



# Lýsismót Ármanns

5. - 6. apríl 2025 í Laugardalslaug



NÁTTÚRULEG HOLLUSTA

Verið velkomin á Lýsismót Ármanns helgina 5.-6. apríl. Keppt er í 25 m laug.

Veitingasala verður á staðnum.

## Verðlaun

Í hluta 1 og 3 eru veitt verðlaun í eftirtöldum flokkum: 13. ára & yngri, 14-15. ára og 16. ára & eldri.

Í hluta 2 eru veitt verðlaun fyrir 11 ára & yngri og að auki fá allir þátttakendur í hluta 2 þátttökuverðlaun.

## Skráningar og skráningargjöld

Vinsamlegast skráið sundmenn með tíma. Ef sundmaður á ekki tíma í greininni, vinsamlegast skráið sjálf tíma (gervitíma).

Keppnin fer fram í samræmi við reglur World Aquatics, SSÍ og IPC.

Skráningum lýkur sunnudaginn 30. mars og sendist á Splash formi á netfangið: [armannsmot@gmail.com](mailto:armannsmot@gmail.com)

Sendið úrskráningar fyrir kl. 19:00, fimmtudaginn 3. apríl.

Skráningargjöld verða innheimt samkvæmt fjölda skráninga í mótsskrá föstudaginn 4. apríl kl. 17:00

Skráningargjöld eru 850 kr fyrir einstaklingsgrein og 1000 kr fyrir boðsund.

Greiðist inná reikning Sunddeildar Ármanns, 0113-26-017283 og kt:491283-0259

Ráslistar, úrslit o.þ.h. verða sett inn á SplashMe og [www.swimrankings.net](http://www.swimrankings.net)

Við áskiljum okkur rétt til að takmarka fjölda riðla verði um mikla þátttöku að ræða í ákveðnum greinum og breyta tímasetningum ef þess þarf.

Hlökkum til að sjá ykkur  
Með sundkveðju,  
Sunddeild Ármanns

[sund@armenningar.is](mailto:sund@armenningar.is)

## Laugardagur 5. apríl. 1. hluti

Upphitun kl. 08:30 Keppni kl. 09:30

- |     |      |        |        |
|-----|------|--------|--------|
| 1.  | 50m  | flug   | karla  |
| 2.  | 50m  | skrið  | kvenna |
| 3.  | 50m  | bak    | karla  |
| 4.  | 50m  | bringa | kvenna |
| 5.  | 200m | fjór   | karla  |
| 6.  | 400m | fjór   | kvenna |
| 7.  | 100m | skrið  | karla  |
| 8.  | 200m | skrið  | kvenna |
| 9.  | 200m | flug   | karla  |
| 10. | 100m | flug   | kvenna |
| 11. | 200m | bak    | karla  |
| 12. | 100m | bak    | kvenna |
| 13. | 100m | bringa | karla  |
| 14. | 200m | bringa | kvenna |
| 15. | 400m | skrið  | karla  |

## Laugardagur 5. apríl. 2. hluti [11 ára & yngri]

Upphitun kl. 14:00 Keppni kl. 15:00

- |     |       |        |         |
|-----|-------|--------|---------|
| 16. | 25m   | skrið  | karla   |
| 17. | 25m   | skrið  | kvenna  |
| 18. | 50m   | skrið  | karla   |
| 19. | 50m   | skrið  | kvenna  |
| 20. | 25m   | bringa | karla   |
| 21. | 25m   | bringa | kvenna  |
| 22. | 50m   | bringa | karla   |
| 23. | 50m   | bringa | kvenna  |
| 24. | 25m   | bak    | karla   |
| 25. | 25m   | bak    | kvenna  |
| 26. | 50m   | bak    | karla   |
| 27. | 50m   | bak    | kvenna  |
| 28. | 25m   | flug   | karla   |
| 29. | 25m   | flug   | kvenna  |
| 30. | 4x25m | skrið  | Blandað |

## Sunnudagur 6. apríl. 3. hluti

Upphitun kl. 08:30 Keppni kl. 09:30

- |     |      |        |        |
|-----|------|--------|--------|
| 31. | 50m  | flug   | kvenna |
| 32. | 50m  | skrið  | karla  |
| 33. | 50m  | bak    | kvenna |
| 34. | 50m  | bringa | karla  |
| 35. | 200m | fjór   | kvenna |
| 36. | 400m | fjór   | karla  |
| 37. | 100m | skrið  | kvenna |
| 38. | 200m | skrið  | karla  |
| 39. | 200m | flug   | kvenna |
| 40. | 100m | flug   | karla  |
| 41. | 200m | bak    | kvenna |
| 42. | 100m | bak    | karla  |
| 43. | 100m | bringa | kvenna |
| 44. | 200m | bringa | karla  |
| 45. | 400m | skrið  | kvenna |

[www.armenningar.is/sund](http://www.armenningar.is/sund)