

**21.-23.
MARS**

25
29. JÓNSMÓTIÐ

Breytt dagskrá

Á föstudagskvöldi verður byrjað í sundlauginni kl 19:00 - áætlað að búið verði að synda um 20:00, 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.



Fulla ferð á fjalirnar.

DAGSKRÁ

JÓNSMÓTS 2025

Fimmtudagur 20.mars

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

Föstudagur 21.mars
Sundkeppni allir flokkar.



kl. 19:00 9 ára Stúlkur - 9 ára Drengir

Kl. 19:20 10 ára Stúlkur - 10 ára Drengir

Kl. 19:30 11 ára Stúlkur - 11 ára Drengir

Kl. 20:00 12 ára Stúlkur - 12 ára Drengir

Kl. 20:15 13 ára Stúlkur - 13 ára Drengir

Verðlaunaafhemding við Brekkusel á
laugardag eftir svigkeppnina.

Pizzuveisla strax að sundi loknu.



rotovia



GG SPORT



Everest

Útilíf

DAGSKRÁ JÓNSMÓTS 2025

Laugardagur 22. mars

ATH. Tímasetningar gætu breyst, og verður það auglýst sérstaklega ef svo verður

Svig 11.-13. ára. Keppt í lyftubrekku

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

Kl: 10:00 Brautarskoðun

Kl: 11:00 Start fyrri ferð svig

Kl: 12:00 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 14:00 Fyrri ferð svig 9-10 ára

Kl: 15:15 Seinni ferð 9-10 ára

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

Verðlaunaafhending sund og svig við Brekkusel að lokinni keppni.



Everest

Útilíf

DAGSKRÁ JÓNSMÓTS 2025

Sunnudagur 23. mars

ATH. Tímasetningar gætu breyst, og verður það auglýst sérstaklega ef svo verður

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

Kl. 10:00 Brautarskoðun

Kl. 10:45 Start 11.ára drengir byrja

(ath aðeins ein ferð)

Verðlaunaafhending við Brekkusel.



Súkkulaði og kringlur strax að keppni lokinni fyrir alla keppendur.

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

Kl. 11:30 Brautarskoðun 9-10 ára

Kl 12:15 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: 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

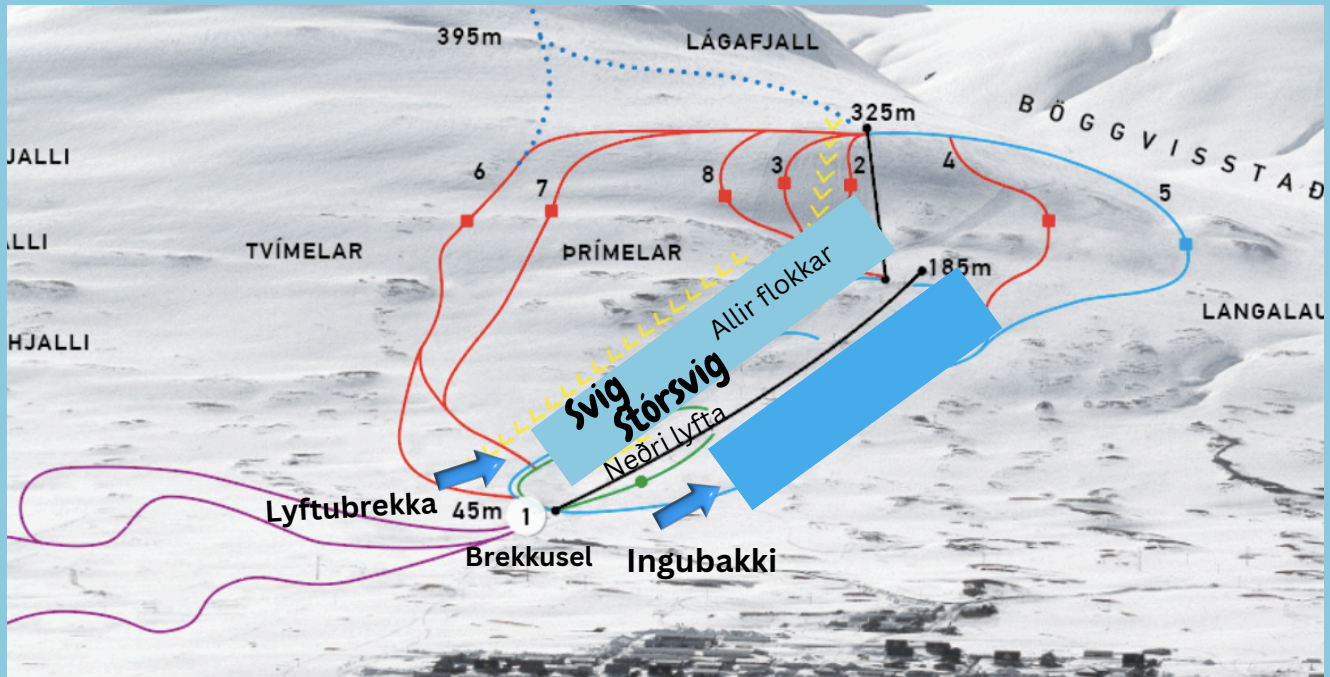
Keppt er í **bringusundi**. Keppendur skulu hefja keppni ofaní lauginni. (**Ekki er leyfilegt að stinga sér af bakka**).

9-10 ára 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 þetta árið í lyftubrekku

Lyftubrekka

Stórsvíg: 9-10 ára og 11.-13. ára

Svíg: 9.-10. ára og 11.-13 ára



 **rotovia**



GG SPORT



Everest

Útilíf

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

Verðlaunaafhending að þessu sinni fer við Brekkusel eftir keppni hjá hvorum keppnishóp fyrir sig á laugardegi og sunnudegi.

Verðlaunað er fyrir hvern árgang/kyn 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 2025

GG  SPORT



Everest

Útilíf

 rotovia

