



Speedomót ÍRB

Vatnaveröld 05. Nóvember 2016

Til sundfélaga og þjálfara þeirra!

Við kynnum frábært mót fyrir sundmenn 12 ára og yngri. Mótið er eins dags mót þar sem keppt verður í 25 m laug í fjölbreyttum greinum.

Verðlaunaveitingar

Allir 10 ára og yngri fá þátttökuverðlaun, en ekki verðlaun samkvæmt hverri grein samkvæmt reglum um fyrirmyndarfélag ÍSí, einnig verða riðlaverðlaun.

Verðlaun verða veitt fyrir allar greinar 12 ára og yngri 1. – 3. sæti kk. og kvk. ásamt riðlaverðlaunum.

Matur og gisting

Liðum og öllum aðstandendum stendur til boða að kaupa hádegisverð sem verður reiddur fram í matsal Holtaskóla. Á matseðlinum eru litlar kjötbollur með pasta og sósa. Maturinn kostar 1000 kr. Þanta verður matinn fyrirfram um leið og skráning á mótið fer fram.

Ef áhugi er á því að gista getum við útvegað aðstöðu í Holtaskóla. Nánari upplýsingar um matinn og um verð og tilhögun gistingar gefur Guðný Magnúsdóttir guðnymagq@gmail.com.

Skráningar

Hver sundmaður má keppa í 3 greinum í hverjum hluta. Hámark tvær sveitir á lið í boðsundum, veitt verða verðlaun fyrir 1. -3. sæti í boðsundum.

Vinsamlegast virðið takmörkun skráninga á einstaklinga og boðsund í hverjum hluta.

Vinsamlegast ekki skrá 10 ára í 200m greinar nema sérstök ástæða sé til.

Skráningarfrestur er til mánudagsins 31. október og skal skráningum skilað á SPLASH formi með tölvupósti til Steindor.Gunnarsson@njardvikurskoli.is, guðnymagq@gmail.com , ásamt fjölda þeirra sem ætla að vera í mat.

Vinsamlegast gefið upp hvort þið viljið hádegismat og fyrir hversu marga!

Nánari upplýsingar um skráningar sundmanna veitir Steindór Gunnarsson, Steindor.Gunnarsson@njardvikurskoli.is. Sími: 8632123.

Skráningargjald er 500 kr. fyrir grein. Þeir sem ekki geta skráð á SPLASHformi þurfa að skila sínum skráningu á Excel-skjali og kostar þá hver skráning 700 kr.

Skráningar- og hádegisverðargjald leggist inn á reikning 142-26-010236, kt. 480310-0550.

Það er von okkar að þið sjáið ykkur fært um að koma og taka þátt í skemmtilegu og metnaðarfullu móti!

Fyrir hádegi

Upphitun 08:00 – 08:30 báðum megin
sundlaugin opnar 07:45

Mót 08:40 - 12:00 (mót c.a. 3 klst.)

4 x 50 fjórsund 10 ára og yngri hnokkar
4 x 50 fjórsund 10 ára og yngri hnátur
4 x 50 fjórsund 12 ára og yngri sveinar
4 x 50 fjórsund 12 ára og yngri meyjjar
50 skrið 10 ára og yngri hnokkar
50 skrið 10 ára og yngri hnátur
100 skrið 12 ára og yngri sveinar
100 skrið 12 ára og yngri meyjjar
200 skrið 12 ára og yngri sveinar
200 skrið 12 ára og yngri meyjjar
50 flug 10 ára og yngri hnokkar
50 flug 10 ára og yngri hnátur
100 flug 12 ára og yngri sveinar
100 flug 12 ára og yngri meyjjar
100 fjórsund 10 ára og yngri hnokkar
100 fjórsund 10 ára og yngri hnátur
200 flug 12 ára og yngri sveinar
200 flug 12 ára og yngri meyjjar
200 fjórsund 12 ára og yngri sveinar
200 fjórsund 12 ára og yngri meyjjar

Matarhlé frá 11.30 – 12:30.

Eftir hádegi

Upphitun 12:30 – 13:00 báðum megin

Mót 13:10 – 16:10 (mót c.a. 3 klst.)

4 x 50 skriðsund 10 ára og yngri hnokkar
4 x 50 skriðsund 10 ára og yngri hnátur
4 x 50 skriðsund 12 ára og yngri sveinar
4 x 50 m skriðsund 12 ára og yngri meyjjar
50 bringusund 10 ára og yngri hnokkar
50 bringusund 10 ára og yngri hnátur
100 bringusund 12 ára og yngri sveinar
100 bringusund 12 ára og yngri meyjjar
200 bringusund 12 ára og yngri sveinar
200 bringusund 12 ára og yngri meyjjar
50 baksund 10 ára og yngri hnokkar
50 baksund 10 ára og yngri hnátur
100 baksund 12 ára og yngri sveinar
100 baksund 12 ára og yngri meyjjar
200 baksund 12 ára og yngri sveinar
200 baksund 12 ára og yngri meyjjar
100 fjórsund 12 ára og yngri sveinar
100 fjórsund 12 ára og yngri meyjjar