

Nafn liðs: _____
 Númer liðs: _____
 Fyrsta þraut: _____

Velkomin á **Silfurleika ÍR**



Fjölþraut 8 ára og yngri

Efnisyfirlit

Lýsing á hlutverki liðsstjóra	3
Lýsingar á þrautum	4-11
• Ljósmyndastöð	4
• 6 mínútna spilahlaup	5
• Kraftkast	6
• París	7
• Skutlukast	8
• Stigahlaup	9
• Svipp	10
• Keðjulangstökk	11
Kort af salnum	Baksíða

Þraut 8 Keðjulangstökk



Hvert lið fær tvær tilraunir og gildir sú betri. Keppandi númer eitt stillir sér upp við upphafslínu og stekkur jafnfætis eins langt og hann getur. Keppandi númer tvö stillir sér upp þannig að tær nemi við staðinn þar sem aftari hæll keppandans á undan lenti og stekkur. Svona gengur þetta koll af kalli þar til allir hafa stokkið einu sinni.

Tilraun	Vegalengd (m)
1	
2	

Þraut 7
Svipp



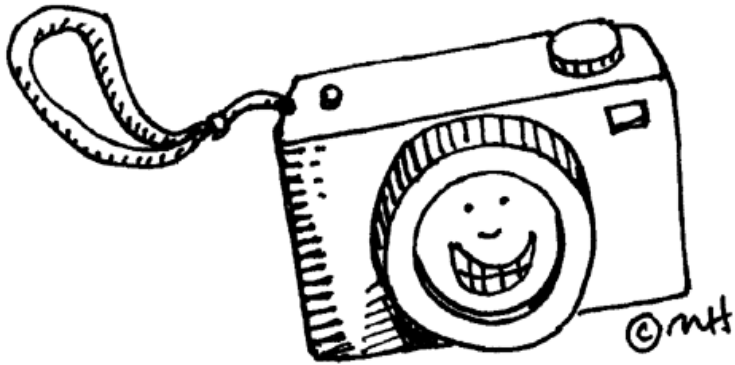
Hver keppandi fær tvær tilraunir og gildir sú betri. Svippað er í 15 sekúndur í senn og talið hversu oft keppandinn hoppar yfir bandið. Stig eru gefin samkvæmt stigatöflu.

Númer	Tilraun 1	Tilraun 2	Betri tilraun
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
		Samtals	

Lýsing á hlutverki liðsstjóra

- Vera jákvæður, hvetjandi og glaður í samskiptum sínum við börnin og reyna að skapa þeim það öryggi sem þau þurfa á að halda
- Efla liðsheildina, til dæmis með því að finna skemmtilegt nafn á hópinn
- Halda utan um sitt lið og aðstoða börnin í að finna sig í hópnum
- Aðstoða börnin við framkvæmd þrautanna í samvinnu við starfsmann á hverri stöð
- Hjálpa hópnum að fara á milli þrauta samkvæmt leiðbeiningum í hefti.
- Afhenda stöðvarstjóra heftið þegar komið er á nýja stöð og fá það aftur að þraut lokinni
- Skila heftinu til stöðvarstjóra á síðustu stöð
- Sjá til þess að börnin fari til þjálfara eða aðstandenda að lokinni fjölþrautinni

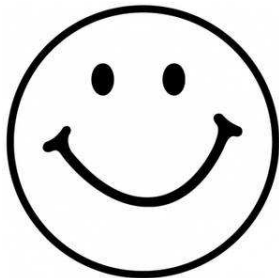
Þraut 1
Ljósmyndastöð



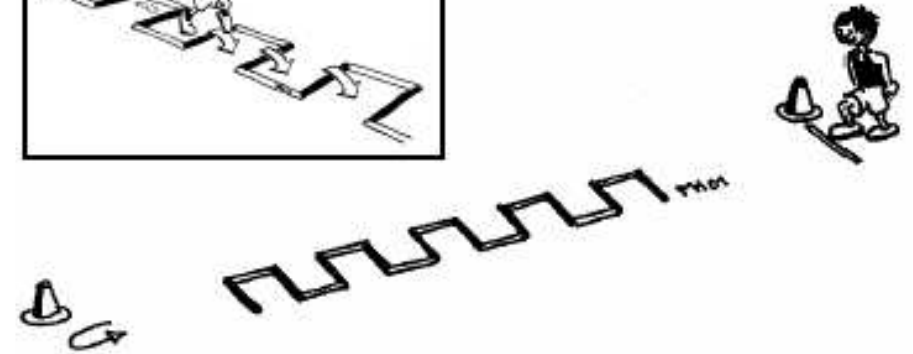
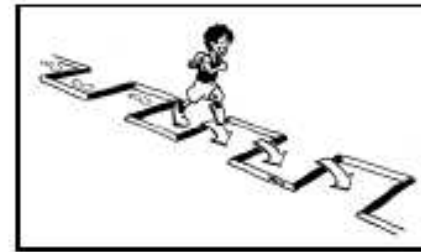
Hér býður hópsins ljósmyndari. Hópurinn stillir sér upp til myndatöku. Myndin verður síðan notuð á viðurkenningaskjal hópsins sem verður aðgengilegt á www.ir.is/frjalsar eftir helgina.

Leiðbeiningar um uppstillingu

- Hópnum skipt í tvennt eftir hæð
- Hávaxnari hópurinn stendur fyrir aftan, þeir stærstu í miðju
- Lágvaxnari hópurinn krýpur fyrir framan
- Leiðbeinandi krýpur á enda í aftari röð (nema hann sé mjög lágvaxinn)
- Best er að raðirnar séu þessar og aðeins bogalaga og um það bil einn meter frá vegg / bakgrunni



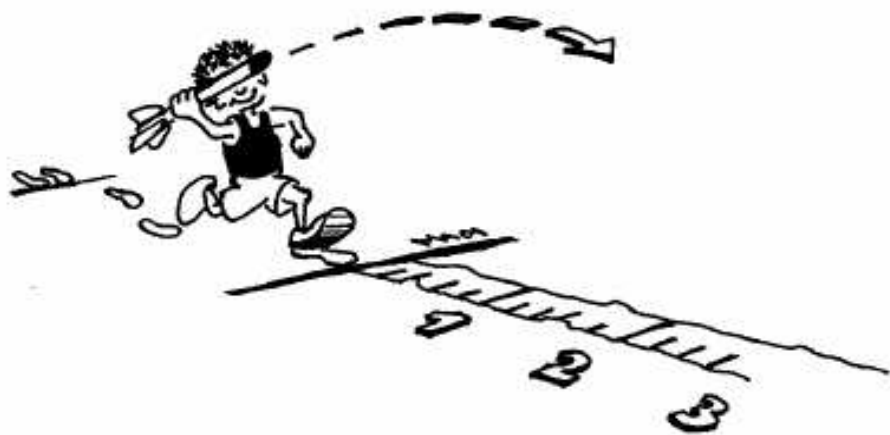
Þraut 6
Stigahlaup



Hvert lið fær tvær tilraunir og gildir sú betri. Liðinu er skipt í tvo hópa sem byrja við sinn hvorn enda brautarinnar. Hver keppandi hleypur tvær ferðir, aðra í gegnum stiga og hina án stiga. Keppendur hlaupa með lítinn hring sem þeir rétta næsta keppanda áður en hann leggur af stað.

Tilraun	Tími (mm:ss)
1	
2	

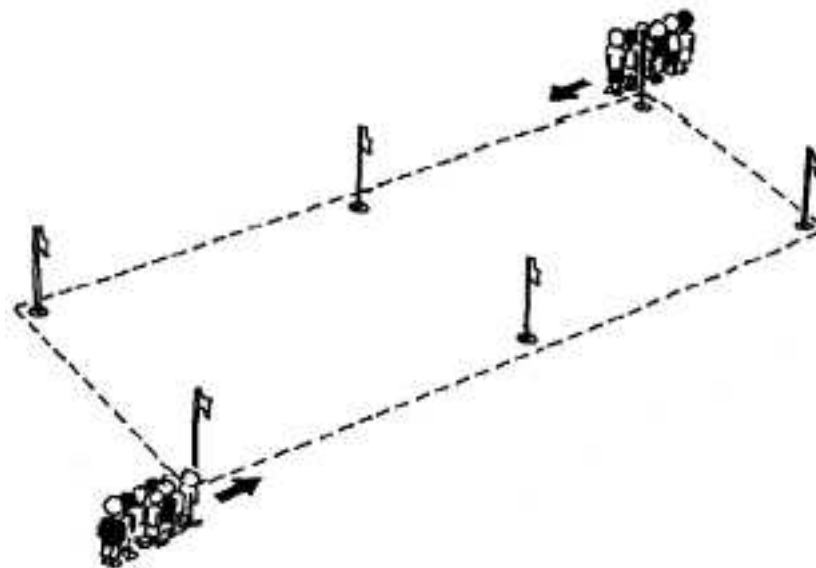
Þraut 5
Skutlukast



Hver keppandi fær tvær tilraunir og gildir sú betri. Fyrir kast á svæði eitt fæst eitt stig, fyrir kast á svæði tvö fást tvö stig og svo framvegis.

Númer	Tilraun 1	Tilraun 2	Betri tilraun
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
		Samtals	

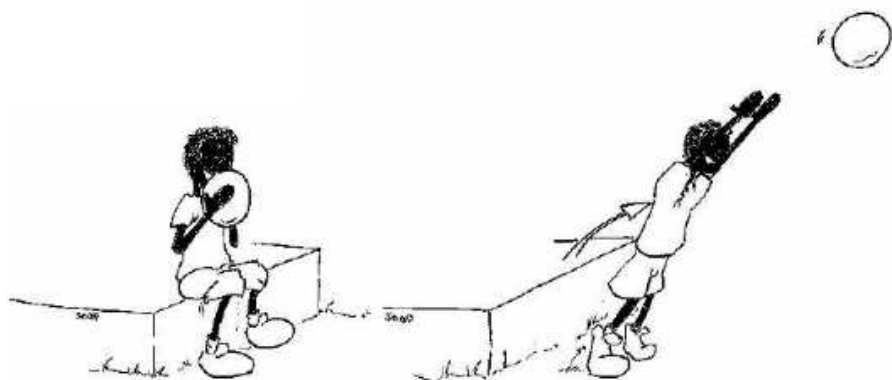
Þraut 2
6 mínútna spilahlaup



Hver keppandi reynir að fara eins marga hringi og hann getur í þar til gerðri braut á 6 mínútum. Hringir liðsins eru taldir í heild og stig gefin eftir því. Hringirnir eru taldir þannig að keppendur fá eitt spil í upphafi hvers hring og henda í fötu að loknum hringnum, spilin eru síðan talin.

Fjöldi hringja

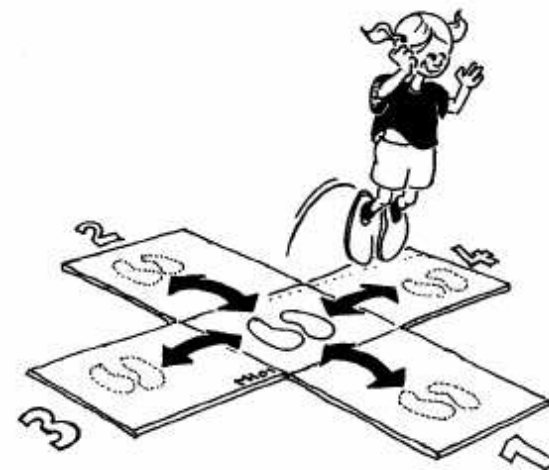
Þraut 3
Kraftkast



Hver keppandi fær tvær tilraunir og gildir sú betri. Keppandi stillir sér upp með því að setjast á kistu eða stól og heldur boltanum að brjósti. Kastið er framkvæmt þannig að keppandinn stendur upp og kastar um leið eins langt og hann getur. Boltinn þarf að fara beint frá brjósti.

Númer	Tilraun 1	Tilraun 2	Betri tilraun
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
		Samtals	

Þraut 4
París



Hver keppandi fær tvær tilraunir, hvor um sig 15 sekúndur og gildir sú betri. Í París er hoppað jafnfætis milli svæða á París-mottu. Hopp er ekki talið nema báðir fætir hafi viðkomu í reit á sama tíma. Stig eru gefin eftir stígaðöflu.

Númer	Tilraun 1	Tilraun 2	Betri tilraun
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
		Samtals	