



Jónsmót Skíðamót með sundívafi.

Brekkusel - Böggvisstaðafjalli

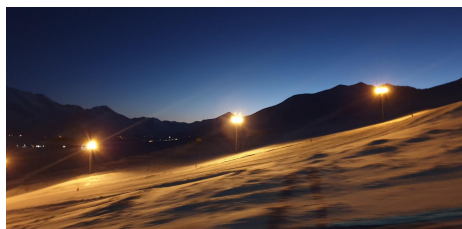
Velkomin á Jónsmót

Sagan



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. Þeir eru:

9.ára drengir og stúlkur, 10 ára drengir og stúlkur, 11.ára drengir og stúlkur, 12 ára drengir og stúlkur og 13 ára drengir og stúlkur. 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 stórsvig þar sem einungis er keyrð ein ferð. 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 bringusund 9-10 ára synda 25 metra(ein ferð), 11-13 ára synda 50m (fram og tilbaka). Að lokum er keppt í tvíkeppni stórsvig og sund.

Keppnisfyrirkomulag.



Stórsvig

Keyrð er ein ferð í stórsvigi í öllum flokkum. Hæsta númer í hverjum árgang/kyni byrjar. Hjá 11-13 ára er fallhæð í stórsvigi um 180m. Hliðfjöldi á bliinu 26-36.

Í flokki 9-10 ára er fallhæði 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 ofaní lauginni. (Ekki er leyfilegt að stinga sér af bakka). 9-10 ára synða 25m (ein ferð), en 11-13 ára synða 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 “viðbúin” - “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 samantlagður tími í stórsvigi og sundi reiknaður saman og gefur hann niðurstöður í tvíkeppni.

Keppnisnúmer og lyftupassar.

Keppendur fá rásnúmer og lyftu passa við upphaf keppni í alpagreinum, sama númer er notað bæði í svigi og stórsvigi svo mikilvægt er að þátttakendur passi númerið sitt milli daga. Númer og lyftu passar keppenda hanga á númerastandi við Brekkusel, mikilvægt að keppendur taki sitt rétta númer. Að lokinni keppni skila þátttakendur númeri og lyftupassa og fá hressingu.

Verðlaunaafhending



Verðlaunaafhending fer fram á tveimur stöðum á mótinu. Annars vegar í fjallinu (við Brekkusel) eftir keppni á föstudegi og sunnudegi, hins vegar fer fram verðlaunaafhending í Íþróttamiðstöðinni á Dalvík (sundlaugin) að sundkeppni lokinni. Verðlaunað er í hverjum árgangi og kyni fyrir sig. Veitt eru 5 verðlaun í öllum greinum.

Jóhannsbíkar, 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.

Upplýsingar

Heimasíða: www.skidalvik.is/jonsmot

Facebooksíða: jónsmót

Mótsstjóri: Snæþór Arnþórsson

Skíðasvæðið Böggvisstaðafjalli: Sími: 4661010, heimasíða: www.skidalvik.is

DAGSKRÁ

Fimmtudagur 2. mars **Kl 20:00 - Fararstjórafundur / Upplýsingafundur. RAFRÆNT.**

Föstudagur 3. mars – Kvöldmót keyrt í ljósum 11 - 13 ára.

Kl. 18:00 Afhending númera í Brekkuseli - **Númera standur.**
 Kl. 18:45 Brautarskoðun 11-13 ára
 Kl. 19:30 Start 11-13 ára (ath aðeins ein ferð)
 Kl. 20:15 Verðlaunaafhending við Brekkusel.

Kakó og kringlur strax að keppni lokinni

Laugardagur 4. mars

SVIG

Kl. 09:30 Brautarskoðun 11-13 ára fyrri ferð (Ingubakki - hæ. Við neðri lyftu)
 Kl 10:15 Fyrri ferð svig 11--13 ára.
 Kl: 11:45 Seinni ferð svig 11-13 ára.

Verðlaunaafhending að lokinni keppni

Kókómjólk og grilluð pylsa

Kl.1130 Númeraafhending 9-10 ára - Númerastandur við Brekkusel.

STÓRSVIG

Kl: 12:30 Brautarskoðun 9-10 ára
 Kl: 13:30 Start 9-10- ára Stórsvig (ath aðeins ein ferð)

Verðlaunaafhending við Brekkusel að lokinni keppni.

SUND Áætlað dagskrá

Kl. 15:30 Start sund.

Pizzuveisla, verðlaunaafhending og mótslit strax að sundi loknu.

Sunnudagur 5. mars Svig 9-10 ára

Kl. 09:30 Brautarskoðun 9-10 ára fyrri ferð
 Kl 10:15 Fyrri ferð svig 9-10 ára
 Kl: 11:30 Seinni ferð 9-10 ára
ATH svig 9-10 ára er keyrt í stubbum

