

Fjölþraut Barna – Bronsleikar ÍR 2025

Verið öll velkomin í fjölþraut barna. Eftirfarandi eru lýsingar á þrautunum sem hóparnir fara í gegnum þessu sinni. Hver hópur samanstendur af 8–14 börnum. Hver stöð tekur 10 mínútur og keppnin í heild því um klukkustund. Eftir keppnina fara hóparnir allir að verðlaunapallinum þar sem börnin fá sína þátttökuviðurkenningu.

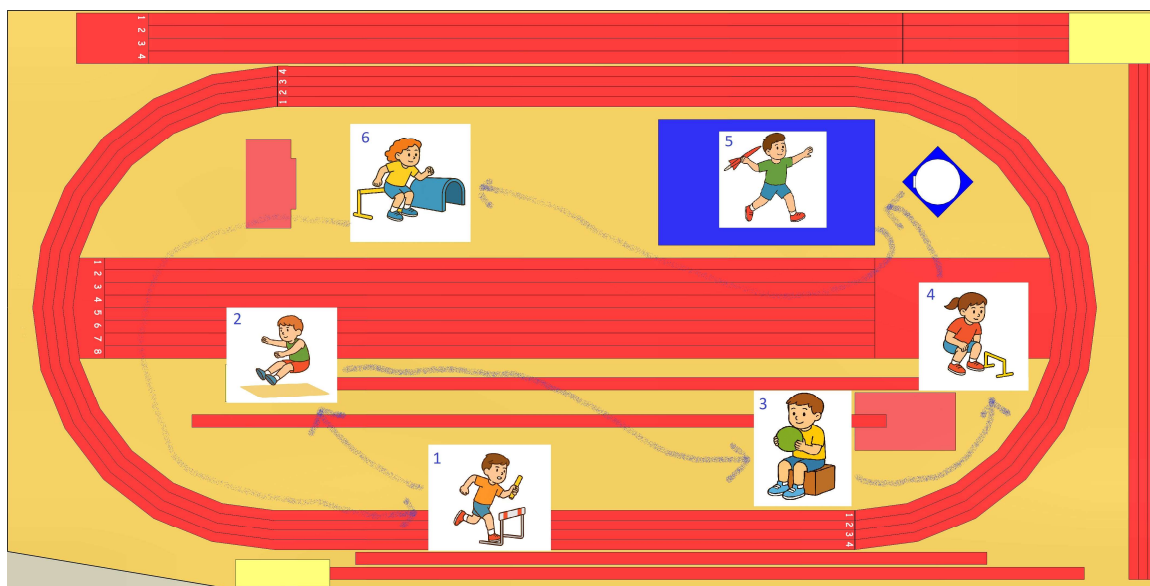
1. Grindaboðhlaup

Hvert lið fær tvær tilraunir. Liðinu er skipt í tvennt, og byrja þeir við sinn hvorn enda brautarinnar. Hver keppandi hleypur tvær ferðir, aðra yfir grindur og hina án grinda. Keppendur hlaupa með lítinn hring sem þeir rétta næsta keppanda áður en hann leggur af stað.



2. Langstökk

Hver keppandi fær a.m.k. tvær tilraunir.



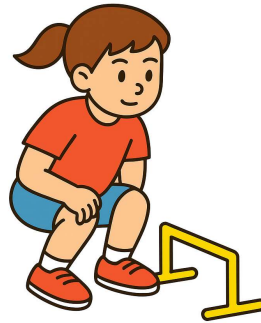
3. Kraftkast

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.



4. Hliðarhopp

Hoppað er yfir litla hindrun eins oft og keppandinn getur á 15 sekúndum. Hver keppandi fær a.m.k. tvær tilraunir.



5. Skutlukast

Hver keppandi fær a.m.k. tvær tilraunir.



6. 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 hindrunarhlapinu eru ýmsar hindranir svo sem grindur, dýnur, göng ofl.

