



Aðventumót Ármanns 2022

**Þrautabraut fyrir 6-9 ára (1.-4. bekk, fæðingarár 2013-2016),
laugardaginn 10. desember í frjálsíþróttahöllinni í Laugardal. Gleði
og gaman.**

1.-4. bekkur

08:40 - 08:59 Mæting, raðað í hópa, fyrirkomulag kynnt
09:00 - 09:59 Fjölþraut með fjölbreyttum viðfangsefnum
10:00 - 10:15 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 mótíð fer fram á slóðinni www.netskraning.is.

Þáttökugjald er 2500 kr pr. þátttakanda til miðnættis sunnudaginn 4. desember. Eftir kl. 23.59 sunnudaginn 4. desember og til 23.59 fimmtudaginn 8. desember er hægt að skrá gegn tvöföldu skráningargjaldi.

Fyrirspurnir sendist á orvar@frjalsar.is



Aðventumót Ármanns 2022

Fjölþrautarfjör fyrir 10-15 ára (fæðingarár 2007-2012), laugardaginn 10. des í frjálsípróttahöllinni 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.
- Í langstökki og kúluvarpi fær hver keppandi þrjár tilraunir.
- 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. Stig verða reiknuð þannig að sigurvegari í hverri grein fær jafn mörg stig og keppendur í flokknum eru, sá næsti einu stigi færra 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 2500 kr pr. þátttakanda til miðnættis sunnudaginn 4. desember. Eftir kl. 23.59 sunnudaginn 4. desember og til 23.59 fimmtudaginn 8. desember er hægt að skrá gegn tvöföldu skráningargjaldi.

Fyrirspurnir sendist á orvar@frjalsar.is



Aðventumót Ármanns 2022

Frjálsíþróttadeild Ármanns býður til Aðventumóts í frjálsíþróttahöllinni í Laugardal laugardaginn 10. 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 7. 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	60m grind stúlkna 15 ára
16:00	Þrístökk	16:00	Þrístökk
16:00	200m hlaup	16:00	Kúluvarp
17:00	400m hlaup	16:00	Kúluvarp 3kg
		16:30	200m hlaup
		17:20	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 fulloröna.

Skráning

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

Sé skráð fyrir miðnætti sunnudaginn 4. desember er þáttökugjald 2000 kr pr. keppnisgrein. Þeir sem keppa í tveimur eða fleiri greinum greiða 3.000 kr. Eftir kl. 23.59 sunnudaginn 4. desember og til kl. 23.59 fimmtudaginn 8. desember er hægt að skrá gegn tvöföldu skráningargjaldi.

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