



# IMOC

ICELANDIC MASTERS OPEN CHAMPIONSHIP

## Opna Íslandsmeistaramótið í Garpasundi 2024

Íslandsmótið í garpasundi (IMOC) verður haldið í Ásvallalaug í Hafnarfirði dagana 3. og 4. maí 2024. Keppt er í 25m laug.

**Skráningarfrestur rennur út fimmtudaginn 25. apríl 2024.** Þeir sem ekki hafa yfir að ráða Splash forriti geta sent skráningar í tölvupósti á netfangið [sundmot@iceswim.is](mailto:sundmot@iceswim.is). Mikilvægt er að fram komi fullt nafn, kennitala, félag, greinar og skráningartímar. Hægt verður að leiðrétta skráningar fram til kl.12 að hádegi þriðjudaginn 30. apríl 2024.

Eigi einstaklingur ekki gildan tíma í grein sem hann vill synda á mótinu má hann skrá sig á áætluðum tíma, sem t.d. hefur náðst á æfingu. Þetta er gert til að auðvelda gerð tímaáætlunar og jafna riðlana á mótinu. Gott er að miða við tíma sem synt var á innan síðustu þriggja ára. Öllum er þó ennþá frjálst að skrá sig án tíma (No Time, NT).

Endanlegur keppendalisti fyrir mótið verður svo gefinn út fimmtudaginn 2. maí 2024  
Skráningar sendast með tölvupósti á [sundmot@iceswim.is](mailto:sundmot@iceswim.is)

Skráningargjald er 900 kr. fyrir einstaklingsgreinar og 1.800 kr fyrir boðsundsgreinar.  
Seinskráningargjald bætist við skráningar sem berast eftir að skráningarfrestur er liðinn.

### LOKAHÓF:

Nánari upplýsingar um lokahófið má nálgast á heimasíðu SSÍ.

## DAGSKRÁ MÓTSINS

<b>Föstudagskvöld – 3. maí 2024</b>			<b>Laugardagur f.h. – 4. maí 2024</b>			<b>Laugardagur e.h. – 4. maí 2024</b>		
<i>kl. 16.45 tæknifundur</i>						<i>kl. 14.00 upphitun</i>		
<i>kl. 17.00 upphitun</i>						<i>kl. 15.00 mót hefst</i>		
<i>kl. 18.00 mót hefst</i>								
1	800m skriðsund	Karlar	11	400m skriðsund	Kvenna	24	200m fjórsund	Karlar
2	800m skriðsund	Kvenna	12	400m skriðsund	Karlar	25	200m fjórsund	Kvenna
3	50m flugsund	Karlar	13	100m flugsund	Kvenna	26	50m baksund	Karlar
4	50m flugsund	Kvenna	14	100m flugsund	Karlar	27	50m baksund	Kvenna
5	100m bringusund	Karlar	15	50m bringusund	Kvenna	28	200m bringusund	Karlar
6	100m bringusund	Kvenna	16	50m bringusund	Karlar	29	200m bringusund	Kvenna
7	50m skriðsund	Karlar	17	100m baksund	Kvenna	30	100m skriðsund	Karlar
8	50m skriðsund	Kvenna	18	100m baksund	Karlar	31	100m skriðsund	Kvenna
9	4x50m skriðsund boðsund	Karlar	19	200m skriðsund	Kvenna	32	4x50m fjórsund boðsund	Karlar
10	4x50m skriðsund boðsund	Kvenna	20	200m skriðsund	Karlar	33	4x50m fjórsund boðsund	Kvenna
<i>kl. 20.30 ca. mótlok</i>						<i>kl. 17.00 mótlok</i>		
						<i>kl. 19.00 Lokahóf (tilkynnt síðar)</i>		
<i>kl. 12.00 ca. mótlok</i>								