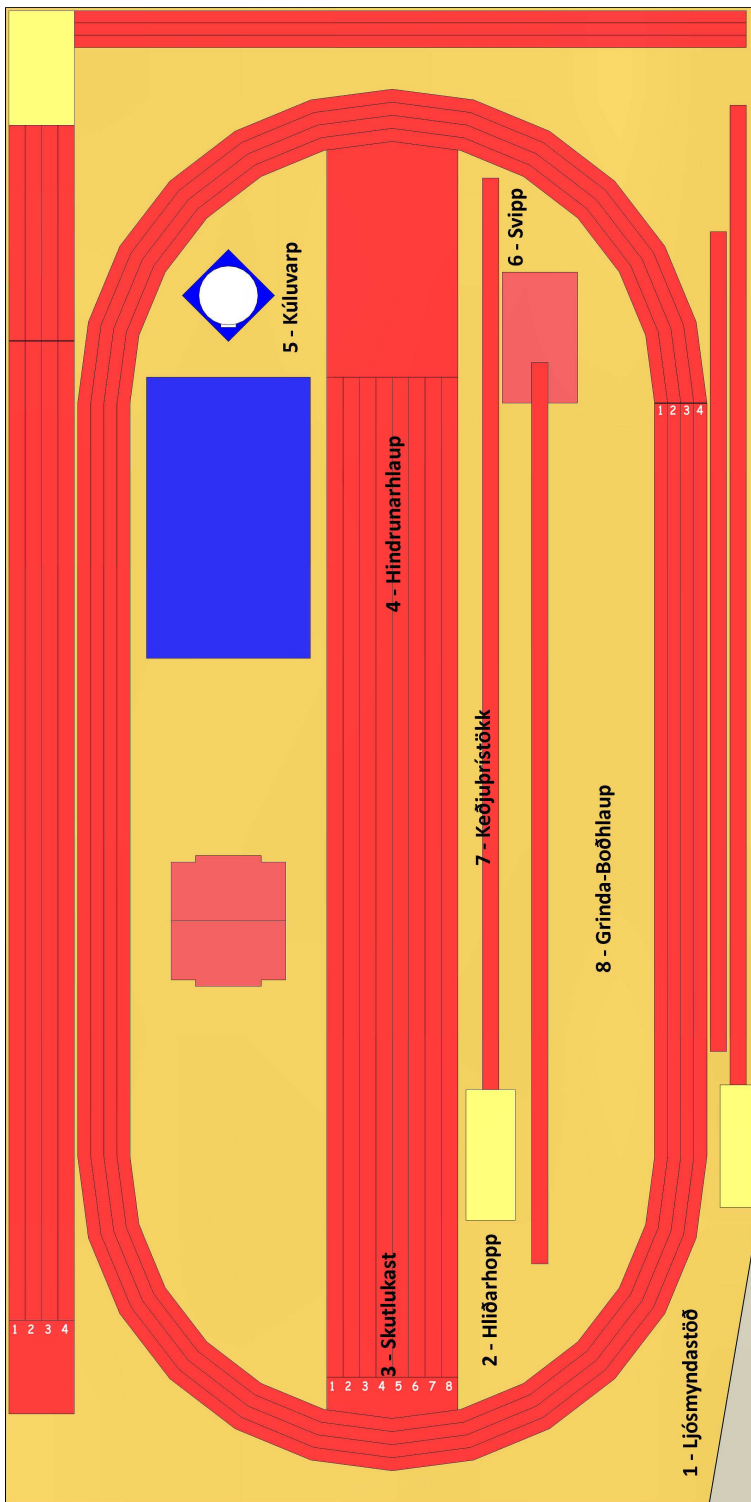


Nafn liðs: \_\_\_\_\_  
Númer liðs: \_\_\_\_\_  
Fyrsta þraut: \_\_\_\_\_

# Velkomin á Silfurleika ÍR



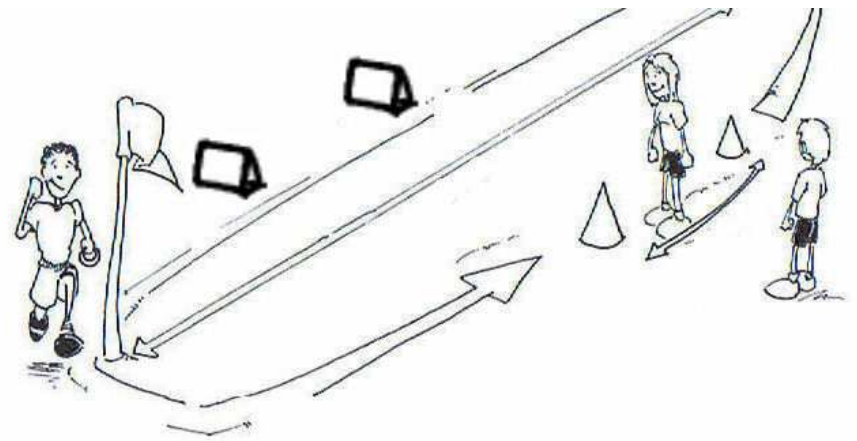
Fjölþraut 9-10 ára



## Efnisyfirlit

Lýsing á hlutverki liðsstjóra	3
Lýsingar á þrautum	4-11
• Ljósmyndastöð	4
• Hliðarhopp	5
• Skutlukast	6
• Hliðarhopp	7
• Kúluvarp	8
• Svipp	9
• Keðjuþrístökk	10
• GrindaBoðhlaup	11
Kort af salnum	Baksíða

## Þraut 8 GrindaBoðhlaup



Hvert lið fær tvær tilraunir og gildir sú betri. Hver og einn hleypur hring í kringum tvær stangir sem eru með 30 m millibili. Öðrum megin er 10 m langt skiptisvæði sem liðin hafa til að afhenda næsta hlaupara boðhlaupskeflið. Hinum megin eru grindur sem keppendur hlaupa yfir.

Tilraun	Tími (mm:ss)
1	
2	

Þraut 7  
Keðjuþrístökk



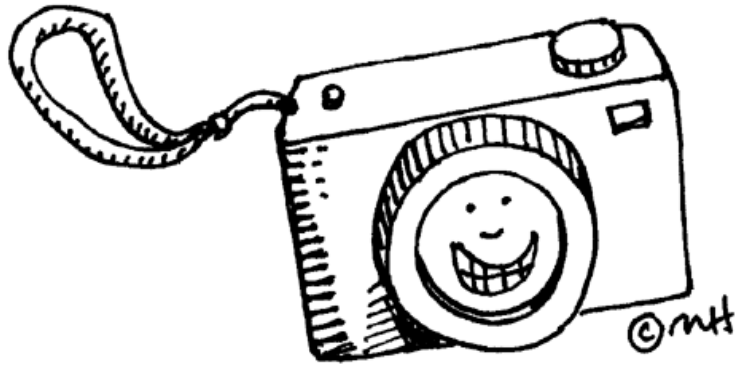
Hvert lið fær tvær tilraunir og gildir sú betri. Keppandi númer eitt stillir sér upp við upphafslínu og stekkur **þrístökk án atrennu** eins langt og hann getur. Keppandi númer tvö stillir sér upp þannig að tær nemi við staðinn þar sem aftari hæll keppandans á undan lenti og stekkur. Svona gengur þetta koll af kalli þar til allir hafa stökkið einu sinni. Í þrístökki án atrennu er byrjað í sömu stöðu og langstökki án atrennu, stökkið yfir á annan fótinn, síðan hinn og að lokum lent jafnfætis.

Tilraun	Vegalengd (m)
1	
2	

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

Praut 1  
Ljósmyndastöð



Hér bíður hópsins ljósmyndari. Hópurinn stillir sér upp til myndatöku. Myndin verður síðan notuð á viðurkenningaskjal hópsins sem verður aðgengilegt á [www.ir.is/frjalsar](http://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



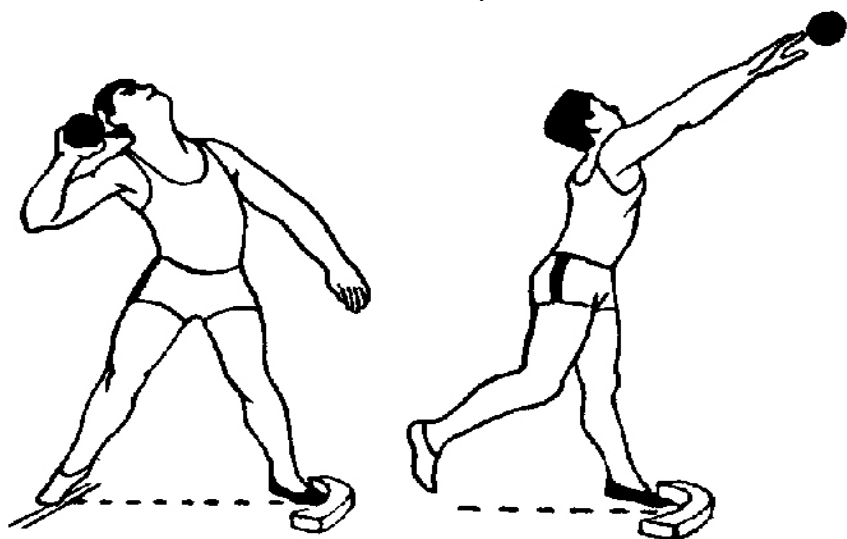
Praut 6  
Svipp



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	

Þraut 5  
Kúluvarp



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. Kúlunni skal varpað frá hálsi en ekki kastað eins og bolta.

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

Næst þraut 6

8

Þraut 2  
Hliðarhopp



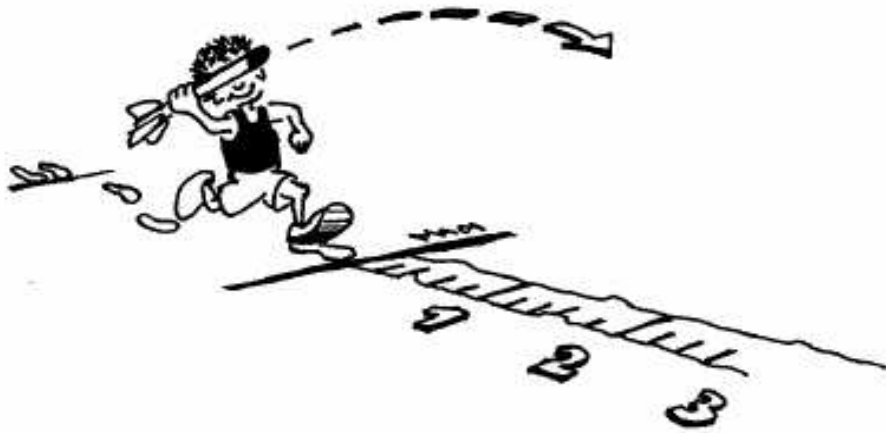
Hoppað er yfir litla hindrun eins oft og keppandinn getur á 15 sekúndum. Hver keppandi fær tvær tilraunir og gildir sú betri. Stig eru gefin samkvæmt stigmatöflu.

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

5

Næst þraut 3

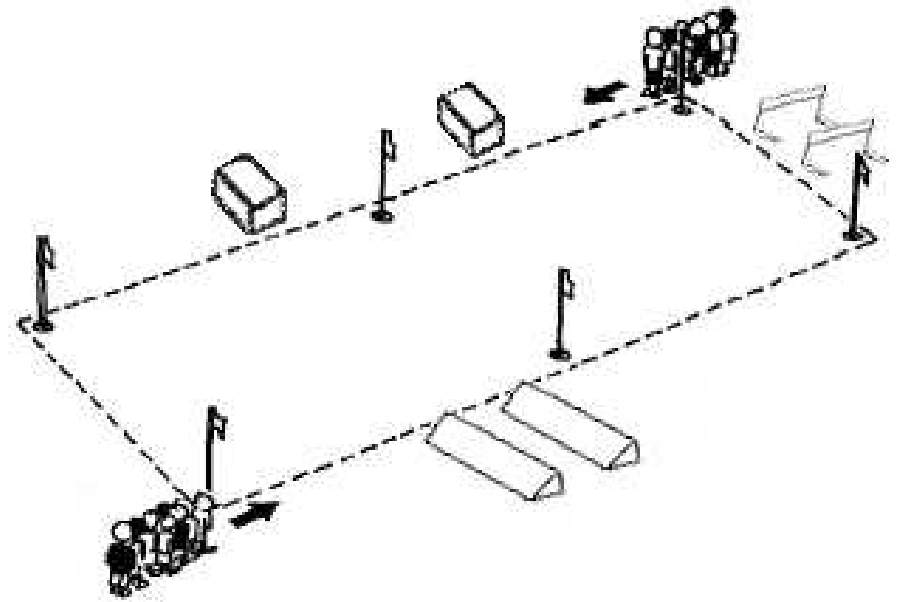
Þraut 3  
Kraftkast



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 4  
Hindrunarhlaup



Í hindrunarhlaupi reynir hver keppandi 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. Í hindrunarhlaupinu eru ýmsar hindranir svo sem grindur, dýnur, göng ofl.

Fjöldi hringja