**Lágmörk fyrir Lyngby Open 2020**

 **Karlar Konur**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 01“eldri | 02 – 04 | **Grein** | 02“eldri | 03 – 05 |
| 00.24.34 | 00.25.57 | 50 skrið | 00.27.86 | 00.29.28 |
| 00.53.88 | 00.56.62 | 100 skrið | 01.01.16 | 01.04.07 |
| 01.59.15 | 02.05.19 | 200 skrið | 02.13.30 | 02.20.06 |
| 04.14.51 | 04.27.41 | 400 skrið | 04.41.21 | 04.55.47 |
| 00.27.11 | 00.28.48 | 50 bak | 00.30.81 | 00.32.37 |
| 00.58.68 | 01.01.66 | 100 bak | 01.06.22 | 01.09.58 |
| 02.07.23 | 02.13.69 | 200 bak | 02.23.92 | 02.31.22 |
| 00.30.27 | 00.31.81 | 50 bringa | 00.34.53 | 00.36.28 |
| 01.06.68 | 01.10.06 | 100 bringa | 01.14.77 | 01.18.56 |
| 02.24.69 | 02.32.03 | 200 bringa | 02.41.36 | 02.49.54 |
| 00.26.14 | 00.27.46 | 50 flug | 00.29.23 | 00.30.71 |
| 00.58.13 | 01.01.08 | 100 flug | 01.06.01 | 01.09.35 |
| 02.10.17 | 02.16.77 | 200 flug | 02.24.82 | 02.32.17 |
| 02.11.45 | 02.18.12 | 200 fjór | 02.27.72 | 02.35.22 |
| 04.42.38 | 04.56.71 | 400 fjór | 05.12.78 | 05.28.65 |

Allar 200 og 400m greinar eru í beinum úrslitum.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Aldurshópar** | **KK / aldur** | **KVK / aldur** |
| **Aldurshópur 1** | 01 og eldri | 02 og eldri |
| **Aldurshópur 2** | 02 - 04 | 03 – 05 |

Lágmörkum skal náð í 25m laug og er lágmarkatímabilið frá byrjun tímabils fram yfir ÍM 25

Sundmenn sem ekki hafa lágmarksmætingu í þann hóp sem þeir tilheyra, hafa ekki þátttökurétt í þessu verkefni.

Verkefnið er fyrir sundmenn fædda, kvk 2005 og kk 2004 og fyrr.

Ef sundmaður hefur náð einu lágmarki þá getur hann keppt í öðrum greinum í samráði við þjálfara.