



SUNDFÉLAG HAFNARFJARÐAR

STOFNAD 1945

Ásvellir 2 - 221 Hafnarfjörður - Ísland
<http://www.sh.is> - sh@sh.is - sími 555 6830

Extramót SH- - 29./30. október 2022 – Ásvallalaug Hafnarfirði – 25m braut

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

beint úrslitarsund

Laugardagur 29.10.2022		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

Sunnudagur, 30.10.2022		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	3.30.00
33	100m skriðsund Kvenna	1.30.00
34	100m baksund Karlar	1.45.00
35	200m fjórsund Kvenna	3.15.00
36	800m skriðsund Karlar	2 riðlar

Laugardagur 29.10.2022		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	1.30.00
22	100m baksund Kvenna	1.45.00
23	200m flugsund Karlar	3.10.00
24	800m skriðsund Kvenna	2 riðlar

**Verðlaunapeningar veittir fyrir fyrstu þrjú sætin
allar greinar: Opinn flokkur**

100 og 200m greinar:

Unglinga: 16/17 ára piltar og 15/16 ára stúlkur
Æskunnar: 14/15 ára drengir og 13/14 ára telpur
Framtíð: 13 og yngri drengir og 12 og yngri telpur

Stigahæstu sundmenn:

**1. 12.000 kr – 2. 9.000 kr – 3. 6.000 kr –
4.-8. sæti 3.000 kr**

SSÍ-Íslandsmet – 20.000 kr

SSÍ-unglingamet – 5.000 kr

Mótsmet -5.000 kr

Extramót SH

29./30. Október 2022 - 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 29./30. Október 2022 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:

a) Opinn flokkur (óháð aldri sundmanna) fyrir allar greinar. Bein úrslit í öllum greinum. Fyrstu þrjú keppendurnir í hverri grein fá verðlaunapening.

b) 100 og 200m greinar

3 aldursflokkar eftir LEN og FINA: **Unglinga (16/17 ára piltar og 15/16 ára stúlkur), Æskunnar (14/15 ára drengir og 13/14 ára telpur), Framtíð (13 og yngri drengir og 12 og yngri telpur)**
Fyrstu þrjú keppendurnir í hverri grein fá verðlaunapeninga.

c) Veitt verða verðlaun til þriggja einstaklinga í bæði kvk. og kk. flokki, óháð aldri, sem bæti sig mest í 800m skriðsundi á milli Hausmóts Ármanns og Extramót.

d) Stigahæstu sundmenn fá eftirfarandi verðlaun í karla- og kvennaflokki:
1. 12.000 kr – 2. 9.000 kr – 3. 6.000 kr – 4.-8. sæti 3.000 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 berum skráningartímana saman við "swimrankings" og munum leiðrétta eða laga þá í samræmi við það.
8. Stungugjöld eru **800 kr.** fyrir skráningar skilað inn til **sunnudaginn, 23.10.2022, kl. 24.00.**
9. Sundfélag Hafnarfjarðar – <http://www.sh.is> – 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 - 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 21. október**. Pantanir sendist til sh@sh.is

Gisting	1.000 kr.
Morgunmatur	1.000 kr.
Hádegismatur	1.800 kr.
Kvöldmatur	1.800 kr.

Dómarar og þjálfarar gista og borða ókeypis.

Sundfélag Hafnarfjarðar
Ásvellir 2 – Ásvallalaug
221 Hafnarfjörður

sh@sh.is

www.sh.is

sími 858 7649 (GSM Klaus Jurgen Ohk)

Mótsmet Extramót SH

Kvenna

Karlar

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