



# Vormót Ármanns

## í Laugardalslaug 23.-25. mars 2012

### Kæru vinir, formenn, þjálfarar og sundmenn.

Vormót Ármanns í mars 2012, verður haldið í 25m laug og keppni verður í samræmi við reglur Fina/ SSÍ /IPC. Það eru engin tímalágmörk á mótið en við áskiljum okkur rétt á að takmarka fjölda riðla gerist þess þörf.

#### Fimm bikarar verða veittir á mótinu.

Sigurjóns-bikarinn sem er yfir 100 ára elsti verðlaunabikar sem er veittur hér á landi og er veittur fyrir 100 metra skriðsund karla. Bikar er fyrir 100 metra skriðsund 15 ára og eldri kk og kvk og 13 -14 ára telpna og drengja. Einnig er veittur bikar fyrir stigahæsta sund mótsins, samkvæmt stigakerfi FINA.

#### Tímasetningar:

Föstudagur: 1.hluti opinn flokkur upphitun 15:30 - keppni 16:30  
Laugardagur: 2.hluti 12 ára og yngri upphitun 08:30 - keppni 09:15  
Laugardagur: 3.hluti 13 ára og eldri upphitun 12:15 - keppni 13:00  
Sunnudagur: 4.hluti 12 ára og yngri upphitun 08:30 - keppni 09:15  
Sunnudagur: 5.hluti 13 ára og eldri upphitun 12:15 - keppni 13:00

#### Verðlaun:

Verðlaun verða veitt fyrir 1. 2. og 3. sæti í hverri grein fyrir aldursflokka 12 ára og yngri, 13–14 ára og 15 ára og eldri. Nema á föstudag þá er keppt í opnum flokkum og í 400m skriðsundi á sunnudag. Keppendur 10 ára og yngri fá þátttöku verðlaun. Fyrir boðsund verða veitt verðlaun fyrir 1. sæti.

#### Skráningar:

Skráningum skal skila á Hy-Tek á [haukuro@vodafone.is](mailto:haukuro@vodafone.is) eigi síðar en mánudaginn 19. mars og úrskráningum til þriðjudags 20.mars. Þeir sem ekki geta skráð á Hy-tek formi þurfa að skila skráningum sínum á exel blaði með nafni sundmanns, kennitölu og greinum í röð á eftir hverju nafni, mánudaginn 19.mars.

#### Skráningargjöld:

Skráningargjöld eru kr. 350 í einstaklingsgreinar og kr. 700 í boðsundsgreinar. Vinsamlegast millifærið skráningargjöldin áður en mótið hefst inn á reikning  
**Sunddeildar Ármanns: 0113-26-017283 kt: 491283-0259**

Vonumst til að sjá sem flesta á Vormótinu  
Kveðja stjórn Sunddeildar Ármanns.



# Vormót Ármanns

í Laugardalslaug 23.-25. mars 201 2

**Föstudagur 23.mars 1. hluti.**

**Upphitun frá kl: 15:30 Keppni hefst kl: 16:30**

1. 50m skriðsund opinn flokkur kvenna
2. 50m skriðsund opinn flokkur karla
3. 50m bringusund opinn flokkur kvenna
4. 50m bringusund opinn flokkur karla
5. 400m fjórsund opinn flokkur kvenna
6. 400m fjórsund opinn flokkur karla
7. 50m flugsund opinn flokkur kvenna
8. 50m flugsund opinn flokkur karla
9. 50m baksund opinn flokkur kvenna
10. 50m baksund opinn flokkur karla
11. 800m skriðsund opinn flokkur kvenna
12. 1500m skriðsund opinn flokkur karla

**Laugardagur 24.mars 2. hluti.**

**Upphitun frá kl: 8:30 Keppni hefst kl: 9:15**

- |                        |         |                 |
|------------------------|---------|-----------------|
| 13.gr. 200m fjórsund   | meyja   | 12 ára og yngri |
| 14.gr. 200m fjórsund   | sveina  | 12 ára og yngri |
| 15.gr. 100m baksund    | meyja   | 12 ára og yngri |
| 16.gr. 100m baksund    | sveina  | 12 ára og yngri |
| 17.gr. 200m bringusund | meyja   | 12 ára og yngri |
| 18.gr. 200m bringusund | sveina  | 12 ára og yngri |
| 19.gr. 100m flugsund   | meyja   | 12 ára og yngri |
| 20.gr. 100m flugsund   | sveinar | 12 ára og yngri |
| 21.gr. 100m skriðsund  | meyja   | 12 ára og yngri |
| 22.gr. 100m skriðsund  | sveina  | 12 ára og yngri |
| 23.gr. 4x50m skriðsund | meyja   | 12 ára og yngri |
| 24.gr. 4x50m skriðsund | sveina  | 12 ára og yngri |



# Vormót Ármanns

í Laugardalslaug 23.-25. mars 201 2

**Laugardagur 24.mars 3. hluti.**

**Upphitun frá kl: 12:15 Keppni hefst kl:13:00**

25.gr. 100m baksund	kvenna	13-14 ára, 15 ára og eldri.
26.gr. 100m baksund	karla	13-14 ára, 15 ára og eldri.
27.gr. 100m bringusund	kvenna	13-14 ára, 15 ára og eldri.
28.gr. 100m bringusund	karla	13-14 ára, 15 ára og eldri.
29.gr. 200m flugsund	kvenna	13-14 ára, 15 ára og eldri
30.gr 200m flugsund	karla	13-14 ára, 15 ára og eldri.
31.gr. 200m skriðsund	kvenna	13-14 ára, 15 ára og eldri.
32.gr. 200m skriðsund	karla	13-14 ára, 15 ára og eldri.
33.gr. 100m fjórsund	kvenna	13-14 ára, 15 ára og eldri.
34.gr. 100m fjórsund	karla	13-14 ára, 15 ára og eldri.
35.gr. 4x50m skriðsund	kvenna	13-14 ára, 15 ára og eldri.
36.gr. 4x50m skriðsund	karla	13-14 ára, 15 ára og eldir.

**Sunnudagur 25.mars 4. hluti.**

**Upphitun frá kl: 8:30 Keppni hefst kl: 9:15**

37.gr. 100m bringusund	meyja	12 ára og yngri
38.gr. 100m bringusund	sveina	12 ára og yngri
39.gr. 200m flugsund	meyja	12 ára og yngri
40.gr. 200m flugsund	sveina	12 ára og yngri
41.gr. 200m baksund	meyja	12 ára og yngri
42.gr. 200m baksund	sveina	12 ára og yngri
43gr. 100m fjórsund	meyja	12 ára og yngri
44.gr. 100m fjórsund	sveina	12 ára og yngri
45.gr. 200m skriðsund	meyjar	12 ára og yngri
46.gr. 200m skriðsund	sveinar	12 ára og yngri
47.gr. 4x50m fjórsund	meyjar	12 ára og yngri
48.gr. 4x50m fjórsund	sveinar	12 ára og yngri



# Vormót Ármanns

í Laugardalslaug 23.-25. mars 201 2

**Sunnudagur 26.mars 5. hluti.**

**Upphitun frá kl: 12:15 Keppni hefst kl:13:00**

49.gr. 200m fjórsund	kvenna	13-14 ára, 15 ára og eldri
50.gr. 200m fjórsund	karla	13-14 ára, 15 ára og eldri
51.gr. 200m bringusund	kvenna	13-14 ára, 15 ára og eldri
52.gr. 200m bringusund	karla	13-14 ára, 15 ára og eldri
53.gr. 400m skriðsund	kvenna	13 ára og eldri
54.gr. 400m skriðsund	karla	13 ára og eldri
55.gr. 200m baksund	kvenna	13-14 ára, 15 ára og eldri
56.gr. 200m baksund	karla	13-14 ára, 15 ára og eldri
57.gr. 100m flugsund	kvenna	13-14 ára, 15 ára og eldri
58.gr. 100m flugsund	karla	13-14 ára, 15 ára og eldri
59.gr. 100m skriðsund	kvenna	13-14 ára, 15 ára og eldri
60.gr. 100m skriðsund	karla	13-14 ára, 15 ára og eldri

Athugið að tímasetningar gætu breyst þegar skráningar liggja fyrir.

[www.armenningar.is](http://www.armenningar.is) GSM: 691-7959 [thurye@internet.is](mailto:thurye@internet.is)