



# SUNDFÉLAG HAFNARFJARÐAR

STOFNAD 1945

Ásvellir 2 - 221 Hafnarfjörður - Ísland  
<http://www.sh.is> - [sh@sh.is](mailto:sh@sh.is) - sími 555 6830

## 12. Ásvallamót – 16./17. Mars 2019 Ásvallalaug Hafnarfirði – 50m braut

Opið sundmót fyrir öll félög og sundmenn – Aldursflokkar og opnir flokkar

beint úrslitarsund

### Laugardagur 16.03.2019

kl. 08.30 upphitun

kl. 10.00- ca. 12.30 keppni

Lágmörk

1	50m skriðsund	Konur	0.35.00
2	50m skriðsund	Karlar	0.35.00
3	400m skriðsund	Konur	5.20.00
4	400m skriðsund	Karlar	5.10.00
5	100m bringusund	Konur	2.00.00
6	100m bringusund	Karlar	2.00.00
7	200m baksund	Konur	3.15.00
8	200m baksund	Karlar	3.15.00
9	100m flugsund	Konur	1.45.00
10	100m flugsund	Karlar	1.45.00
11	4x50m fjórsund	blandað	Opið

### Sunnudagur 17.03.2019

kl. 08.30 upphitun

kl. 10.00- ca. 12.45 keppni

Lágmörk

24	400m fjórsund	Konur	6.15.00
25	400m fjórsund	Karlar	6.00.00
26	50m flugsund	Konur	0.40.00
27	50m flugsund	Karlar	0.40.00
28	200m skriðsund	Konur	2.50.00
29	200m skriðsund	Karlar	2.50.00
30	50m baksund	Konur	0.40.00
31	50m baksund	Karlar	0.40.00
32	200m bringusund	Konur	3.45.00
33	200m bringusund	Karlar	3.45.00
34	1500m skriðsund	Konur	1 riðill
35	800m skriðsund	Karlar	2 riðlar
36	4x50m skriðsund	blandað	Opið

### Laugardagur 16.03.2019

kl. 14.30 upphitun

kl. 16.00- ca. 18.45 keppni

Lágmörk

12	100m baksund	Konur	1.50.00
13	100m baksund	Karlar	1.50.00
14	200m flugsund	Konur	3.15.00
15	200m flugsund	Karlar	3.15.00
16	100m skriðsund	Konur	1.30.00
17	100m skriðsund	Karlar	1.30.00
18	50m bringusund	Konur	0.45.00
19	50m bringusund	Karlar	0.45.00
20	200m fjórsund	Konur	3.30.00
21	200m fjórsund	Karlar	3.30.00
22	800m skriðsund	Konur	2 riðlar
23	1500m skriðsund	Karlar	1 riðill

### Verðlaunapeninga fyrir frystu þrjú keppendurnir

Opinn flokkur (allir einstaklingsgreinar)  
Aldurshópa í 100 og 200m greinar:  
Unglinga: 17/18 ára piltar og 16/17 ára stúlkur  
Æskunnar: 15/16 drengir og 14/15 telpur  
Framtíð: 14+yngri drengir og 13+yngri telpur

#### Stigahæst sund:

15.000 - 10.000 - 7.500 - 5.000 – 2.500 kr

#### 4x50m fjórsund og skriðsund blandað:

6.000 – 4.000 – 2.000

Íslandsmet: 20.000 kr

Piltar-/Stúlknamet: 5.000 kr

Mótsmet: 7.000 kr



## 12. Ásvallamót – 16./17. Mars 2019 – Ásvallalaug (50m)

### Reglugerð

1. Ásvallamót SH verður haldið í samræmi við lög og reglur FINA, SSÍ og IPC. Keppnin er opin öllum sundmönnum og liðum á Íslandi.
  2. Ásvallamót SH verður haldið 16./17. Mars 2019 í Ásvallalaug, Hafnarfirði. Keppnislaugin er 10 brautir og 2,20 m. djúp. Vatnshitinn er 26,5°C. Rafræn tímataka með Omega tímatökubúnaði. Synt er í 50 m. laug og gildir reglan um eitt start. 16 metra laug með fjórum brautum er einnig á Ásvöllum fyrir upphitun.
  3. Dagskráin er samkvæmt meðfylgjandi skipulagi. Upphafi greina gæti verið breytt ef fjöldi skráninga gerir það nauðsynlegt.
  4. Skiptingin er eftirfarandi:
    - a) Opinn flokkur fyrir allar einstaklingsgreinar, óháð aldri sundmanna. Bein úrslit í öllum greinum. Fyrstu þrjár keppendurnir í hverri grein fá verðlaunapening.
    - b) 3 aldursflokkar eftir FINA og LEN: **Unglinga (17/18 ára piltar og 16/17 ára stúlkur), Æskunnar (15/16 drengir, 14/15 telpur), Framtíð (14 og yngri drengir og 13 og yngri telpur)**  
Fyrstu þrjár keppendurnir í 100 og 200m greinar fá verðlaunapeninga.
    - c) Stigahæstu sund fá eftirfarandi verðlaun í karla- og kvennaflokki:  
**1. 15.000 kr – 2. 10.000 – 3. 7.500 kr – 4. 5.000 kr – 5.-8. sæti 2.500 kr**
    - d) **4x50m fjórsund og 4x50m skriðsund blandað**  
**1. 6.000 kr – 2. 4.000 kr – 3. 2.000 kr**
- Íslandsmet: 20.000 kr - Piltar-/Stúlknamet: 5.000 kr - Mótsmet: 7.000 kr
5. Skráningar er hægt að senda í hvaða formi sem er, með öllum nauðsynlegum upplýsingum (fullt nafn, aldur, grein, nr. greinar, skráður tími), eða með HyTek skrá eða Lenex skrá (viðhengi með tölvupósti).
  6. Skráðir tímar skulu vera 50 m og ekki eldri en 12 mánaða. **Vinsamlegast virðið lágmark sem viðmið.**
  7. Stungugjöld eru **750 kr.** fyrir skráningar skilað inn til **sunnudaginn, 10.03.2019, kl. 24.00.**
  8. Sundfélag Hafnarfjarðar – <http://www.sh.is> – [sh@sh.is](mailto:sh@sh.is) – sími 555 6830 – Ásvallalaug

Sundfélag  
Hafnarfjarðar Karl  
Georg Klein, Formaður



# SUNDFÉLAG HAFNARFJARÐAR

STOFNAD 1945

**Ásvellir 2 - 221 Hafnarfjörður - Ísland**  
**<http://www.sh.is> - [sh@sh.is](mailto:sh@sh.is) - sími 555 6830**

## Gistingin og matur í Ásvallalaug

### Verðskrá

Hægt er að kaupa gistingu og mat sér.

Nauðsynlegt er að panta máltíðir fyrir hópa fyrir hádegi föstudaginn 8. mars. Pantanir sendist til [sh@sh.is](mailto:sh@sh.is)

Gisting	1.000 kr.
Morgunmatur	1.000 kr.
Hádegismatur	1.600 kr.
Kvöldmatur	1.600 kr.

Dómarar og þjálfarar gista og borða ókeypis.

## Sundfélag Hafnarfjarðar

Karl Georg Klein  
Formaður



## Ásvallamót – SH International Open Meet Records

Event		time	Recordholder	club	year
50m Freestyle	Men	0.23.15	Árni Már Arnason	ÍRB	2008
100m Freestyle	Men	0.51.66	Igor Cerensek	CRO	2008
200m Freestyle	Men	1.54.58	Igor Cerensek	CRO	2008
400m Freestyle	Men	4.04.42	Anton Sveinn McKee	Ægir	2013
800m Freestyle	Men	8.35.96	Arnór Stefánsson	SH	2013
1500m Freestyle	Men	16.21.73	Oli Mortensen	FAR	2013
50m Backstroke	Men	0.26.23	Örn Arnarson	SH	2008
100m Backstroke	Men	0.56.59	Örn Arnarson	SH	2008
200m Backstroke	Men	2.09.13	Kristinn Þórarinsson	SH	2014
50m Breaststroke	Men	0.28.72	Mladen Tepavcevic	SH	2009
100m Breaststroke	Men	1.03.72	Darren Mew	GBR	2008
200m Breaststroke	Men	2.21.26	Anton Sveinn McKee	Ægir	2010
50m Butterfly	Men	0:26.05	Magnus Jakupsson	FAR	2010
100m Butterfly	Men	0.57.05	Nedim Nisic	BIH/SH	2008
200m Butterfly	Men	2.12.13	Jón Þór Hallgrímsson	ÍA	2010
200m I.M.	Men	2.10.07	Hocine Haciane	AND	2010
400m I.M.	Men	4.36.21	Hocine Haciane	AND	2010
50m Freestyle	Women	0.26.19	Ragneiður Ragnarsdóttir	KR	2012
100m Freestyle	Women	0.58.28	Sigrún Brá Sverrisdóttir	Fjölnir	2008
200m Freestyle	Women	2.04.98	Sigrún Brá Sverrisdóttir	Fjölnir	2008
400m Freestyle	Women	4.24.04	Inga Elín Cryer	ÍA	2012
800m Freestyle	Women	9.04.93	Inga Elín Cryer	ÍA	2012
1500m Freestyle	Women	17.53.62	Bára Kristín Björgvinsdóttir	SH	2013
50m Backstroke	Women	0.28.96	Sanja Sovanovic	CRO	2008
100m Backstroke	Women	1.02.57	Sanja Sovanovic	CRO	2008
200m Backstroke	Women	2.13.41	Eygló Ósk Gústafsdóttir	Ægir	2015
50m Breaststroke	Women	0.32.22	Hrafnhildur Lúthersdóttir	SH	2010
100m Breaststroke	Women	1.11.32	Hrafnhildur Lúthersdóttir	SH	2008
200m Breaststroke	Women	2.39.02	Hrafnhildur Lúthersdóttir	SH	2008
50m Butterfly	Women	0.28.09	Bryndís Run Hansen	Óðinn	2010
100m Butterfly	Women	1.04.28	Inga Elín Cryer	Ægir	2018
200m Butterfly	Women	2.21.11	Simona Mucciola	AND	2010
200m I.M.	Women	2.20.86	Eygló Ósk Gústafsdóttir	Ægir	2012
400m I.M.	Women	5.00.25	Hrafnhildur Lúthersdóttir	SH	2010
4x50m fjórsund	blandað	1.53.67	Sundfélag Hafnarfjarðar	SH	2017
4x50m skriðsund	blandað	1.41.53	Sundfélag Hafnarfjarðar	SH	2018