



## Akureyrarmót UFA og Kjarnafæði Norðlenska - innanhúss

Haldið í Boganum Akureyri laugardaginn 29. mars 2025

Ungmennafélag Akureyrar býður til Akureyrarmóts innanhúss í Boganum á Akureyri laugardaginn 29. mars 2025. Mótið er öllum opið, boðið er upp á þrautabraut fyrir 9 ára og yngri, en keppt er í flokkum frá 10 ára og upp í karla- og kvennaflokk. Húsið opnar kl. 10.00.

### Keppnisflokkar, keppnisgreinar og tímaseðill.

Drög að tímaseðli eru inná Þór mótaforritinu [www.fri.is](http://www.fri.is)

#### 9 ára og yngri

Þrautabraut að hætti þjálfara UFA

#### 10-11 ára

Keppnisgreinar: 60m grindahlaup, 60m spretthlaup, langstökk, hástökk, kúluvarp, 400m hlaup, skutlukast.

#### 12-13 ára

Keppnisgreinar: 60m grindahlaup, 60m spretthlaup, langstökk, hástökk, kúluvarp, 600m hlaup, skutlukast.

#### 14-15 ára

Keppnisgreinar: 60m grindahlaup, 60m spretthlaup, langstökk, hástökk, kúluvarp, 600m hlaup, skutlukast.

#### 16 ára og eldri

Keppnisgreinar: 60m grindahlaup, 60m spretthlaup, langstökk, hástökk, kúluvarp, 800m hlaup.

### Fyrirkomulag keppinnar

#### Kúluvarp og langstökk:

Fjórar tilraunir eru á hvern keppanda 15 ára og yngri, sex tilraunir á hvern keppanda 16 ára og eldri.

#### Hlaupagreinar:

Ekki verða hlaupin úrslitahlaup, bestu tímar gilda til úrslita.

#### Tímaseðill:

Þrautabraut fyrir 9 ára og yngri hefst kl. 10:30. Keppni hefst kl. 11.00

#### Verðlaun:

9 ára og yngri fá þátttökuverðlaun. Veitt verða verðlaun fyrir fyrsta, annað og þriðja sæti hjá 10 ára og eldri.

#### Skráning:

Skráningar berist í gegnum mótaforrit FRÍ ([www.fri.is](http://www.fri.is)) eigi síðar en fyrir miðnætti miðvikudaginn 26. mars 2025.

#### Skráningargjald:

3.000 kr á hvern keppanda 9 ára og yngri í þrautabraut.  
4.500 kr á hvern keppanda 10 ára og eldri óháð fjölda keppnisgreina.

Óskað er eftir að hvert félag geri upp í einni heild fyrir keppendur sína, krafa verður send í netbanka.

#### Nánari upplýsingar:

Mótsstjóri: Jóna Finndís Jónsdóttir, s: 847-6204, [jonafinndis@gmail.com](mailto:jonafinndis@gmail.com)  
Yfirdómari: Guðmundur Víðir Gunnlaugsson

Við hlökkum til að sjá ykkur sem flest!