6. - 8. mars 2026

30.JÓNSMÓTIÐ

Byrjum á sundi.

Á föstudagskvöldi verður byrjað í sundlauginni kl 19:00 - áætað að búið verði að synda um 20:15, fá krakkarnir að vera í lauginni til kl 20:30 og fá pizzu og drykk á eftir.

Súkkulaði og kringlur á skafli

Á sunnudegi er keppendum boðið upp á heitt súkkulaði og kringlur eftir keppni í stórsvigi.

Jóhannsbikar

Veittur er Jóhannsbikar fyrir það félag sem sýnir góða og skemmtilega hegðun, hvort sem það eru iðkendur, þjálfarar eða foreldrar.

Jónsmót

Dagskráin:

Dagskrá mótsins hefur verið nokkuð hefðbundin sl . ár. Keppt er í stórsvigi, svigi og sundi og tvíkeppni stórsvig/sund. Keppnisfyrirkomulagið er þannig að 9-10 ára keyra sömu braut og 11-13 ára keyra saman. Verðlaunað er fyrir hvern árgang/kyn. Veitt eru fimm verðlaun í hverri grein.

Velkomin á Jónsmót
Góða skemmtun og
gangi þér vel um helgina.

SKÍDAFÉLAG DALVÍKUR

Fulla ferð á fjalirnar.

DAGSKRÁ
JÓNSMÓTS 2026

Fimmtudagur 5.mars

Kl 20:00 - Upplýsingafundur. RAFRÆNT.
Fundarboð verður sent út á Whatsapp grúppu þjálfara/farastjóra.

Föstudagur 6.mars
Sundkeppni allir flokkar.
<u>Sundlaug opnar fyrir keppendur kl 18:30</u>

kl. 19:00 9 ára Stúlkur - 9 ára Drengir
Kl. 19:15 10 ára Stúlkur - 10 ára Drengir
Kl. 19:30 11 ára Stúlkur - 11 ára Drengir
Kl. 19:45 12 ára Stúlkur - 12 ára Drengir
Kl. 20:00 13 ára Stúlkur - 13 ára Drengir

Verðlaunaafhending við Brekkusel á laugardag eftir svigkeppnina.

Pizzuveisla strax að sundi loknu í andyri Íþróttamiðstöðvar.

rotovia Útilíf Matfugl
GG SPORT Everest FJALLA KOFINN

DAGSKRÁ
JÓNSMÓTS 2026

Laugardagur 7. mars

Svig 11.-13. ára. Keppt í Lyftubrekku.

Báðar ferðir í sömu braut / rásröð snúið við í seinni.

Kl: 09:30 Brautarskoðun

Kl: 10:15 Start fyrri ferð svig

Kl: 11:30 Start seinni ferð svig

Verðlaunaafhending sund og svig við Brekkusel að lokinni keppni.

Grillaðar pylsur og drykkur fyrir keppendur milli kl 11:00 og 13:00

Svig 9.-10. ára Keppt í lyftubrekku.

Báðar ferðir í sömu braut / rásröð snúið við í seinni.

Kl. 13:00 Brautarskoðun 9-10 ára fyrri ferð

Kl 13:30 Fyrri ferð svig 9-10 ára

Kl: 14:45 Seinni ferð 9-10 ára

ATH Svig 9.-10. ára er keyrt í stubbum

Verðlaunaafhending sund og svig við Brekkusel að lokinni keppni.

rotovia Útilíf Matfugl GG SPORT Everest FJALLA KOFINN

DAGSKRÁ
JÓNSMÓTS 2026

Sunnudagur 8. mars

11.-13. ára Stórsvig -ein ferð. Lyftubrekka

Kl. 09:30 Brautarskoðun
Kl. 10:15 Start 11.ára drengir byrja
(ath aðeins ein ferð)
Verðlaunaafhending við Brekkusel að lokinni keppni.

Súkkulaði og kringlur strax að keppni lokinni fyrir alla keppendur.

9.-10. ára Stórsvig -ein ferð. Ingubakki

Kl. 12:15 Brautarskoðun 9-10 ára
Kl 13:00 Start Stórsvig 9-10 ára
(ath aðeins ein ferð).

Verðlaunaafhending við Brekkusel.
Súkkulaði og kringlur strax að keppni lokinni fyrir alla keppendur.

Jóhannsbikar

Dómnefnd starfar allt mótið og
metur hvaða félag fær bikarinn í ár.

Útdráttarverðlaun
Einungis þeir sem eru mættir á
verðlaunaafhendingu eru í pottinum!!

SAGA JÓNSMÓTSINS

Skíðafélag Dalvíkur hefur síðan 1996 staðið fyrir skíðamóti með sundívafi sem haldið er til minningar um Jón Bjarnason, sem var einn af stofnendum félagsins.

Mótið fer fram fyrstu dagana í mars. Það er ætlað 9-13 ára börnum af öllu landinu. Keppni er að hluta til með óhefðbundnu sniði, keppt er í stórsvigi (1 umferð), 25 metra bringusundi í 9-10 ára flokki, 50 m bringusundi í 11-13 ára flokki og svigi (2 umferðir).

Verðlaun eru veitt fyrir hverja grein í hverjum aldursflokki og einnig eru veitt verðlaun fyrir tvíkeppni, þ.e. stórsvig/sund.

Þá er veittur Jóhannsbikar, sem er veittur því félagi sem sýnir af sér jákvætt og skemmtilegt yfirbragð þar sem dómnefnd tekur saman hegðun og hugarfar hvers liðs. Þar eru allir teknir með í reikninginn, börnin, þjálfarar, fararstjórar og foreldrar.

ALDURSFLOKKAR

Á jónsmóti er keppt í 5 aldursflokkum.
9.ára - 13.ára

Mótið er í raun keyrt sem tveir flokkar. Þ.e 9-10 ára drengir og stúlkur keyra sömu braut og 11-13 ára drengir og stúlkur keyra sömu braut.

KEPPNISGREINAR

Keppnisgreinar á Jónsmóti eru fjórar. Fyrsta grein er bringusund 9-10 ára synda 25 metra(ein ferð), 11-13 ára synda 50m (fram og tilbaka). Þá er keppt í svigi en þar eru farnar tvær ferðir og rásröð snúið við þannig að síðasti keppandi í kyni/árgang í fyrri ferð fer fyrstur í sínu/m kyni/árgangi í þeirri seinni. Þriðja greinin er stórsvig þar sem einungis er keyrð ein ferð.
Að lokum er keppt í tvíkeppni stórsvigi og sundi.

KEPPNISFYRIRKOMULAG

STÓRSVIG

Keyrð er ein ferð í stórsvigi í öllum flokkum. Hæsta númer í hverjum árgang/kyni byrjar.
11-13 ára: Fallhæð í stórsvigi um 180m. Hliðfjöldi á bliinu 26-36.
9-10 ára: Fallhæð í stórsvigi um 120m. Hliðfjöldi á bilinu 16-22.

SVIG

Keyrðar eru tvær ferðir í svigi. Lagt er upp með að sama braut sé notuð í fyrri og seinni ferð. Skapist þær aðstæður að leggja þurfi nýja braut, er það gert þannig að ný braut er spegluð þannig að ekki þurfi að skoða braut að nýju. Mótsstjórn ákveður hvort leggja þurfi nýja braut eftir fyrri ferð.
Lægsta númer í hverjum árgangi/kyni byrjar í fyrri ferð. Rásröð snúið við í seinni ferð.
Fallhæð hjá 11-13 ára er um 110m. Hliðfjöldi um 32-44 hlið,
Fallhæð hjá 9-10 ára er um 80m hliðfjöldi um 26-30 hlið.
Í 9-10 ára flokki eru brautir lagðar með stubbum.

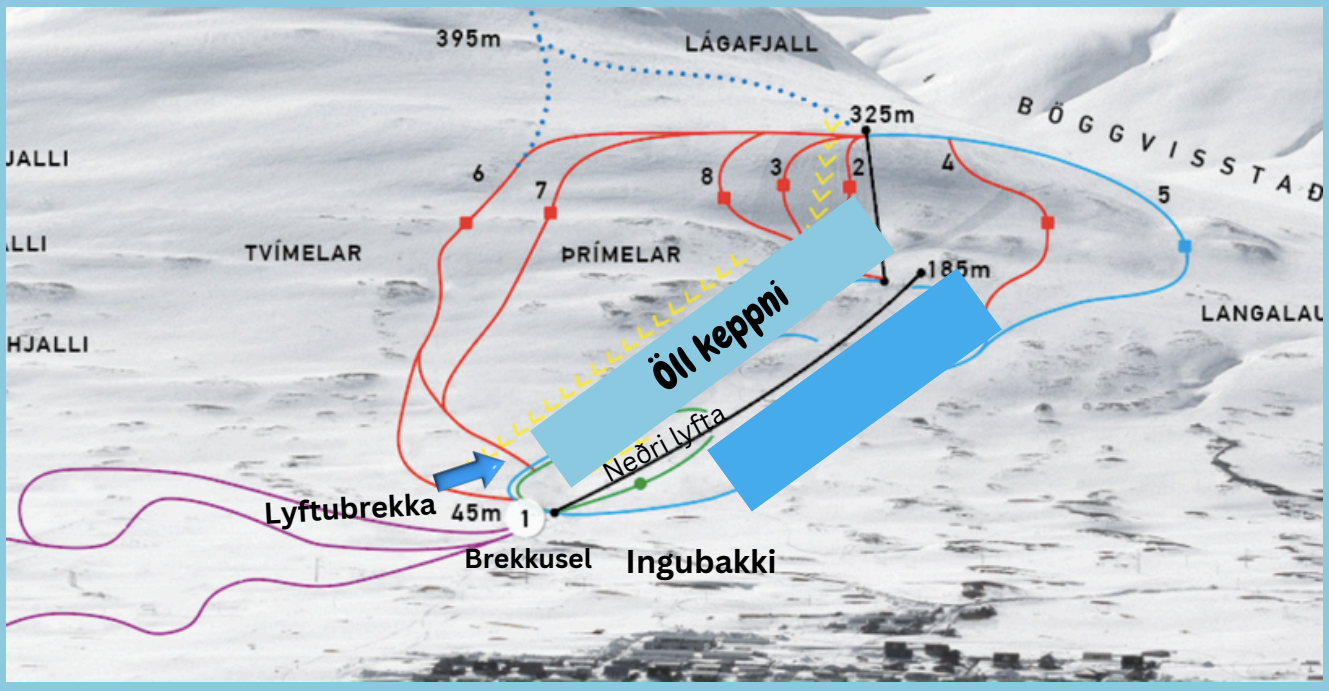
SUND

Keppt er í **bringusundi**. Keppendur skulu hefja keppni ofan í lauginni. **(Ekki er leyfilegt að stinga sér af bakka)**.
9-10 ára synda 25m (ein ferð), en 11-13 ára synda 50m (fram og tilbaka). Keppendur eru kallaðir á braut sem eru númeraðar frá 1 - 5. Þátttakandi skal koma sér á sína braut og gera sig tilbúin til keppni. Ræsir segir “takið ykkur stöðu” - “tilbúin”- svo er flautað. Fari keppandi of snemma af stað er keppni stöðvuð og ræst að nýju. **Tímataka á hverri braut stöðvast þegar báðar hendur hafa snert bakka.**

TVÍKEPPNI STÓRSVIG/SUND

Eftir að sundkeppni líkur er samanlagður tími í stórsvigi og sundi reiknaður saman og gefur hann niðurstöður í tvíkeppni.

BRAUTASTÆÐI
BÖGGVISSTAÐAFJALL



Brautarstæði á Jónsmóti.

Lyftubrekka
Stórsvig: 11.-13. ára
Svig: 9.-10. ára

Lyftubrekka
Stórsvig: 9.-10. ára
Svig: 11.-13. ára

KEPPNISNÚMER OG LYFTUPASSAR

Rásnúmer og lyftupassar eru veitt fyrir utan Brekkusel og verða tilbúin til afhendingar klukkutíma fyrir fyrstu skoðun hjá hvorum keppnishóp. **Sama númer er notað bæði í svigi og stórsvigi svo mikilvægt er að þátttakendur passi númerið sitt milli daga.**

Númer keppenda hanga á númerastandi við Brekkusel, þar fá keppendur einnig lyftupassa fyrir keppnisdagana, mikilvægt að keppendur taki sitt rétta númer.

Við mótslok skila þátttakendur númeri og fá hressingu og þátttökuverðlaun.

VERÐLAUNAAFHENDINGAR

Verðlaunaafhendingar að þessu sinni fara fram á nýja pallinum okkar sem staðsettur er sunnan við Brekkusel.
Verðlaunað er fyrir hvern árgang/kyn fyrir sig.
Veitt eru 5 verðlaun í öllum greinum.

JÓHANNSBIKAR

Jóhannsbikar, er veittur því félagi sem sýnir af sér jákvætt og skemmtilegt yfirbragð þar sem dómnefnd tekur saman hegðun og hugarfar hvers liðs. Þar eru allir teknir með í reikninginn, þátttakendur, þjálfarar, fararstjórar og foreldrar. Jóhannsbikar er veittur á sunnudegi að lokinni keppni hjá 9-10 ára hópnum.

Góða skemmtun og gangi ykkur vel á Jónsmóti 2026

GG SPORT

Útilíf

Everest

FJALLA KOFINN

rotovia

Matfugl