

IMOC, Opna Íslandsmeistaramótið í Garpasundi, verður haldið 6.-7. maí 2011 í Ásvallalaug í Hafnarfirði. Keppt verður í 25m laug.

Skilafrestur skráninga er 20. apríl kl 18:00 fyrir þá sem hafa Hy-Tek, en fyrir aðra er skilafrestur 13. apríl kl 13:00. Skráningargjald er 1000kr á grein, að hámarki 4000kr og 1500kr fyrir boðsund (sjá reglugerð um innheimtu garpagjalda frá sundþingi 2011).

Mótið er í þremur hlutum: 1. hluti föstudagur 6. maí, tæknifundur kl 15:30, upphitun kl 16:00-16:55, mót byrjar kl 17:00. 2. hluti laugardagur 7. maí, upphitun kl 08:00-08:55, mót byrjar kl 09:00. 3. hluti laugardagur 7. maí, upphitun kl 14:00-14:55, mót byrjar kl 15:00.

Lokahóf verður haldið á laugardagskvöldið og opnar hú kl 19 eða 20, upplýsingar um stað og stund koma er nær dregur, sem og verð.

Greinar:

Fyrsti hluti

1. Karla/men 800m skrið/free
2. Kvenna/women 800m skrið/free
3. Karla/men 50m flug/fly
4. Kvenna/women 50m flug/fly
5. Karla/men 100m bringa/breast
6. Kvenna/women 100m bringa/breast
7. Karla/men 50m skrið/free
8. Kvenna/women 50m skrið/free
- Hlé/Break 10 mín.*
9. . Kvenna/women 4 x 50m skrið/free
10. Karla/men 4 x 50m skrið/free

Annar hluti

11. Kvenna/women 400m skrið/free
12. Karla/men 400m skrið/free
13. Kvenna/women 100m flug/fly
14. Karla/men 100m flug/fly
15. Kvenna/women 50m bringa/breast
16. Karla/men 50m bringa/breast
17. Kvenna/women 100m bak/back
18. Karla/men 100m bak/back
19. Kvenna/women 200m skrið/free
20. Karla/men 200m skrið/free
21. Kvenna/women 100m fjór/medley
22. Karla/men 100m fjór/medley
- Hlé/break 10 mín*
23. 2 karlar/men + 2 konur/women 4 x 50m fjór/medley

Þriðji hluti

24. Karla/men 200m fjór/medley
25. Kvenna/women 200m fjór/medley
26. Karla/men 50m bak/back
27. Kvenna/women 50m bak/back
28. Karla/men 200m bringa/breast

29. Kvenna/women 200m bringa/breast
 30. Karla/men 100m skrið/free
 31. Kvenna/women 100m skrið/free
Hlé/break 10 mín
 32. Kvenna/women 4 x 50m fjór/medley
 33. Karlar/men 4 x 50m fjór/medley

ALDURSSKIPTIN

20 – 24 ára geta kept, en án stiga.

20-24	25-29	30-34	35-39	40-44
45-49	50-54	55-59	60-64	65-69
70-74	75-79	80-84	85-89	90+

Aldursflokkaskipting í 4x50m boðsundi

A = 100-119	B = 120-159	C = 160-199
D = 200-239	E = 240-279	F = 280-

Skráningar sendist á sundsamband@sundsamband.is