

Æfingatafla ÍR Fimleika og ÍR Parkour
Haustönn 2. september – 10. desember 2023

Flokkur/Aldur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur	Sunnudagur	Umsjónarþjálfari & þjálfarar
								Umsjónarþjálfari: Fríða Rún Þórðardóttir Sími: 898-8798 Netfang: frida@heilsutorg.is
Krílahópur (2018-2020)							<u>Breiðholtsskóli</u> Kl. 10:00-10:50	Þjálfarar: Elvira Ginijatulina Sigríður Magnúsdóttir Aðstoðarþjálfarar: Bjarney Hulda Brynjólfsdóttir Katrín Hulda Tómasdóttir
Grunnhópur (2016-2017)			<u>Breiðholtsskóli</u> Kl. 17:00-18:00			<u>Breiðholtsskóli</u> Kl. 10:15-11:15		Þjálfarar: Elvira Ginijatulina Róbert Bentia Aðstoðarþjálfarar: Bjarney Hulda Brynjólfsdóttir Katrín Hulda Tómasdóttir
Framhaldshópur (2015 og fyrr) (sjá viðmið hér að neðan)			<u>Breiðholtsskóli</u> Kl. 17:30-19:00			Fylkishöllin Norðlingaholti við Norðlingabraut Kl. 11:30-13:00	<u>Breiðholtsskóli</u> Kl. 10:30-11:30	Þjálfarar: Elvira Ginijatulina Sigríður Magnúsdóttir Róbert Bentia Aðstoðarþjálfarar: Bjarney Hulda Brynjólfsdóttir Katrín Hulda Tómasdóttir
Keppnishópur (2013 og fyrr)		<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. 11:30-13:00	<u>Breiðholtsskóli</u> Kl. 10:30-12:00 DANS	Þjálfarar: Elvira Ginijatulina Rebekka Guðmundsdóttir Sigríður Magnúsdóttir Róbert Bentia Aðstoðarþjálfari: Bjarney Hulda Brynjólfsdóttir
Parkour (2007-2014)	<u>Breiðholtsskóli</u> Kl. 16:30-17:30			<u>Breiðholtsskóli</u> Kl. 16:45-17:45				Þjálfarar: Elvira Ginijatulina Oliver Nói Auðunsson

Nánari upplýsingar**Fjöldi æfinga / heildartími**

Krílahópur:	Bæði kyn æfa saman. 3-5 ára (fædd: 2020, 2019, 2018)	1 x 50 mín
Grunnhópur:	Bæði kyn æfa saman. 6 ára og 7 ára byrjendur (fædd: 2016, 2017)	2 x 1 klst
Framhaldshópur:	Bæði kyn æfa saman. 8 ára og eldri (fædd 2015 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. Tilkynt 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

<u>Hópur</u>	<u>Dagsetningar æfingatímabils, vikufjöldi, tímafjöldi á viku,</u>	<u>verð fyrir önnina:</u>
Krílahópur:	10.09-10.12, 14 vikur, 1 klst/viku,	16.000 kr
Parkour:	05.09-9.12, 14 vikur, 2 klst/viku,	27.000 kr
Grunnhópur:	06.09-9.12, 14 vikur, 2 klst/viku,	33.000kr
Framhaldshópur:	06.09-10.12, 14 vikur, 4 klst/viku,	56.000 kr
Keppnishópur:	06.09-10.12, 14 vikur, 7,5-8 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 til tvö mót eru á dagskrá helgina 18. – 19. nóvember og/eða 25. – 26. nóvember