



# Gullmót KR 12. - 14. febrúar 2016



Gullmót KR 2016 fer fram í ellefta skipti í Laugardalslaug 12.–14. febrúar. Mótið er opið öllum aldursflokkum, þar sem keppt er í 60 greinum í 6 mótshlutum, auk **KR Super Challenge skriðsundskeppni á laugardagskvöldi**. Eins og áður verður keppendum boðið uppá góða gistingu og mat í Laugalækjarskóla meðan á mótinu stendur.



## **KR Super Challenge skriðsund, peningaverðlaun - happdrætti**

Á laugardagskvöldinu fer fram keppnin KR SUPER CHALLENGE í **50 m skriðsundi**, þar sem tónlist, sund, skemmtun og ljósasýning verða í aðalhlutverki. Keppt verður í aldursflokkunum 10-12 ára 13- 14 ára og 15–17 ára og 18 ára og eldri. Átta hröðustu karlar og konur keppa svo með úrsláttarfyrikomulagi ( 8, 4 ,2 ). Undanrásir fara fram á föstudagskvöldinu þar sem þeir átta bestu í hverjum aldursflokki öðlast þátttökurétt á KR SC. Í elsta aldursflokknum verða veitt peningaverðlaun fyrir 1. og 2. sætið.

1. sæti í KR Super Challenge 20.000 kr

2. sæti í KR Super Challenge 10.000 kr

Frír aðgangur er inn á KR SC mótið á laugardagskvöldinu.

## **Verðlaunaveitingar**

Keppt verður í 60 greinum í aldursflokkunum 10 ára og yngri, 11-12 ára 13-14 ára 15-17 ára og 18 ára og eldri, verðlaun verða veitt fyrir 1., 2. og 3. sæti í öllum aldursflokkum í greinum 13 til 60. Auk þess fá allir hnokkar og hnátur þátttökuberðlaun. Veitt verð sérstök verðlaun fyrir þá sem synda á 00 tíma (heilli sekúnda).

## **Verðlaunafé**

Verðlaunafé verður greitt fyrir eftirfarandi árangur

Landsmet: 25.000

Þrír stigahæstu einstaklingarnir fyrir samtals þrjú bestu sundin

1. sæti 15.000 2. sæti 10.000 3. sæti 5.000

Mótsmet: besti tími í grein óháð aldri: 5.000 kr

Aldursflokka mótsmet, sérstök verðlaun (hámark 3 verðlaun á einstakling)

Meðan á KR SC stendur verða dregnir út nokkrir góðir happdrættisvinningar

## **Greinar**

Á föstudeginum verður keppt í opnum flokki í öllum 50 metra greinum og auk þess í 400 m. skriðsundi karla og kvenna.

Á föstudeginum er lágmarksaldur keppenda 11 ára (fædd 2005).

Lágmarksaldur keppanda í greinum 200m og lengri er 11 ára. Á mótinu verður ræst yfir höfuð í nokkrum greinum, sem þýðir að riðill getur verið ræstur áður en keppendur í fyrri riðli eru komnir upp úr lauginni.

## **Tímaáætlun.**

### **12. febrúar.**

1. hluti upphitun kl. 15:30 keppni 16:30 - Opinn flokkur.

### **13. febrúar.**

2. hluti upphitun kl. 8:00 keppni kl 9:00 13 ára og eldri.

3. hluti upphitun kl. 11:30 keppni kl. 12:30 12 ára og yngri.

4. hluti upphitun kl. 14:30 keppni kl. 16:00 13 ára og eldri.

**KR Super Challenge kl. 19:45-21:15 Úrslitasund frá föstudagskvöldi í 50 m skriðsundi í fjórum aldursflokkum. Upphitun hefst kl 19:00**

### **14. febrúar.**

5. hluti upphitun kl. 08:00 keppni kl. 09:00 12 ára og yngri

6. hluti upphitun kl. 13:00 keppni kl. 14:00 13 ára og eldri

**Aldur miðast við fæðingarár keppanda**

ATH: Mótanefnd áskilur sér rétt til að takmarka þátttöku í einstaka mótshluta þannig að tímaáætlanir mótsins geti staðist. Tímanlegar skráningar geta gefið forgang inn á mótið.

### Skráningar – upplýsingar

Skráningarfrestur er til miðnættis laugardagsins 7. febrúar og frestur til úrskráninga og breytinga er til fimmtudagsins 11. febrúar, kl. 20:00 . Skráningum skal skilað til [gullmot@gmail.com](mailto:gullmot@gmail.com). Móttaka allra skráninga verður staðfest með tölvupósti.

Fréttir fra Gullmótinu verða uppfærðar reglulega á <http://www.kr.is/sund/> og <https://www.facebook.com/gullmot/?fref=ts>

### Skráningargjöld

Skráningargjöld verða innheimt samkvæmt fjölda skráninga í mótsskrá á fimmtudagskvöldinu 11. febrúar. Skráningargjöld eru 550 kr. fyrir einstaklingsgreinar og 800 kr. fyrir boðsund. Greiða skal skráningargjöld inn á reikning Sunddeildar KR, eigi síðar en 12. febrúar 2015. Senda skal kvittun á [sund@kr.is](mailto:sund@kr.is)

**Reikningur: 0101-26-94700**      **Kennitala: 661191-1209**

Skráningum skal skilað á Splash forriti

### Laugalækjarskóli - Gisting

Eins og á fyrri KR mótum verður sundmönnum boðin gisting við góðar aðstæður. Öllum keppendum stendur til boða góð og hagkvæm gisting í Laugalækjaskóla sem er handan Sundlaugavegar um 100m frá lauginn. Öll aðstaða er til fyrirmyndar þar sem meðal annars er matsalur fyrir 150 manns.

Þátttakendur þurfa að hafa með sér dýnu eða vindsæng til að sofa á og svefnpoka eða sæng og kotta. Allur matur verður borinn fram í Laugalækjaskóla. Sólarhringsvakt verður í skólanum. Allur farangur keppenda verður á þeirra ábygd á meðan á mótinu stendur.

Í veitingasölu sundlaugar verður á boðstólum léttir réttir, samlokur, ávextir, orkudrykkir, kaffi og safar ásamt mörgu öðru á sangjörnu verði. Úr veitingasölu fæst góð yfirsýn yfir laugarsvæðið. Eins og alltaf, er reynt að halda verði á mat og gistingu í lágmarki, án þess þó að slíkt skerði hollustu og gæði matarins.

### Ath! Fæðuþol

Séu sérstakar óskir um mataræði vegna fæðuþols skal tilkynna það um leið og gisting er pöntuð.

### Verðið fyrir gistingu á KR hótelinu er 10.800

Eftirtalið er innifalið í gistingu:

Matur: tveir kvöldverðir, tveir hádegisverðir, tveir morgunmatar og kvöldhressing á laugardagskvöldinu.

Þeir sem ætla gista á KR-hótelinu eru vinsamlegast beðnir að og senda okkur tilkynningu um slíkt eigi síðar en **8. febrúar n.k til [gullmot@gmail.com](mailto:gullmot@gmail.com)**

Hikið ekki við að hafa samband ef ykkur vantar frekari upplýsingar. Við hlökkum til að sjá ykkur á “hótelinu” okkar á Gullmóti KR.

**Bestu kveðjur f.h stjórnar sunddeild KR**  
**Jóhannes Benediktsson, mótisstjóri, sími 665 – 6130**  
[sund@kr.is](mailto:sund@kr.is)





Gullmót KR 12. - 14. febrúar 2016  
Dagskrá - niðurröðun greina



Dagskrá móthluta nr. 1

12.2.2016 - 16:30

Upphitun: 15:30 til 16:15

1.	50m flugsund	kvenna	Opinn
2.	50m flugsund	karla	Opinn
3.	50m baksund	kvenna	Opinn
4.	50m baksund	karla	Opinn
5.	400m fjórsund	kvenna	Opinn
6.	400m fjórsund	karla	Opinn
7.	50m bringusund	kvenna	Opinn
8.	50m bringusund	karla	Opinn
9.	50m skriðsund	kvenna	Opinn
10.	50m skriðsund	karla	Opinn
11.	400m skriðsund	kvenna	Opinn
12.	400m skriðsund	karla	Opinn

Dagskrá móthluta nr. 2

13.2.2016 - 9:00

Upphitun: 8:00 til 8:45

13.	100m bringusund	Telpur/Stúlkur/Konur	
14.	100m bringusund	Drengir/Piltar/Karlar	
15.	100m flugsund	Telpur/Stúlkur/Konur	
16.	100m flugsund	Drengir/Piltar/Karlar	
Verðlaunaafhending			
17.	4 x 100m fjórsund	kvenna	Opinn
18.	4 x 100m fjórsund	karla	Opinn

Dagskrá móthluta nr. 3

13.2.2016 - 12:30

Upphitun: 11:30 til 12:15

19.	200m skriðsund	Meyjar	11-12
20.	200m skriðsund	Sveinar	11-12
21.	100m baksund	Meyjar	-12
22.	100m baksund	Sveinar	-12
23.	100m bringusund	Meyjar	-12
24.	100m bringusund	Sveinar	-12
25.	100m flugsund	Meyjar	-12
26.	100m flugsund	Sveinar	-12
27.	4 x 50m fjórsund	Hnátur/Meyjar	
28.	4 x 50m fjórsund	Hnokkar/Sveinar	

Dagskrá móthluta nr. 4

13.2.2016 - 16:00

Upphitun: 15:00 til 15:45

29.	200m baksund	Telpur/Stúlkur/Konur	
30.	200m baksund	Drengir/Piltar/Karlar	
31.	100m skriðsund	Telpur/Stúlkur/Konur	
32.	100m skriðsund	Drengir/Piltar/Karlar	
33.	200m flugsund	Telpur/Stúlkur/Konur	
34.	200m flugsund	Drengir/Piltar/Karlar	

Dagskrá móthluta nr. 5

14.2.2016 - 9:00

Upphitun: 8:00 til 8:45

35.	200m baksund	Meyjar	11-12
36.	200m baksund	Sveinar	11-12
37.	50m skriðsund	Hnátur	-10
38.	50m skriðsund	Hnokkar	-10
39.	200m bringusund	Meyjar	11-12
40.	200m bringusund	Sveinar	11-12
41.	50m baksund	Hnátur	-10
42.	50m baksund	Hnokkar	-10
Verðlaunaafhending			
43.	100m skriðsund	Meyjar	-12
44.	100m skriðsund	Sveinar	-12
45.	50m bringusund	Hnátur	-10
46.	50m bringusund	Hnokkar	-10
47.	200m fjórsund	Meyjar	11-12
48.	200m fjórsund	Sveinar	11-12
Verðlaunaafhending			
49.	4 x 50m skriðsund	Hnátur/Meyjar	
50.	4 x 50m skriðsund	Hnokkar/Sveinar	

Dagskrá móthluta nr. 6

14.2.2016 - 14:00

Upphitun: 13:00 til 13:45

51.	200m fjórsund	Telpur/Stúlkur/Konur	
52.	200m fjórsund	Drengir/Piltar/Karlar	
53.	100m baksund	Telpur/Stúlkur/Konur	
54.	100m baksund	Drengir/Piltar/Karlar	
55.	200m skriðsund	Telpur/Stúlkur/Konur	
56.	200m skriðsund	Drengir/Piltar/Karlar	
57.	200m bringusund	Telpur/Stúlkur/Konur	
58.	200m bringusund	Drengir/Piltar/Karlar	
Verðlaunaafhending			
59.	4 x 100m skriðsund	kvenna	Opinn
60.	4 x 100m skriðsund	karla	Opinn