

## FRAMTÍÐARHÓPUR 2024-2025

KARLAR	2012		2011		2010	
25M LAUG	Lágmark	Viðmið	Lágmark	Viðmið	Lágmark	Viðmið
200 SKRIÐ	2:13,00	2:28,96	2:05,80	2:18,38	2:01,04	2:10,72
400 SKRIÐ	4:44,32	5:18,44	4:28,94	4:55,83	4:18,75	4:39,45
200 BAK	2:23,96	2:41,24	2:16,17	2:29,79	2:11,02	2:21,50
200 BRINGA	2:41,30	3:00,66	2:32,58	2:47,84	2:26,80	2:38,54
200 FLUG	2:25,17	2:42,59	2:17,32	2:31,05	2:12,12	2:22,69
200 FJÓR	2:27,27	2:44,94	2:19,30	2:33,23	2:14,03	2:24,75
400 FJÓR	5:18,42	5:56,63	5:01,20	5:31,32	4:49,79	5:12,97

KONUR	2012		2011		2010	
25M LAUG	Lágmark	Viðmið	Lágmark	Viðmið	Lágmark	Viðmið
200 SKRIÐ	2:17,28	2:33,75	2:12,95	2:26,25	2:10,18	2:20,59
400 SKRIÐ	4:53,26	5:28,45	4:44,02	5:12,42	4:38,10	5:00,35
200 BAK	2:29,08	2:46,97	2:26,28	2:40,91	2:23,23	2:34,69
200 BRINGA	2:50,27	3:10,70	2:44,90	3:01,39	2:41,47	2:54,39
200 FLUG	2:33,01	2:51,37	2:28,19	2:43,01	2:25,10	2:36,71
200 FJÓR	2:34,57	2:53,12	2:29,70	2:44,67	2:26,58	2:38,31
400 FJÓR	5:29,58	6:09,13	5:19,20	5:51,12	5:12,55	5:37,55