

Landsliðsverkefni

2024 - 2025

**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
Heimsmeistaramót í 25 metra braut (HM25)	6
Smáþjóðaleikar 2025 (GSSE)	8
Evrópumeistaramót Ungmenna (EMU23)	10
Evrópumeistaramót unglunga (EMU18)	12
Norðurlandamót æskunnar (NÆM)	14
Ólympíuhátíð Evrópuæskunnar (EYOF).....	16
Heimsmeistaramót í 50 metra braut (HM50)	18
Landsliðshópar SSÍ.....	20
Framtíðarhópur.....	21
Unglingalandslið.....	22
Úrvalshópur.....	23
A-Landslið.....	24

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, meðstjórnandi 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, WA.

SSÍ er samband sundráða, héraðssambanda og íþróttabandalaga. Öll félög innan ÍSÍ sem iðka og keppa í sundíþróttum samkvæmt skilgreiningu WA 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 starfsemi 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 atburðadagatali SSÍ fyrir sundárið 2024-2025, nema annað sé tekið fram.
- 1.2. Sundfólk þarf að upplýsa SSÍ um hvaða mót það ætlar að reyna við lágmörk a.m.k. með tveggja vikna fyrirvara ef það mun ekki taka þátt í mótum á atburðadagatali 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 aga brot 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: Vejle, Danmörk
Laugarlengd: 25 metrar
Dagsetning: 1. – 3. desember 2024

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
- Fjórsund 200 m, 400 m karla og kvenna

Boðsundsgreinar:

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

Almennar upplýsingar

1. Aldursflokkar

- 1.1. Unglingar (junior): 2007, 2008, 2009 og 2010.
- 1.2. Fullorðnir (senior): 2006 og eldri

2. Lágmarkatímabil

- 2.1. Lágmarkatímabil hefst 19. október 2024 og lýkur 10. nóvember 2024.

3. Á hvaða mótum er hægt að ná lágörkum

- 3.1. Cube-mót SH í 25m laug 2024.
- 3.2. Íslandsmeistaramótinu í 25m laug (ÍM25) 2024.
- 3.3. Sundfólk búsett erlendis getur óskað eftir að ná lágörkum á NM 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. Sundfólk sem hefur náð A-lágörkum hefur tryggt sér keppnisrétt, sundfólk sem nær B-lágmarki vinnur sér inn keppnisrétt svo lengi sem hópurinn er innan fjöldatakmarka.
- 4.2. SSÍ ætlar að senda að hámarki 20 einstaklinga á NM 2024. Ef hámarksfjöldi næst ekki með sundfólki með A-lágörk, þá verður 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 lýkur, ákveður yfirmaður landsliðsmála hvaða greinar hver og einn syndir á mótinu í samráði við þjálfara viðkomandi sundfólks.
- 4.5. Þegar lágmarkatímabili lýkur, hefur yfirmaður landsliðsmála heimild til að velja sundfólk án lágmarka með langtímamarkmið 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 þjálfara félaga 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 2024	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
0:24,97	0:24,72	0:24,97	0:24,72	50m Baksund	0:28,26	0:27,98	0:28,26	0:27,98
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	2:16,77	2:15,40	2:13,70	2:12,36
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	1:11,12	1:10,41	1:09,52	1:08,83
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
0:24,06	0:23,82	0:24,06	0:23,82	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 Fjór Sund	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 Fjór Sund	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 Fjór Sund								
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.

Heimsmeistaramót í 25 metra braut (HM25)

Staðsetning: Búdapest, Ungverjaland
Laugarlengd: 25 metrar
Dagsetning: 10. – 15. desember 2024

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 19. október 2024 og lýkur 10. nóvember 2024

3. Á hvaða mótum er hægt að ná lágörkum

- 3.1. Cube-mót SH í 25m laug 2024.
- 3.2. Íslandsmeistaramótinu í 25m laug (ÍM25) 2024.
- 3.3. Sundfólk búsett erlendis getur óskað eftir að ná lágörkum á HM25 í búsetulandi sínu með a.m.k. tveggja vikna fyrirvara. Viðkomandi mót þarf að vera samþykkt af World Aquatics.

4. Val á sundfólki til þátttöku á mótinu

- 4.1. Sundfólk sem hefur náð að a.m.k. SSÍ lágmarki og er með hraðasta tíma íslenskra keppenda í sinni grein, hefur unnið sér keppnisrétt á mótinu.
- 4.2. Það eru bæði WA A-lágörk og SSÍ-lágörk á HM25, þar sem WA A-lágmark gefur keppnisrétt fyrir tvo keppendur og SSÍ lágmark fyrir einn keppenda.
- 4.3. Þegar lágmarkatímabili lýkur, 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 þjálfara félaga 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.

HM25 Lágmrök

KARLAR		HM25 2024	KONUR	
SSÍ (B)	WA (A)	Greinar	SSÍ (B)	WA (A)
0:22,04	0:21,40	50m Skriðsund	0:25,17	0:24,44
0:48,65	0:47,23	100m Skriðsund	0:55,39	0:53,78
1:47,20	1:44,08	200m Skriðsund	1:59,07	1:55,60
3:49,17	3:42,50	400m Skriðsund	4:14,36	4:06,95
7:58,97	7:45,02	800m Skriðsund	8:44,45	8:29,17
15:15,97	14:49,29	1500m Skriðsund	16:44,53	16:15,27
0:24,08	0:23,38	50m Baksund	0:27,75	0:27,34
0:52,84	0:51,30	100m Baksund	1:00,11	0:59,82
1:56,04	1:52,66	200m Baksund	2:11,64	2:09,31
0:27,37	0:26,57	50m Bringusund	0:31,36	0:30,45
0:59,36	0:57,63	100m Bringusund	1:07,24	1:05,28
2:10,02	2:06,23	200m Bringusund	2:27,68	2:23,38
0:23,21	0:22,53	50m Flugsund	0:26,59	0:25,82
0:52,09	0:50,57	100m Flugsund	0:59,12	0:57,40
1:57,02	1:53,61	200m Flugsund	2:12,72	2:08,85
0:54,57	0:52,98	100m Fjór Sund	1:01,44	0:59,65
1:58,71	1:55,25	200m Fjór Sund	2:14,06	2:10,16
4:16,67	4:09,19	400m Fjór Sund	4:45,87	4:37,54
4 x 50 m Skriðsund				
4 x 100 m Skriðsund				
4 x 200 m Skriðsund				
4 x 50 m Fjór Sund				
4 x 100 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 HM25.

Ath! Breytingar geta orðið á ofangreindu vegna ófyrirsjáanlegra aðstæðna.

Smáþjóðaleikar 2025 (GSSE)

Staðsetning: Andorra
Laugarlengd: 50 metrar
Dagsetning: 26. – 29. maí 2025

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 200 m, 400 m karla og kvenna

Boðsundsgreinar:

- Skriðsund 4x100 m, 4x200 m karla og kvenna
- Fjór Sund 4x100 m karla, kvenna og blandað

Almennar upplýsingar

1. Aldursflokkar

1.1. Fullorðins flokkur karla og kvenna

2. Val á sundfólki til þátttöku á Smáþjóðaleikum 2025

2.1. Til að vera gjaldgengur í Smáþjóðaleikalið Íslands í sundi 2025, verður sundfólk sem er búsett á Íslandi að taka þátt í einstaklingsgreinum á ÍM50 2025.

2.1.1. Sundfólk sem vinnur tvær eða fleiri einstaklingsgreinar og er undir viðmiðstímum á ÍM50, hefur sjálfkrafa tryggt sér sæti í Smáþjóðaleikaliðinu.

2.2. Sundfólk sem býr eða stundar nám erlendis getur sótt um til SSÍ að keppni sem þau taka þátt í erlendis gildi í stað ÍM50 2025, mótið þarf að fara fram á milli 24. mars og 13. apríl 2025. Umsókn þarf að berast SSÍ a.m.k. tveimur vikum áður en viðkomandi mót hefst.

2.3. Yfirmaður landsliðsmála í samvinnu við þjálfara félaga velur Smáþjóðaleikaliðið 2025.

2.3.1. Endanlegt val verður tilkynnt eftir ÍM50 2025.

2.3.2. Valið verður út frá að við eiga sundfólk í öllum greinum, hámarks fjöldi í greinar eru tveir í hverri einstaklingsgrein og ein boðsundssveit frá hverri þjóð.

2.3.3. Valið miðast við sameiginleg markmið ÍSÍ og SSÍ fyrir GSSE 2025, en áætlað er að senda um 20 einstaklinga á leikana.

2.3.4. Smáþjóðaleikalið SSÍ verður kynnt í síðasta lagi miðvikudaginn 16. apríl 2025.

3. Val á sundfólki í boðsundssveitir

3.1. Stefnan er að sýnda öll boðsund á mótinu og nota það sundfólk sem valið hefur verið í liðið.

Tíma viðmið er að finna á næstu síðu.

GSSE Tíma viðmið

Tíma viðmið fyrir Smáþjóðaleika 2025

Viðmiðin fyrir GSSE eru 10% frá World Aquatics A lágmarki fyrir Heimsmeistaramótið í Singapore 2025. Þessir tímar verða notaðir til viðmiðunar við valið, en stefnan að vera með keppendur í öllum greinum.

KARLAR VIÐMIÐ	GSSE 2025	WA A 2025
50 SKRIÐ	0:24,26	0:22,05
100 SKRIÐ	0:53,17	0:48,34
200 SKRIÐ	1:57,37	1:46,70
400 SKRIÐ	4:10,97	3:48,15
800 SKRIÐ	8:35,53	7:48,66
1500 SKRIÐ	16:32,08	15:01,89
50 BAK	0:27,62	0:25,11
100 BAK	0:59,33	0:53,94
200 BAK	2:09,88	1:58,07
50 BRINGA	0:30,06	0:27,33
100 BRINGA	1:05,73	0:59,75
200 BRINGA	2:23,35	2:10,32
50 FLUG	0:25,70	0:23,36
100 FLUG	0:56,95	0:51,77
200 FLUG	2:08,16	1:56,51
200 FJÓR	2:10,96	1:59,05
400 FJÓR	4:43,23	4:17,48

KONUR VIÐMIÐ	GSSE 2025	WA A 2025
50 SKRIÐ	0:27,35	0:24,86
100 SKRIÐ	0:59,68	0:54,25
200 SKRIÐ	2:10,05	1:58,23
400 SKRIÐ	4:35,25	4:10,23
800 SKRIÐ	9:26,08	8:34,62
1500 SKRIÐ	18:03,02	16:24,56
50 BAK	0:31,04	0:28,22
100 BAK	1:06,51	1:00,46
200 BAK	2:24,19	2:11,08
50 BRINGA	0:33,83	0:30,75
100 BRINGA	1:13,56	1:06,87
200 BRINGA	2:40,50	2:25,91
50 FLUG	0:28,85	0:26,23
100 FLUG	1:04,16	0:58,33
200 FLUG	2:22,13	2:09,21
200 FJÓR	2:26,11	2:12,83
400 FJÓR	5:11,37	4:43,06

Stjórn SSÍ felur yfirmanni landsliðsmála að ljúka vali á keppendum á GSSE 2025.

Ath! Breytingar geta orðið á ofangreindu vegna ófyrirsjáanlegra aðstæðna.

Evrópumeistaramót Ungmenna (EMU23)

Staðsetning: Samorin, Slóvakía
Laugarlengd: 50 metrar
Dagsetning: 26. –28. júlí 2025

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 blandað,
- Fjórsund 4x100m blandað

Almennar upplýsingar

1. Aldursflokkar

- 1.1. Konur fæddar 2002 - 2006 (19 – 23 ára á árinu sem mótið er haldið).
- 1.2. Karlar fæddir 2002 - 2006 (19 – 23 ára á árinu sem mótið er haldið).

2. Lágmarkatímabil

- 2.1. Hefst 24. janúar 2025 og lýkur 13. apríl 2025.

3. Á hvaða mótum er hægt að ná lágörkum

- 3.1. ÍM50 2025, Reykjavík International 2025 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 í hverja grein, þar sem meginreglan er að það sundfólk sem á hröðustu tímana í greininni á keppnisréttinn.
- 4.4. Þegar lágmarkatímabili líkur, hefur yfirmaður landsliðsmála 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 þjálfara félaga 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.

EMU23 Lágmark

Karlar	EMU23 2025	Konur
2002 - 2006	Greinar	2002 - 2006
0:23,20	50 Skriðsund	0:26,08
0:50,86	100 Skriðsund	0:56,91
1:52,25	200 Skriðsund	2:04,02
4:00,02	400 Skriðsund	4:22,49
8:13,05	800 Skriðsund	8:59,84
15:48,82	1500 Skriðsund	17:12,81
0:26,42	50 Baksund	0:29,60
0:56,75	100 Baksund	1:03,42
2:04,21	200 Baksund	2:17,50
0:28,75	50 Bringusund	0:32,26
1:02,86	100 Bringusund	1:10,15
2:17,10	200 Bringusund	2:33,06
0:24,58	50 Flugsund	0:27,52
0:54,46	100 Flugsund	1:01,19
2:02,57	200 Flugsund	2:15,54
2:05,24	200 Fjórsund	2:19,34
4:30,88	400 Fjórsund	4:56,93

Stjórn SSÍ felur yfirmanni landsliðsmála að ljúka vali á keppendum á EMU23.

Ath! Breytingar geta orðið á ofangreindu vegna ófyrirsjáanlegra aðstæðna.

Evrópumeistaramót unglunga (EMU18)

Staðsetning: Samonir, Slóvakía
Laugarlengd: 50 metrar
Dagsetning: 1. – 6. júlí 2025

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

6. Aldursflokkar

- 6.1. Konur fæddar 2007, 2008, 2009 (16 – 18 ára á árinu sem mótið er haldið).
- 6.2. Karlar fæddir 2007, 2008, 2009 (16 – 18 ára á árinu sem mótið er haldið).

7. Lágmarkatímabil

- 7.1. Hefst 24. janúar 2025 og lýkur 13. apríl 2025.

8. Á hvaða mótum er hægt að ná lágörkum

- 8.1. ÍM50 2025, 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.
- 8.2. Sundfólk búsett erlendis getur óskað eftir að ná lágörkum á mótí í staðin fyrir ÍM50 í búsetulandi sínu með a.m.k. tveggja vikna fyrirvara. Viðkomandi mót þarf að uppfylla kröfur LEN/WA.

9. Val á sundfólki til þátttöku á mótinu

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

10. Val á sundfólki í boðsundssveitir

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

EMU18 Lágmark

Karlar	EMU 2025	Konur
2007 - 2009	Greinar	2007 - 2009
0:23,60	50 Skriðsund	0:26,54
0:51,74	100 Skriðsund	0:57,92
1:54,20	200 Skriðsund	2:06,23
4:04,18	400 Skriðsund	4:27,17
8:21,60	800 Skriðsund	9:09,45
16:05,27	1500 Skriðsund	17:31,19
0:26,87	50 Baksund	0:30,13
0:57,73	100 Baksund	1:04,55
2:06,37	200 Baksund	2:19,95
0:29,25	50 Bringusund	0:32,83
1:03,95	100 Bringusund	1:11,40
2:19,48	200 Bringusund	2:35,78
0:25,00	50 Flugsund	0:28,01
0:55,41	100 Flugsund	1:02,28
2:04,70	200 Flugsund	2:17,95
2:07,42	200 Fjórsund	2:21,82
4:35,57	400 Fjórsund	5:02,22

Stjórn SSÍ felur yfirmanni landsliðsmála að ljúka vali á keppendum á EMU18.

Ath! Breytingar geta orðið á ofangreindu vegna ófyrirsjáanlegra aðstæðna.

Norðurlandamót æskunnar (NÆM)

Staðsetning: Þórshöfn, Færeyjar
Laugarlengd: 50 metrar
Dagsetning: 5. – 6. júlí 2025

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
- Fjósund 200 m, 400 m

Boðsundsgreinar:

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

Almennar upplýsingar

1. Aldursflokkar

- 1.1. Konur fæddar 2009, 2010, 2011 (14 – 16 ára á árinu sem mótið er haldið).
- 1.2. Karlar fæddir 2009, 2010, 2011 (14 – 16 ára á árinu sem mótið er haldið).

2. Lágmarkatímabil

- 2.1. Hefst 24. janúar 2025 og lýkur 13. apríl 2025.

3. Á hvaða mótum er hægt að ná lágörkum

- 3.1. ÍM50 2025, Reykjavík International 2025 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 mótum 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 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 þjálfara félaga 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 2025	KONUR
2009 - 2011	Greinar	2009 - 2011
NT	50m skriðsund	NT
0:54,50	100m skriðsund	1:00,31
2:00,31	200m skriðsund	2:11,44
4:17,24	400m skriðsund	4:38,19
NT	800m skriðsund	9:32,12
16:56,90	1500m skriðsund	NT
1:00,82	100m baksund	1:07,22
2:13,13	200m baksund	2:25,73
1:07,37	100m bringusund	1:14,34
2:26,94	200m bringusund	2:42,21
0:58,37	100m flugsund	1:04,85
2:11,37	200m flugsund	2:23,65
2:14,23	200m fjórsund	2:27,67
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.

Ólympíuhátíð Evrópuæskunnar (EYOF)

Staðsetning: Skopje, Norður-Makedónía
Laugarlengd: 50 metrar
Dagsetning: 19. – 27. júlí 2025

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 4x100 m karla, 4x100 m kvenna, 4x100 m blandað
- Fjór Sund 4x100 m karla, 4x100 m kvenna, 4x100 m blandað

Almennar upplýsingar

1. Aldursflokkar

- 1.1. Konur fæddar 2010, 2011 (14 – 15 ára á árinu sem mótið er haldið).
- 1.2. Karlar fæddir 2010, 2011 (14 – 15 ára á árinu sem mótið er haldið).

2. Lágmarkatímabil

- 2.1. Hefst 24. janúar 2025 og lýkur 13. apríl 2025.

3. Á hvaða mótum er hægt að ná lágörkum

- 3.1. ÍM50 2025, Reykjavík International 2025 og eitt valkvætt mót á lágmarkatímabili. Mót erlendis 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. Tveir einstaklingar að hámarki í hverja grein.
- 4.3. EYOF liðið verður valið með tilliti til markmiða og óska ÍSÍ.

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 þjálfara félaga 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.

EYOF Lágmark

KARLAR	EYOF 2025	KONUR
2010-2011	Greinar	2010-2011
NT	50m skriðsund	NT
0:55,37	100m skriðsund	1:00,18
2:02,22	200m skriðsund	2:11,15
4:21,34	400m skriðsund	4:37,57
NT	800m skriðsund	9:30,84
17:13,10	1500m skriðsund	NT
1:01,79	100m baksund	1:07,07
2:15,25	200m baksund	2:25,40
1:08,44	100m bringusund	1:14,18
2:29,28	200m bringusund	2:41,85
0:59,30	100m flugsund	1:04,70
2:13,46	200m flugsund	2:23,33
2:16,37	200m fjórsund	2:27,34
4:54,94	400m fjórsund	5:13,98

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

Ath! Breytingar geta orðið á ofangreindu vegna ófyrirsjáanlegra aðstæðna.

Heimsmeistaramót í 50 metra braut (HM50)

Staðsetning: Singapore
Laugarlengd: 50 metrar
Dagsetning: 27. júlí – 3. ágúst 2025

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
- Fjór Sund 200 m, 400 m

Boðsundsgreinar:

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

Almennar upplýsingar

1. Aldursflokkar

1.1. Opinn flokkur.

2. Lágmarkatímabil

2.1. Hefst 24. janúar 2025 og lýkur 13. apríl 2025.

3. Á hvaða mótum er hægt að ná lágörkum

3.1. ÍM50 2025, Reykjavík International 2025 og tvö valkvæð mót á lágmarkatímabili. Mót erlendis þarf að tilkynna til SSÍ með tveggja vikna fyrirvara. Mótin þurfa að vera samþykkt af WA.

3.2. Sundfólk búsett erlendis getur óskað eftir með tveggja vikna fyrirvara að nota annað mót en ÍM50 í búsetulandi. Viðkomandi mót þarf að vera samþykkt af WA.

4. Val á sundfólki til þátttöku á mótinu

4.1. Sundfólk sem hefur náð að a.m.k. SSÍ lágmarki og er með hraðasta tíma íslenskra keppenda í sinni grein, hefur unnið sér keppnisrétt á mótinu.

4.2. Það eru bæði WA A-lágörk og SSÍ-lágörk á HM50, þar sem WA A-lágmark gefur keppnisrétt fyrir tvo keppendur og SSÍ lágmark fyrir einn keppenda.

4.3. Þegar lágmarkatímabili lýkur, 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 þjálfara félaga 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.

HM50 Lágmark

KARLAR		HM50 2025	KONUR	
SSÍ (B)	WA (A)	Greinar	SSÍ (B)	WA (A)
0:22,71	0:22,05	50m Skriðsund	0:25,61	0:24,86
0:49,79	0:48,34	100m Skriðsund	0:55,88	0:54,25
1:49,90	1:46,70	200m Skriðsund	2:01,78	1:58,23
3:54,99	3:48,15	400m Skriðsund	4:17,74	4:10,23
8:02,72	7:48,66	800m Skriðsund	8:50,06	8:34,62
15:28,95	15:01,89	1500m Skriðsund	16:54,10	16:24,56
0:25,86	0:25,11	50m Baksund	0:29,07	0:28,22
0:55,56	0:53,94	100m Baksund	1:02,27	1:00,46
2:01,61	1:58,07	200m Baksund	2:15,01	2:11,08
0:28,15	0:27,33	50m Bringusund	0:31,67	0:30,75
1:01,54	0:59,75	100m Bringusund	1:08,88	1:06,87
2:14,23	2:10,32	200m Bringusund	2:30,29	2:25,91
0:24,06	0:23,36	50m Flugsund	0:27,02	0:26,23
0:53,32	0:51,77	100m Flugsund	1:00,08	0:58,33
2:00,01	1:56,51	200m Flugsund	2:13,09	2:09,21
2:02,62	1:59,05	200m Fjórsund	2:16,81	2:12,83
4:25,20	4:17,48	400m Fjórsund	4:51,55	4:43,06
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				

Stjórn SSÍ felur yfirmanni landsliðsmála að ljúka vali á keppendum á HM50.

Ath! Breytingar geta orðið á ofangreindu vegna ófyrirsjáanlegra aðstæðna.

Landsliðshópar SSÍ

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

Sundárið 2024-2025 verða hóparnir fjórir:

Framtíðarhópur
Unglingalandslið
Úrvalshópur
Afrekslandslið

Lágmörk eru reiknuð út frá WA A-lágmörkum fyrir HM25 í Búdapest 2024 og HM50 í Singapore 2025.

Markmið og hugmyndafræði

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

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

Það verða haldnar reglubundnar æfingahelgar innanlands. Þar verða almennar æfingar og tæknivinna 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, úrvalshóp og A-Landslið.

Framtíðarhópur

1. Aldursflokkar

- 1.1 Stelpur fæddar 2010-2012 (13-15 ára á árinu 2025)
- 1.2 Strákar fæddir 2010-2012 (13-15 ára á árinu 2025)

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 2024 – 1. desember 2024 (25m lágörk)
Markmiðið er að velja einnig tvo bestu í hverjum árgangi, í öllum 200-400m greinum sem ná viðmiðstímum.
Einnig þá einstaklinga sem eru með besta tímann í 100m flug, bak og bringu.
- 3.2 1. janúar 2025 – 13. apríl 2025 (50m lágörk)
Markmiðið er að velja einnig tvo bestu í hverjum árgangi, í öllum 200-400m greinum sem ná viðmiðstímum.
Einnig þá einstaklinga sem eru með besta tímann í 100m flug, bak og bringu.
- 3.3 1. janúar 2025 – 30. júní 2025 (25m og 50m lágörk)
Fyrir fyrsta verkefni sundársins 2025-2026, 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 - 13. apríl 2025)
- 5.2 Einnig verða valdir 3 bestu af hvoru kyni (kvk: 2010-2012 / kk: 2010-2012) í 200m og 400m fjórsundi á ÍM50.

Áætluð verkefni

3x æfingahelgar innanlands (sept / jan / maí)

1x Sundmót erlendis í maí 2025

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

Unglingalandslið

1. Aldursflokkar

- 1.1 Konur fæddar 2007-2009 (16-18 ára á árinu 2025)
- 1.2 Karlar fæddir 2007-2009 (16-18 ára á árinu 2025)

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 2024 – 10. nóvember 2024 (25m lágörk)
- 3.2 1. janúar 2025 – 13. apríl 2025 (50m lágörk)
- 3.3 14. apríl 2025 – 30. júlí 2025 (50m lágörk)

Fyrir fyrsta verkefni sundársins 2025-2026

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-13. apríl 2025)

Áætluð verkefni

2x mælingar innanlands (september og janúar)

1x æfingabúðir erlendis (febrúar)

1x æfinga og fræðsludagur innanlands (maí)

1x Sundmót erlendis í maí 2025

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

Úrvalshópur

1. Aldursflokkar

- 1.1 Konur fæddar 2004-2006 (19-21 ára á árinu 2025)
- 1.2 Karlar fæddir 2004-2006 (19-21 ára á árinu 2025)

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 2024 – 10. nóvember 2024 (25m lágörk)
- 3.2 1. janúar 2025 – 13. apríl 2025 (50m lágörk)
- 3.3 14. apríl 2025 – 30. júlí 2025 (50m lágörk)

Fyrir fyrsta verkefni sundársins 2025-2026

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-13. apríl 2025)

Áætluð verkefni

2x mælingar innanlands (september og janúar)

1x æfingabúðir erlendis (febrúar)

1x æfinga og fræðsludagur innanlands (maí)

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 2024 – 10. nóvember 2024 (25m lágörk)
 - 3.2 1. janúar 2025 – 13. apríl 2025 (50m lágörk)
 - 3.3 14. apríl 2025 – 30. júlí 2025 (50m lágörk)
Fyrir fyrsta verkefni sundársins 2025-2026
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-13. apríl 2025)

Áætluð verkefni

2x mælingar innanlands (september og janúar)

1x æfingabúðir erlendis (febrúar)

1x æfinga og fræðsludagur innanlands (maí)

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