

Æfingatafla ÍR Fimleika og ÍR Parkour
Haustönn 5. September – 11. Desember 2022

Flokkur/Aldur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur	Sunnudagur	Umsjónarþjálfari & þjálfarar
								Umsjónarþjálfari: Frída Rún Þórðardóttir Sími: 898-8798 Netfang: frida@heilsutorg.is
Krillahópur (2017-2019)							<u>Breiðholtsskóli</u> Kl. 10:00-10:50	Þjálfarar: Bjarney Hulda Brynjólfsdóttir Elvira Ginijatulina Marín Mist Magnúsdóttir Sigríður Magnúsdóttir
Grunnhópur (2015-2016)			<u>Breiðholtsskóli</u> Kl. 17:00-18:00			<u>Breiðholtsskóli</u> Kl. 11:00-11:55		Þjálfarar: Bjarney Hulda Brynjólfsdóttir Elvira Ginijatulina Sigríður Magnúsdóttir Róbert Bentía
Framhaldshópur (2014 og fyrr) (sjá viðmið hér að neðan)			<u>Breiðholtsskóli</u> Kl. 17:30-19:00			Fylkishöllin Norðlingaholti við Norðlingabraut Kl. 12:15-13:45	<u>Breiðholtsskóli</u> Kl. 10:30-11:30	Þjálfarar: Elvira Ginijatulina Sigríður Magnúsdóttir Róbert Bentía
Keppnishópur (2013 og fyrr) (2013 keppir ekki fyrr en á vorönn)		<u>Breiðholtsskóli</u> 17:30 – 19:00 DANS	<u>Breiðholtsskóli</u> Kl. 17:30-19:00		Fylkishöllin 17:30 – 19:00	Fylkishöllin Norðlingaholti við Norðlingabraut Kl. 12:15-13:45	<u>Breiðholtsskóli</u> Kl. 10:30-12:00 DANS	Þjálfarar: Elvira Ginijatulina Marín Mist Magnúsdóttir Sigríður Magnúsdóttir Róbert Bentía
Parkour (2007-2014)		<u>Breiðholtsskóli</u> Kl. 16:30-17:30 Rúnar				<u>Breiðholtsskóli</u> Kl. 12:00-13:00 Elvira		Þjálfarar: Elvira Ginijatulina Rúnar Lee Winship

Nánari upplýsingar**Fjöldi æfinga / heildartími**

Krílahópur:	Bæði kyn æfa saman. 3-5 ára (fædd: 2019, 2018, 2017)	1 x 50 mín
Grunnhópur:	Bæði kyn æfa saman. 6 ára og 7 ára byrjendur (fædd: 2015, 2016)	2 x 1 klst
Framhaldshópur:	Bæði kyn æfa saman. 8 ára og eldri (fædd 2014 og fyrr). þurfa að geta gert kollhnís, handahlaup, handstöðu og handstöðukollhnís.	1,5 + 1,5 + 1 = 4 klst
Keppnishópur:	Bæði kyn æfa saman, fædd 2013 og fyrr. Valið verður í keppnishópinn úr framhaldshópi í byrjun haustannar En 2013 árgangurinn keppir ekki fyrr en á vorönn. Tilkynnt verður þegar dansæfingar hefjast.	1,5 + 1,5 + 1,5 + 1,5 + 1,5 = 7,5 klst
Parkour:	Bæði kyn æfa saman 7-12 ára (fædd: 2010-2015).	2 x 1 klst

Hópur	Dagsetningar æfingatímabils, vikufjöldi, tímafjöldi á viku,	verð fyrir önnina:
Krílahópur:	05.09-11.12, 14 vikur, 1 klst/viku,	16.000 kr
Parkour:	05.09-11.12, 14 vikur, 2 klst/viku,	27.000 kr
Grunnhópur:	05.09-11.12, 14 vikur, 2 klst/viku,	33.000kr
Framhaldshópur:	05.09-11.12, 14 vikur, 4 klst/viku,	56.000 kr
Keppnishópur:	05.09-11.12, 14 vikur, 7,5 klst/viku,	85.000* kr

Innifalið eru æfingagjöld og leyfisgjald til FSÍ, en ekki kostnaður vegna móta. Keppnisgjöld til FSÍ eru 3.100 kr á hvern þátttakanda fyrir hvert mót.

Eitt mót er í mótaskrá FSÍ fyrir 4. flokk (f. 2012, 2013) (Selfossi, 12.-13. nóvember)(hópfimleikar og stökkfimi) og eitt mót hjá 3. flokki (f. 2012, 2011, 2010)

(Egilsstaðir, 19. – 20. nóvember)(hópfimleikar og stökkfimi).