



Landsliðsverkefni

2023 - 2024

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



Smáþjóðaleikaliðið 2023

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

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. Oddríðarson, 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 Fjórsund	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 Fjórsund	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 Fjórsund								
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.