

Bronsleikar ÍR

Bronsleikar ÍR eru haldnir að hausti ár hvert. Leikarnir eru til heiðurs Völu Flosadóttur sem vann til bronsverðlauna í stangarstökki á Ólympíuleikunum í Syndey árið 2000.

Á Bronsleikum er keppt í Fjölþraut barna sem samanstendur af þrautum sem reyna á styrk, snerpu, úthald og samhæfingu. Þrautirnar eru þróaðar sérstaklega fyrir þann aldur sem þær eru lagðar fyrir svo allir ættu að fá skemmtileg viðfangsefni við hæfi.

Tímasetning

Leikarnir árið 2021 verða haldnir í Laugardalshöll **2. október** og hefst keppnin klukkan 9:00.

Öllum keppendum verður raðað í hópa sem verða auglýstir og sendir út á alla keppendur 1. október. Þar verða upplýsingar um mætingu, rástíma og hvenær keppni lýkur hjá hverjum hópi. Áhorfendur verða ekki leyfðir á mótinu en hver keppnishópur má hafa 2 liðsstjóra með sér og hvetjum við félögin til að skipuleggja það vel.

Flokkar og keppnisfyrirkomulag

7 ára og yngri

Fjölþraut barna – Börnin fara í 8 til 14 manna hópum í gegnum þrautabraut sem samanstendur af 6 þrautum. Þrautirnar í ár verða: Klapphlaup, París, Kraftkast, Skutlukast, Stigaboðhlaup og Keðjulangstökk.

8 – 9 ára

Fjölþraut barna – Börnin fara í 8 til 14 manna hópum í gegnum þrautabraut sem samanstendur af 7 þrautum. Þrautirnar í ár verða: 30 m hlaup, Langstökk, Kúluvarp, Hindrunarhlaup, Grindaboðhlaup, Skutlukast og Sipp.

Í fjölþrautinni er árangur ekki skráður á einstaklingsgrundvelli heldur fær hver hópur bækling sem árangur hópsins er skráður í.

10 – 11 ára

4þraut – Börnin mynda 8 manna hópa og reyna sig í langstökki, kúluvarpi, 60m hlaupi og 600m hlaupi.

Í langstökki fá allir þrjú stökk og í kúluvarpi fá allir 4 köst og tvö lengstu köstin mæld.

Í fjórþrautinni er tekinn tími og árangur hvers og eins mældur og skráður inn í mótaforritið Þór.

Athugið að aldursflokkar miðast við fæðingarár en ekki afmælisdag.

Skráning

Forskráning fer fram á netskraning.is en þar geta foreldrar sjálfir skráð og greitt þáttökugjaldið um leið. Opnað hefur verið fyrir skráningu. Ef þjálfarar kjósa að skrá geta þeir einnig gert það og borgað þáttökugjöldin við skráningu. Hægt er að skrá marga einstaklinga í einu.

Ef þjálfarar vilja hafa áhrif á hópaskiptingu eru þeir beðnir um að senda póst á irfrjalsar@gmail.com ekki síðar en fimmtudaginn 29. september kl. 10:00. Í 4þraut verður félögum raðað saman í hópa eins og kostur er.

Skráningu lýkur 29. september kl. 10:00.

Þáttökugjöld

2.800 til 12:00 (hádegi) 27. september

4.700 kr. ef skráð er eftir 12:00 (hádegi) 27. september

Greiðsla

Þáttökugjöld greiðast við skráningu.

Verðlaun

Þáttökuvíðurkenning fyrir alla keppendur.

Nánari upplýsingar og fyrirspurnir

irfrjalsar@gmail.com