



Aðventumót Ármanns 2024

**Fjölprautarfjör fyrir 10-15 ára (fæðingarár 2009-2014),
laugardaginn 14. des í frjálsíþróttahöllinni í Laugardal. Gleði og
gaman.**

5.-6. bekkur

08:30 - 08:59 Upphitun, afhending keppnisnúmera
09:00 - 10:30 Keppni í öllum greinum í fjölpraut
10:30 - 10:45 Verðlaunaafhending

7.-8. bekkur

10:30 - 10:59 Upphitun, afhending keppnisnúmera
11:00 - 12:30 Keppni í öllum greinum í fjölpraut
12:30 - 12:45 Verðlaunaafhending

9.-10. bekkur

12:30 - 12:59 Upphitun, afhending keppnisnúmera
13:00 - 14:30 Keppni í öllum greinum í fjölpraut
14:30 - 14:45 Verðlaunaafhending

Greinar í prautinni

60m hlaup, langstökk, kúluvarp, 600/800m hlaup.

Keppnisfyrirkomulag

- Hópar fylgjast að í keppninni u.þ.b. 8-16 keppendur, hópstjóri og stuðningsfólk.
- Keppendur í 5.-6. bekk fá þrjár tilraunir í langstökki og kasta tvisvar sinnum tveimur köstum í kúluvarpi þar sem lengra kastið er mælt í hvort sinn.
- Keppendur í 7.-10. bekk fá fjórar tilraunir í kúluvarpi og langstökki.
- Allur hópurinn fylgir í allar greinar, jafnvel þó einhverjir velji að sleppa grein.

Verðlaun

Úrslit mótsins verða birt í framhaldi af mótinu á thor.fri.is. Veitt verða verðlaun fyrir stigahæsta einstakling í hverjum árgangi af báðum kynjum auk þess sem þátttökupeningar verða fyrir 5.-6. bekk. Stig verða reiknuð þannig að sigurvegari í hverri grein fær 50 stig, sá næsti einu stigi færri og svo koll af kolli. Samanlögð stig úr öllum keppnisgreinum ráða úrslitum.

Skráning

Skráning á mótið fer fram á slóðinni www.netskraning.is.

Þátttökugjald er 3.000 kr pr. þátttakanda til miðnættis laugardaginn 7. desember. Eftir kl. 23.59 laugardaginn 7. desember og til 23.59 miðvikudaginn 11. desember er hægt að skrá gegn tvöföldu skráningargjaldi.

Vegna viðburðar er von á mörgum gestum í Laugardalshöllina þennan dag. Ætla þarf tíma í að finna bílastæði fyrir þá sem koma akandi. Gengið er inn Suðurlandsbrautarmegin.

Fyrirspurnir sendist á orvar@frjalsar.is



Aðventumót Ármanns 2024

Frjálsíþróttadeild Ármanns býður til Aðventumóts í frjálsíþróttahöllinni í Laugardal laugardaginn 14. desember.

Síðasti mótshluti Aðventumóts Ármanns er keppni 15 ára og eldri í neðangreindum greinum, með fyrirvara um breytingar í ljósi skráninga. Endanlegur tímaseðill verður birtur miðvikudaginn 11. desember. Niðurröðun í stökkhópa í stangarstökki tekur mið af skráningum og verður birt um leið og endanlegur tímaseðill.

Tími:	Karlar:	Tími:	Konur:
14:30	Stangarstökk, stökkhópur 1	14:30	Stangarstökk, stökkhópur 1
15:00	60m hlaup	15:00	Langstökk
15:00	Kúluvarp	15:00	Hástökk
15:00	Kúluvarp 5kg	15:30	60m hlaup
15:45	Stangarstökk, stökkhópur 2	15:45	Stangarstökk, stökkhópur 2
16:00	Hástökk	15:45	200m hlaup
16:00	Þrístökk	16:00	Þrístökk
16:15	200m hlaup	16:00	Kúluvarp
17:00	400m hlaup	16:00	Kúluvarp 3kg
		16:45	400m hlaup

Viðurkenningar og fleira

Sérstök verðlaun verða veitt þeim sem setja aldursflokkamet á mótinu en auk þess verða veitt verðlaun þeim sem ná 900 stigum skv. stigatöflu IAAF fyrir fullorðna.

Skráning

Skráning á mótið fer fram á slóðinni www.netskraning.is.

Sé skráð fyrir miðnætti laugardaginn 7. desember er þátttökugjald 2500 kr pr. keppnisgrein. Þeir sem keppa í tveimur eða fleiri greinum greiða 3.500 kr. Eftir kl. 23.59 laugardaginn 7. desember og til kl. 23.59 miðvikudaginn 11. desember er hægt að skrá gegn tvöföldu skráningargjaldi.

Vegna viðburðar er von á mörgum gestum í Laugardalshöllina þennan dag. Ætla þarf tíma í að finna bílastæði fyrir þá sem koma akandi. Gengið er inn Suðurlandsbrautarmegin.

Fyrirspurnir vegna mótsins sendist á Örvar Ólafsson, orvar@frjalsar.is

Aðventumót Ármanns 2024

Þrautabraut fyrir 6-9 ára (1.-4. bekk, fæðingarár 2015-2018), sunnudaginn 15. desember í frjálsíþróttahöllinni í Laugardal. Gleði og gaman.



1.-4. bekkur

09:30 - 09:59 Mæting, raðað í hópa, fyrirkomulag kynnt

10:00 - 10:59 Fjölþraut með fjölbreyttum viðfangsefnum

11:00 - 11:15 Afhending þátttökuviðurkenninga

Greinar í þrautinni

Fjöldi hópa og stærð þeirra ræðst af þátttakendafjölda. Fjöldi þrauta ræðst jafnframt að hluta af fjölda hópa. Þrautirnar sem lagðar verða fyrir reyna meðal annars á þol, sprengikraft og samhæfingu. Þrautirnar eru sniðnar að aldri og þroska þátttakenda.

Fyrirkomulag

- Hópar fylgjast að í þrautabrautinni u.þ.b. 8-10 í hverjum hóp.
- Hópstjóri skráir niður útkomu úr hverri þraut fyrir sig.
- Greinastjóri í hverri þraut fyrir sig útskýrir fyrirkomulag fyrir hópunum.

Viðurkenning

Allir þátttakendur fá jafna þátttökuviðurkenningu.

Skráning

Skráning á mótið fer fram á slóðinni www.netskraning.is.

Þáttökugjald er 3000 kr pr. þátttakanda til miðnættis laugardaginn 7. desember. Eftir kl. 23.59 laugardaginn 7. desember og til 23.59 miðvikudaginn 11. desember er hægt að skrá gegn tvöföldu skráningargjaldi.

Fyrirspurnir sendist á orvar@frjalsar.is