



Akranesi 29. mars 2019

Akranesleikar Sundfélags Akraness verða haldnir 31.mai – 2. júní nk.

Keppt verður í Jaðarsbakkalaug á Akranesi sem er 25 metra laug með 5 brautum.

Mótið er stigakeppni milli félaga, þar sem fimm fyrstu keppendur í hverjum aldursflokki í hverri grein fá stig. Sigurvegari fær 6 stig, síðan 4, 3, 2 og 1 stig. Í boðsundsgreinum er tvöföld stigagjöf 12, 8, 6, 4 og 2 stig. Í boðsundum má sundmaður keppa upp fyrir sig.

Verðlaun:

Veittir verða verðlaunapeningar fyrir 1., 2. og 3. sæti í öllum einstaklingsgreinum nema í hnokka og hnátuflokki og fyrir 1., 2. og 3. sæti í boðsundsgreinum nema í hnokka og hnátuflokki.

Í hnokka- og hnátuflokki fá allir viðurkenningu fyrir þátttöku.

Stigahæsti sundmaður mótsins (FINA stigatafla) hlýtur farandbikar fyrir stigahæsta sundið. (3 stighæsta sundmenn fá verlaun (arena)

Á mótinu verður **prúðasta liðið** valið og hlýtur það Brosbikarinn, sem er farandbikar.

Stigahæsta félagið hlýtur farandbikar og varðveitir hann í eitt ár. Stigakeppnin nær yfir alla hluta mótsins og verða stigaverðlaun veitt eftir sjötta og síðasta hluta.

Skráningar:

11 ára og eldri keppa saman og 10 ára og yngri keppa í sérstökum hlutum.

Hámarksfjöldi einstaklingsgreina fyrir hvern sundmann:

Fyrir 11 ára eldri er hámark 2 greinar í hverjum hluta en fyrir 10 ára og yngri eru þrjár greinar hámark í hverjum hluta. Sundfélag Akraness áskilur sér rétt til frekari riðlatakmarkana sé þess þörf. Mikil áhersla hefur verið lögð á að bjóða uppá allar AMÍ greinar á þessu móti. Til að það sé mögulegt eru þjálfarar hvattir til að hjálpa okkur að láta mótið ganga sem best fyrir sig með því að skrá einungis þá sundmenn í 200m eða lengri greinar sem eiga raunhæfa möguleika á að ná lágmarkum í þeim greinum. Benda má á að að nóg úrval er af styttri greinum fyrir aðra sundmenn.

Skráningarfrestur er til föstudaginn 24. maí og er skráningagjaldið kr. 500 fyrir einstaklingsgrein og kr. 900 fyrir boðsund.

Skráningar sendist á netfang Akranesleikanna akranesleikar@sundfelag.com.

Mánudaginn 27. maí verður keppendalistinn settur á netið (www.ia.is/sund) þar sem verður að finna sérsíðu um mótið. Þjálfarar eru beðnir um að fara yfir sínar skráningar og senda inn leiðréttingar og úrskráningar eigi síðar en miðvikudaginn 29. maí.



Sundfélag Akraness

Íþróttamiðstöðin Jaðarsbökkum
Netfang: sundfelag@sundfelag.com
Heimasíða: <http://sund.ia.is>



Nánari upplýsingar veita:

Kjell Wormdal í síma 846-8292 eða akranesleikar@sundfelag.com

Gisting og fæði:

Eins og áður verður boðið upp á gistingu í Grundaskóla sem er stutt frá lauginni. Allur matur verður einnig framreiddur í Grundaskóla. Gistingu og fæði þarf að panta um leið og skráningar eru sendar.

Verð á gisti- og fæðispakka er 11.000 kr.

Innifalið í verðinu er:

Morgunmatur - laugardag og sunnudag.

Hádegismatur - laugardag og sunnudag.

Kvöldmatur - föstudag og laugardag.

Gisting í 2 nætur.

Pöntun á gisti- og fæðispakka sendist fyrir 24. maí til Sundfélags Akraness á netfangið: akranesleikar@sundfelag.com

Það sem þarf að koma fram er :

Nafn félags

Þjálfari, sími og netfang:

Tengiliður, sími og netfang:

Fjöldi einstaklinga í fæði og gistingu

Mikilvægt er að láta vita um **ofnæmi og óþol** um leið og skráð er í mat og gistingu, annars er ekki hægt að ábyrgjast að matur við hæfi sé til fyrir viðkomandi.



Sundfélag Akraness

Íþróttamiðstöðin Jaðarsbökkum
Netfang: sundfelag@sundfelag.com
Heimasíða: <http://sund.ia.is>



Dagskrá mótsins:

Keppt verður í sex hlutum á þessum þremur dögum, einum á föstudegi, þremur á laugardegi og tveimur á sunnudegi.

| | |
|--|---|
| Mótshluti 1, föstudagur 11 ára & eldri - 16:30 1. Karlar, 400m skriðsund 2. Konur, 400m skriðsund 3. Karlar, 50m bringusund 4. Konur, 50m bringusund 5. Karlar, 100m flugsund 6. Konur, 100m flugsund 7. Karlar, 800m skriðsund 8. Konur, 800m skriðsund | Mótshluti 2, laugardagur 11 ára & eldri - 8:00 9. Karlar, 400m fjórsund 10. Konur, 400m fjórsund 11. Karlar, 100m baksund 12. Konur, 100m baksund 13. Karlar, 200m flugsund 14. Konur, 200m flugsund 15. Karlar, 50m skriðsund 16. Konur, 50m skriðsund 17. Karlar, 200m bringusund 18. Konur, 200m bringusund 19. Blandað, 4 x 50m skriðsund |
| Mótshluti 3, laugardagur 10 ára & yngri - 13:00 20. Piltar, 50m skriðsund 21. Stúlkur, 50m skriðsund 22. Piltar, 100m fjórsund 23. Stúlkur, 100m fjórsund 24. Piltar, 50m bringusund 25. Stúlkur, 50m bringusund 26. Piltar, 100m baksund 27. Stúlkur, 100m baksund 28. Blandað, 4 x 50m skriðsund | Mótshluti 4, laugardagur 11 ára & eldri - 16:30 29. Karlar, 200m fjórsund 30. Konur, 200m fjórsund 31. Karlar, 100m bringusund 32. Konur, 100m bringusund 33. Karlar, 50m flugsund 34. Konur, 50m flugsund 35. Karlar, 200m baksund 36. Konur, 200m baksund 37. Blandað, 4 x 50m fjórsund |
| Mótshluti 5, sunnudagur 10 ára & yngri - 8:00 38. Piltar, 100m skriðsund 39. Stúlkur, 100m skriðsund 40. Piltar, 50m baksund 41. Stúlkur, 50m baksund 42. Piltar, 100m bringusund 43. Stúlkur, 100m bringusund 44. Piltar, 50m flugsund 45. Stúlkur, 50m flugsund 46. Blandað, 4 x 50m fjórsund | Mótshluti 6, sunnudagur 11 ára & eldri - 12:00 47. Karlar, 100m skriðsund 48. Konur, 100m skriðsund 49. Karlar, 200m skriðsund 50. Konur, 200m skriðsund 51. Karlar, 100 fjórsund 52. Konur, 100 fjórsund 53. Karlar, 50m baksund 54. Konur, 50m baksund 55. Karlar, 4 x 50m skriðsund 56. Konur, 4 x 50m skriðsund |

