríl 2024 (50m lágörk)
- 3.3 12. apríl 2024 – 7. júlí 2024 (50m lágörk)

*Fyrir fyrsta verkefni sundársins 2024-2025

4. Val á sundfólki til þátttöku í verkefnum innanlands

- 4.1 Það sundfólk sem hefur náð lágörkum samkvæmt 2. og 3. lið

5. Val á sundfólki til þátttöku á alþjóðlegu sundmóti

- 5.1 Það sundfólk sem hefur náð lágörkum á 50m lágmarkatímabili (1. jan-14. apríl 2024)

Áætluð verkefni

2x mælingar innanlands (13-15. september og 17-19. janúar)

1x æfingabúðir erlendis (30. Janúar - 9. febrúar)

1x æfinga og fræðsludagur innanlands (lok apríl / maí)

1x sundmót erlendis í maí 2024

Öll lágörk er að finna á heimasíðu Sundsambands Íslands undir Lágörk.

A-Landslið

1. **Aldursflokkar**
 - 1.1 Opinn flokkur
2. **Á hvaða mótum er hægt að ná lágörkum**
 - 2.1 Öll samþykkt mót á dagatali SSÍ innan lágmarkatímabils, sjá lið 3.
3. **Á hvaða mótum er hægt að ná lágörkum**
 - 2.1 Öll samþykkt mót á dagatali SSÍ innan lágmarkatímabils, sjá lið 3.
3. **Tímabil til að ná viðmiðum**
 - 3.1 1. september 2023 – 12. nóvember 2023 (25m lágörk)
 - 3.2 1. janúar 2024 – 14. apríl 2024 (50m lágörk)
 - 3.3 12. apríl 2024 – 7. júlí 2024 (50m lágörk)
*Fyrir fyrsta verkefni sundársins 2024-2025
4. **Val á sundfólki til þátttöku í verkefnum innanlands**
 - 4.1 Það sundfólk sem hefur náð lágörkum samkvæmt 2. og 3. lið
5. **Val á sundfólki til þátttöku á alþjóðlegu sundmóti**
 - 5.1 Það sundfólk sem hefur náð lágörkum á 50m lágmarkatímabili (1. jan-14. apríl 2024)

Áætluð verkefni

2x mælingar innanlands (13-15. september og 17-19. janúar)

1x æfingabúðir erlendis (30. Janúar - 9. febrúar)

1x æfinga og fræðsludagur innanlands (lok apríl / maí)

1x sundmót erlendis í maí 2024

Öll lágörk er að finna á heimasíðu Sundsambands Íslands undir Lágörk.