



Aðventumót Ármanns 2015

Fjölþrautarfjör fyrir 10-15 ára, laugardaginn 12. des í frjálsíþróttahöllinni í Laugardal. Gleði og gaman.

5.-7. bekkur

- 09:00 - 09:29 Mótssetning, upphitun, fyrirkomulag og hópaskipting kynnt
- 09:30 - 11:00 Keppni í öllum flokkum í fjölþrautum
- 11:01 - 11:30 Pizza og verðlaunapartý fyrir 5.- 7. bekk

8.-10. bekkur

- 10:30 - 10:29 Upphitun, fyrirkomulag og hópaskipting kynnt
- 10:30 - 12:00 Keppni í öllum flokkum í fjölþrautum
- 12:01 - 12:30 Pizza og verðlaunapartý fyrir 8.- 10. bekk

Greinar í þrautinni

- 5. - 7. bekkur: 60m hlaup, langstökk, þrístökk án atrennu, skutlukast, 600m hlaup
- 8. - 10. bekkur: langstökk án atrennu, 60m grindahlaup, langstökk, þrístökk án atrennu, kúluvarp, 800m 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 þrístökki án atrennu fær hver keppandi þrjár tilraunir.
- Í kúluvarpi og skutlukasti fær hver keppandi 2x2 tilraunir, lengra kastið mælt.
- Allur hópurinn fylgir í allar greinar, jafnvel þó einhverjir velji að sleppa grein.
- Stig eru reiknuð út frá unglingastigatöflu FRÍ með séraðlögunum fyrir keppnina.

Viðurkenning og veitingar

Veitt verða verðlaun fyrir samanlagðan árangur úr öllum greinum árgangsins samkvæmt unglingastigatöflu. Auk þess verða veitt sérstök verðlaun fyrir skemmtilegasta og líflegasta hóp keppenda. Veitingar verða til sölu meðan á keppni stendur.

Skráning

Tekið verður við skráningu á <http://thor.fri.is> til miðnættis miðvikudaginn 9. desember. Hvert félag greiðir skráningargjald, 2000 kr pr. keppanda, inn á reikning frjálsíþróttadeildar Ármanns: 301-26-1150, kt. 491283-0339. Kvittun sendist á gjaldkeri@frjalsar.is. Fyrirspurnir sendist á adventumot@frjalsar.is