

# Aðventumót Ármanns 2021

Fjölþrautarfjör fyrir 10-15 ára (fæðingarár 2006-2011),  
laugardaginn 11. des í frjálsíþróttahöllinni í Laugardal.  
Gleði og gaman.



## 5.-10. bekkur

10:30 - 10:59 Mótssetning, upphitun, fyrirkomulag og hópaskipting kynnt

11:00 - 13:29 Keppni í öllum greinum í fjölþraut

13:30 - 13:59 Verðlaunaafhending

## Greinar í þrautinni

60m hlaup, langstökk, kúluvarp, 600m hlaup.

## Keppnisfyrirkomulag

- Hópar fylgjast að í keppninni u.þ.b. 8 keppendur, hópstjóri og stuðningsfólk.
- Hópstjóri skráir niður úrslit síns hóps í keppni í öllum greinum.
- Í langstökki og kúluvarpi fær hver keppandi þrjár tilraunir.
- Allur hópurinn fylgir í allar greinar, jafnvel þó einhverjir velji að sleppa grein.

## Viðurkenning og veitingar

Úrslit mótsins verða birt í framhaldi af mótinu á [thor.fri.is](http://thor.fri.is). Veitt verða verðlaun fyrir stigahæsta einstakling í hverjum árgangi af báðum kynjum. Stig verða reiknuð þannig að sigurvegari í hverri grein fær jafn mörg stig og keppendur í flokknum eru, sá næsti einu stigi færri og svo koll af kolli. Samanlögð stig úr öllum keppnisgreinum ráða úrslitum. Veitingar verða til sölu meðan á keppni stendur.

## Skráning

Skráning á mótið fer fram á slóðinni [www.netskraning.is](http://www.netskraning.is).

Þátttökugjald er 2500 kr pr. þátttakanda til miðnættis þriðjudaginn 7. desember. Eftir kl. 23.59 þriðjudaginn 7. desember og til 23.59 föstudaginn 10. desember er hægt að skrá gegn tvöföldu skráningargjaldi.

Fyrirspurnir sendist á [orvar@frjalsar.is](mailto:orvar@frjalsar.is)