



# SUNDFÉLAG HAFNARFJARÐAR

STOFNAD 1945

Ásvellir 2 - 221 Hafnarfjörður - Ísland  
<http://www.sh.is> [sh@sh.is](mailto:sh@sh.is) sími 555 6830  
kennitala 640269-2789 - reikning 0327-26-022345

## Extramót SH- - 28./29. nóvember 2020 – Ásvallalaug Hafnarfirði – 25m braut

Opið sundmót fyrir öll félög og sundmenn hjá „South: Breiðablik, Stjarnarn, SH, ÍRB, Selfoss, ÍBV...“

– Aldursflokkar og opnir flokkar

beint úrslitarsund

<b>Laugardagur 28.11.2020</b>		Lágmörk
<i>kl. 08.30 upphitun</i>		
<i>kl. 10.00 mót hefst</i>		
1	100m fjórsund Kvenna	1.35.00
2	100m fjórsund Karlar	1.35.00
3	400m skriðsund Kvenna	5.15.00
4	400m skriðsund Karlar	5.00.00
5	50m baksund Kvenna	0.40.00
6	100m flugsund Karlar	1.45.00
7	200m flugsund Kvenna	3.10.00
8	200m baksund Karlar	3.30.00
9	200m bringusund Kvenna	3.30.00
10	100m bringusund Karlar	1.55.00
11	50m skriðsund Kvenna	0.35.00
12	50m skriðsund Karlar	0.35.00

<b>Sunnudagur, 29.11.2020</b>		Lágmörk
<i>kl. 08.30 upphitun</i>		
<i>kl. 10.00 mót hefst</i>		
25	400m fjórsund Karlar	6.15.00
26	1500m skriðsund Kvenna	1 riðill
27	200m baksund Kvenna	3.30.00
28	200m skriðsund karlar	3.00.00
29	100m flugsund Kvenna	1.45.00
30	50m flugsund Karlar	0.40.00
31	50m bringusund Kvenna	0.45.00
32	200m bringusund Karlar	3.45.00
33	100m skriðsund Kvenna	1.35.00
34	100m baksund Karlar	1.45.00
35	200m fjórsund Kvenna	3.15.00
36	800m skriðsund Karlar	2 riðlar

<b>Laugardagur 28.11.2020</b>		Lágmörk
<i>kl. 14.30 upphitun</i>		
<i>kl. 16.00 mót hefst</i>		
13	400m fjórsund Kvenna	6.15.00
14	1500m skriðsund Karla	1 riðill
15	50m baksund Karlar	0.40.00
16	200m skriðsund Kvenna	3.00.00
17	200m fjórsund Karlar	3.15.00
18	100m bringsund Kvenna	1.55.00
19	50m bringusund Karlar	0.45.00
20	50m flugsund Kvenna	0.40.00
21	100m skriðsund Karlar	1.35.00
22	100m baksund Kvenna	1.45.00
23	200m flugsund Karlar	3.10.00
24	800m skriðsund Kvenna	2 riðlar

Skiptingin er eftirfarandi:

**Allar greinar:**

Opinn flokkur

Unglinga: 16/17 ára piltar og 15/16 ára stúlkur

Æskunnar: 13/14/15 ára drengir og 12/13/14 ára telpur

**Stigahæstu sundmenn (Kvenna og Karlar):**

Opinn flokkur: 10.000 kr

Unglinga: 7.000 kr

Æskunnar: 5.000 kr

## Extramót SH

28./29. nóvember 2020 - Ásvallalaug Hafnarfirði



### Reglugerð

1. Extramót SH verður haldið í samræmi við lög og reglur FINA, SSÍ og IPC. Keppnin er opin öllum sundmönnum og liðum á Íslandi.
2. Extramót SH verður haldið 28./29. nóvember í Ásvallalaug, Hafnarfirði. Keppnislaugin er 10 brautir og 2,00 m. djúp. Vatnshitinn er 26,5°C. Rafræn tímataka með Omega tímatökubúnaði  
Synt er í 25 m. laug og gildir reglan um eitt start.  
16 metra laug með fjórum brautum er einnig á Ásvöllum sem og sá hluti keppnislaugarinnar sem ekki er í notkun (25 m.).
3. Dagskráin er samkvæmt meðfylgjandi skipulagi. Upphafi greina gæti verið breytt ef fjöldi skráninga gerir það nauðsynlegt.
4. *Takmörk í 800 og 1500m skriðsund. Hágmörk eru 2 riðlar í 800m og 1 riðill í 1500m.*
5. Skiptingin er eftirfarandi:  
Opinn flokkur (óháð aldri sundmanna)  
3 aldursflokkar: Unglinga (16/17 ára piltar og 15/16 ára stúlkur)  
Æskunnar (13/14/15 ára drengir og 12/13/14 ára telpur)  
  
Stigahæstu sundmenn fá eftirfarandi verðlaun í karla- og kvennaflokki:  
Opinn flokkur: 10.000 kr  
Unglinga: 7.000 kr  
Æskunnar: 5.000 kr
6. Skráningar er hægt að senda í hvaða formi sem er, með öllum nauðsynlegum upplýsingum (fullt nafn, aldur, grein, nr. greinar, skráður tími) með SPLASH skrá (viðhengi með tölvupósti).
7. Skráðir tímar skulu vera 25 m og ekki eldri en 12 mánaða. Vinsamlegast virðið lágmark sem viðmið. Við munum stjórna öllum skráningartíma með gögnum frá swimrankings og leiðrétta þær ef þörf krefur.
8. Stungugjöld eru **350 kr.** fyrir skráningar skilað inn til **sunnudaginn, 22.11.2020, kl. 24.00.**

Sundfélag Hafnarfjarðar – <http://www.sh.is> – [sh@sh.is](mailto:sh@sh.is) – sími 555 6830 – Ásvallalaug

Sundfélag Hafnarfjarðar

Karl Georg Klein

Formaður

## Mótsmet Extramót SH

### Kvenna

### Karlar

2011	Ragnheiður Ragnarsdóttir, KR	0:25,50	<b>50m skriðsund</b>	0:22,62	Dadó Fenrir Jasminuson, SH	2018
2019	Jóhanna Elín Guðmundsdóttir, SH	0:56,66	<b>100m skriðsund</b>	0:49,90	Dadó Fenrir Jasminuson, SH	2018
2019	Kristín Helga Hákonardóttir, BREI	2:03,31	<b>200m skriðsund</b>	1:52,86	Aron Örn Stefánsson, SH	2017
2012	Inga Elín Cryer, ÍA	4:15,91	<b>400m skriðsund</b>	3:56,80	Kristófer Sigurðsson, ÍRB	2014
2009	Inga Elín Cryer, ÍA	8:54,86	<b>800m skriðsund</b>	8:17,74	Aron Örn Stefánsson, SH	2012
2012	Eygló Ósk Gústafsdóttir, Ægir	16:46,95	<b>1500m skriðsund</b>	16:03,64	Patrick Viggó Vilbergsson, BREI	2018
2011	Ingibjörg Kristín Jónsdóttir, SH	0:28,11	<b>50m baksund</b>	0:24,99	Kolbeinn Hrafnkelsson	2019
2015	Eygló Ósk Gústafsdóttir, Ægir	0:58,86	<b>100m baksund</b>	0:54,02	Kristinn Þórarinsson, FJÖL	2019
2011	Eygló Ósk Gústafsdóttir, Ægir	2:11,29	<b>200m baksund</b>	2:04,08	Kristinn Þórarinsson, FJÖL	2013
2017	Hrafnhildur Lúthersdóttir, SH	0:30,53	<b>50m bringusund</b>	0:28,58	Jakob J. Sveinsson, Ægir	2013
2017	Hrafnhildur Lúthersdóttir, SH	1:08,07	<b>100m bringusund</b>	1:01,95	Jakob J. Sveinsson, Ægir	2010
2017	Hrafnhildur Lúthersdóttir, SH	2:28,07	<b>200m bringusund</b>	2:17,75	Hrafn Traustason, ÍA	2009
2017	Ingibjörg Kristín Jónsdóttir, SH	0:27,63	<b>50m flugsund</b>	0:24,38	Hjörtur Már Reynisson, KR	2009
2014	Eygló Ósk Gústafsdóttir, Ægir	1:02,60	<b>100m flugsund</b>	0:56,22	Ágúst Júlíusson, ÍA	2016
2016	Sunneva Dögg Róbertsson, ÍRB	2:21,68	<b>200m flugsund</b>	2:06,71	Daníel Hannes Pálsson, FJÖL	2013
2017	Hrafnhildur Lúthersdóttir, SH	1:01,35	<b>100m fjórsund</b>	0:56,16	Kristinn Þórarinsson, FJÖL	2018
2012	Eygló Ósk Gústafsdóttir, Ægir	2:15,10	<b>200m fjórsund</b>	2:03,42	Kristinn Þórarinsson, FJÖL	2019
2009	Inga Elín Cryer, ÍA	4:53,22	<b>400m fjórsund</b>	4:32,99	Kristinn Þórarinsson, FJÖL	2014