



# SUNDFÉLAG HAFNARFJARÐAR

STOFNAD 1945

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

## 16. Ásvallamót – 11./12. Mars 2023 Ásvallalaug Hafnarfirði – 50m braut

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

beint úrslitarsund

Laugardagur 11.03.2023		Lágmörk
<i>kl. 08.30 upphitun</i>		
<i>kl. 10.00 mót hefst</i>		
1	400m skriðsund Kvenna	5.20.00
2	400m skriðsund Karlar	5.10.00
3	50m baksund Kvenna	0.40.00
4	100m flugsund Karlar	1.45.00
5	200m flugsund Kvenna	3.10.00
6	200m baksund Karlar	3.30.00
7	200m bringusund Kvenna	3.45.00
8	100m bringusund Karlar	1.55.00
9	50m skriðsund Kvenna	0.35.00
10	50m skriðsund Karlar	0.35.00
11	4x50m skriðsund blandað	

Sunnudagur 12.03.2023		Lágmörk
<i>kl. 08.30 upphitun</i>		
<i>kl. 10.00 mót hefst</i>		
24	400m fjórsund Karlar	6.15.00
25	1500m skriðsund Kvenna	1 riðill
26	200m baksund Kvenna	3.30.00
27	200m skriðsund karlar	3.00.00
28	100m flugsund Kvenna	1.45.00
29	50m flugsund Karlar	0.40.00
30	50m bringusund Kvenna	0.45.00
31	200m bringusund Karlar	3.45.00
32	100m skriðsund Kvenna	1.30.00
33	100m baksund Karlar	1.45.00
34	200m fjórsund Kvenna	3.30.00
35	800m skriðsund Karlar	2 riðlar
36	4x50m fjórsund blandað	

Laugardagur 11.03.2023		Lágmörk
<i>kl. 14.30 upphitun</i>		
<i>kl. 16.00 mót hefst</i>		
12	400m fjórsund Kvenna	6.15.00
13	1500m skriðsund Karla	1 riðill
14	50m baksund Karlar	0.40.00
15	200m skriðsund Kvenna	3.05.00
16	200m fjórsund Karlar	3.30.00
17	100m bringsund Kvenna	1.55.00
18	50m bringusund Karlar	0.45.00
19	50m flugsund Kvenna	0.40.00
20	100m skriðsund Karlar	1.30.00
21	100m baksund Kvenna	1.45.00
22	200m flugsund Karlar	3.10.00
23	800m skriðsund Kvenna	2 riðlar

### 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

SSÍ-Íslandsmet: 20.000 kr

SSÍ-Unglingamet: 5.000 kr

Mótsmet: 10.000 kr



## 16. Ásvallamót – 11./12. Mars 2023 – 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 11./12.03.2023 í Ásvallalaug, Hafnarfirði. Keppnislaugin er 10 brautir og 2,20 m djúp. Vatnshitinn er 26,5°C. Rafræn tímataka með Omega tímátökubúnaði  
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 2 keppendurnir í hverri grein fá **1. sæti 1.000 kr – 2. sæti 500 kr.**
  - 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 þrjú 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 kr – 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**
  - e) **SSÍ-Íslandsmet: 20.000 kr – SSÍ-Unglingamet: 5.000 kr – Mótsmet: 10.000 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 Lenex skrá (viðhengi með tölvupósti).
6. Skráðir tímar skulu vera 50 m og ekki eldri en 12 mánaða. **Vinsamlegast virðið lágmark sem viðmið.** Skráningartímar verða skoðaðir með swimrankings og aðlagaðir ef þörf. Ekki er nauðsynlegt að reikna út 25 til 50m skráningartíma, forritið gerir það sjálfkrafa
7. Stungugjöld eru 900 kr. fyrir skráningar skilað inn til **sunnudaginn, 05.03.2023, 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**

## Gistingin og matur í Ásvallalaug

### Verðskrá

Hægt er að kaupa gistingu og mat sér.

Nauðsynlegt er að panta máltíðir fyrir hópa **fyrir hádegi föstudaginn 3. mars**. Pantanir sendist til [sh@sh.is](mailto:sh@sh.is)

Gisting	1.000 kr.
Morgunmatur	1.100 kr.
Hádegismatur	1.900 kr.
Kvöldmatur	1.900 kr.

Dómarar og þjálfarar gista og borða ókeypis.

Sundfélag Hafnarfjarðar  
Ásvellir 2 – Ásvallalaug  
221 Hafnarfjörður

[sh@sh.is](mailto:sh@sh.is)

[www.sh.is](http://www.sh.is)

sími 858 7649 (GSM Klaus Jurgen Ohk)



## 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	8.27.35	Patrik Viggó Vilbergsson	BREIÐ	2020
1500m Freestyle	Men	16.08.55	Patrik Viggó Vilbergsson	BREIÐ	2020
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	Fjölpir	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	0:25.31	Símon Elías Statkevicius	SH	2022
100m Butterfly	Men	0.55.90	Símon Elías Statkevicius	SH	2022
200m Butterfly	Men	2.12.13	Jón Þór Hallgrímsson	ÍA	2010
200m I.M.	Men	2.09.10	Birnir Freyr Hálfðánarsson	SH	2022
400m I.M.	Men	4.36.21	Hocine Haciane	AND	2010
50m Freestyle	Women	0.26.19	Ragnheiður Ragnarsdóttir	KR	2012
100m Freestyle	Women	0.57.61	Jóhanna Elín Guðmundsdóttir	SH	2020
200m Freestyle	Women	2.04.98	Sigrún Brá Sverrisdóttir	Fjölpir	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	17.33.23	Freyja Birkisdóttir	BREIÐ	2022
50m Backstroke	Women	0.28.96	Sanja Jovanovic	CRO	2008
100m Backstroke	Women	1.02.52	Eygó Ósk Gústafsdóttir	Ægir	2017
200m Backstroke	Women	2.13.15	Eygló Ósk Gústafsdóttir	Ægir	2017
50m Breaststroke	Women	0.31.55	Hrafnhildur Lúthersdóttir	SH	2017
100m Breaststroke	Women	1.09.80	Hrafnhildur Lúthersdóttir	SH	2017
200m Breaststroke	Women	2.32.74	Hrafnhildur Lúthersdóttir	SH	2017
50m Butterfly	Women	0.28.09	Bryndís Run Hansen	Óðinn	2010
100m Butterfly	Women	1.03.69	Jóhanna Elín Guðmundsdóttir	SH	2020
200m Butterfly	Women	2.21.11	Simona Mucciola	AND	2010
200m I.M.	Women	2.18.31	Hrafnhildur Lúthersdóttir	SH	2017
400m I.M.	Women	5.00.25	Hrafnhildur Lúthersdóttir	SH	2010
4x50m fjórsund	blandað	1.51.62	Sundfélag Hafnarfjarðar	SH	2022
4x50m skriðsund	blandað	1.39,95	Sundfélag Hafnarfjarðar	SH	2019