

KEPPNISGREINAR Í FLOKKUM 50 ÁRA+**Fleiri greinar eru í boði í 18+ flokki****Föstudagur 13. júlí**

Boccia	kl. 9-19	50+ Blandað	Sveitakeppni. Þrír skipa sveit og það má hafa einn varamann. Í hverjum riðli eru fjögur/fimm lið, þar sem allir leika við alla. Efsta sveitin í hverjum riðli kemst í úrslitakeppnina.
Ringó	kl. 16-19	50+ Blandað	Tveir leikir er spilaðir upp í 15, með minnst tveggja stiga mismun. Ef tvö eða fleiri lið eru jöfn að stigum ræður fyrst fjöldi skoraðra stiga og þá stigamismunur.
Götuhaup	kl. 18-20	50+ KK, KvK	Vegalengd er 10 km. Hlaupið er á malbiki og er brautin lokuð öðrum. Hlaupið er vottað.

Laugardagur 14. júlí

Götuþjálreiðar	kl. 7:30-10	50-59, 60+ KK, KvK	Hjólaður er svokallaður Blönduhlíðarhringur sem er 65 km. langur. Ræsing er kl. 07:30 frá Sauðárkróki og þar er einnig endamark. Keppnisgögn eru afhent á föstudeginum
Crossfit	kl. 9-13	50-59, 60-69, 70+ KK, KvK	Þrjú Wod verða í hverjum flokki. Wodin eru sett upp á ákveðinn hátt (RX) en ef keppandi telur sig ekki ráða við einhverja æfingu þá verður að sjálfsögðu boðið upp á sköpun. ATH að sá sem skalar getur ekki unnið þann sem skalar ekki þrátt fyrir að ná hærra skori í wodi.
Golf	kl. 9-15	50-69, 70+ KK 50-64, 65+ KVK	9 holu völlum
Endurocross	kl. 10-14	50+ KK, KvK	Vélahjólakeppni á sérstakri braut þar sem kraftur og áræðni ræður ríkjum. Keppt samkv. reglum MSÍ.
Körfubolti 3:3	kl. 10-15	50+ KK, KvK	Leikið er á eina körfu, þrír leikmenn á móti þremur. Hámarksfjöldi leikmanna í hverju liði er fimm. Áætlaður leiktími er 1x8 mín.
Sund	kl. 12-15	50-59, 60-69, 70-79, 80+ KK, KvK	50 m skriðsund; 50 m flugsund; 100 m bringusund; 50 m baksund; 100 m skriðsund; Keppt er eftir reglum SSÍ.
Pönnukökubakstur	kl. 15-17	50+ Blandað	Miklar kröfur eru gerðar til pönnukökunnar í keppninni á Landsmóttinu
Frjálsar íþróttir	kl. 16-19	50-59, 60-69, 70-79, 80+ KK, KvK	Greinar: 100 m hlaup, 800 m hlaup, langstökk, kúluvarp, spjótkast
Körfubolti / Streetball	kl. 20-23	50+ KK, KvK	Leikið er á utanhúss á plastvelli. Leikið er á eina körfu, þrír leikmenn gegn þremur. Að hámarki fimm leikmenn eru í hverju liði. Áætlaður leiktími er 1x8 mín.

Sunnudagur 15. júlí

Pútt	kl. 9-13	50-69, 70+ KK 50-64, 65+ KVK	Leiknar verða fjórum sinnum 9 holur. Í einstaklingskeppni eru 3 saman í holti óháð kyni og aldursflokk. Í liðakeppni telur hver sveit 4 leikmenn og spila 3 saman í holti hver frá sinni sveit
Strandblak	kl. 10-15	50+ Blandað	Í hverju liði er tveir leikmenn; tvær konur eða karl og kona. Í liði mega vera 3 leikmenn en þó spila einungis 2 leikmenn hvern leik. Leiktíminn er 8 mín. eða upp í 15 stig.
Frisbíggolf	kl. 11-13	50+ KK, KvK	9 holu völlum í fallegu umhverfi í miðjum bænum. Spilaðar eru 2 x 9 holur.
Fótbolti 3:3	kl. 11-15	50+ KK, KvK	3 leikmenn í liði. Leikið á litlum völlum með lítil mörk. Leiktími áætlaður 1x8 mín Leikið er eftir sérstöku kerfi þar sem tapliðin flytjast niður um völlum en sigurvegarar upp um völlum
Þrautabraut	kl. 11-15	50+ KK, KvK	Þrautabrautin á eru 50 metrar af ævintýri og skemmtun á uppblásinni braut fyrir fullorðin fólk.
Fjallahjólreiðar	kl. 12-14	50+ KK, KvK	Hjólað er á ca. 2km hringbraut sem er á svokölluðum Nöfum ofan við Sauðárkrók. Hjólað er á malarvegi, moldartroðningi og slóða innan um tré og runna. Hjólað er í 40 mínútur. Hækkun er um 50m
Stígvélakast	kl. 13-15	50-69, 70+ KK, KvK	Keppt verður með Nokia stígvélum. Nr. 43 í karlaflokk og 39 í kvennaflokk. Öll notkun hjálparefna, t.d. sleipiefna eða harpix er stranglega bönnuð.

KEPPNISGREINAR Í FLOKKUM 18 ÁRA OG ELÐRI

Föstudagur 13. júlí

Fótboltapanna	kl. 17-19	18+ KK, KvK	Leikið er á átthyrndum battavelli. Leikið er 1:1.
Götuþlaup	kl. 18-20	18-29, 30-49 KK, KvK	Vegalengd er 10 km. Hlaupið er á malbiki og er brautin lokuð öðrum. Hlaupið er vottað.
Linudans	kl. 20-21	18+ Blandað	Keppni í línudönsum er hópakeppni. Hópur telst 5 einstaklingar eða fleiri. Keppt skal í tveimur dönsum að eigin vali. Dansað skal að hámarki 2 mínútur í hvorum dansi. Tónlist liðanna þarf að berast sérgreinastjóra eigi síðar en kl. 18 á keppnisdegi. Hendur keppenda mega ekki snerta gólf. Spörk mega ekki fara yfir mjaðmahæð.
Metabolic	kl. 17-19	18+ KK, KvK	Brautin samanstendur af 8 - 10 æfingum. Í einstaklingskeppni gerir hver og einn allar æfingarnar. Í parakeppni gerir parið til skiptis, þ.e. æfingar á stöð 1-3-5-7 og hinn aðilinn þá á stöð 2-4-6-8. Í liðakeppninni er hver keppandi að taka tvær stöðvar á mann, frjálst hvaða stöðvar
Strandþak	kl. 14-19	18-29 Blandað	Í hverju liði er tveir leikmenn; tvær konur eða karl og kona. Í liði mega vera 3 leikmenn en þó spila einungis 2 leikmenn hvern leik. Leiktíminn er 8 mín. eða upp í 15 stig.

Laugardagur 14. júlí

Strandfótbolti	kl. 13-17	18+ KK, KvK	Að hámarki eru sex leikmenn í hverju liði en fimm inn á vellinum í einu. Mörk eru eins og handboltamörk að stærð. Áætlaður leiktími er 1x8 mín.
Bandí	kl. 13-18	18+ Blandað	Hámarksfjöldi í liði er 6 leikmenn. Þar af eru 3 inn á í einu. Leikið verður í tveimur 4 liða riðlum. Leiktími er 5 mínútur. Fyrir sigur eru 3 stig. Fyrir jafntefli er 1 stig.
Brennibolti	kl. 16-19	18+ KK, KvK	Margir þekkja brennibolta síðan úr grunnskóla. Þarna keppa tvö lið um að kasta bolta í mótherja sinn og keppast við að koma honum sem fyrst af velli.
Götuþjólreiðar	kl. 7:30-10	18-29, 30-39, 40-49 KK, KvK	Hjólaður er svokallaður Blönduhlíðarhringur sem er 65 km. langur. Ræsing er kl. 07:30 frá Sauðárkróki og þar er einnig endamark. Keppnisgögn eru afhent á föstudeginum
Skotfimi	kl. 9-17	18+ Blandað	Riffill BR 50 22 kal. Haglabýssa, skeet. Reglur STÍ.
Strandþak	kl. 10-19	30-49 KK, KvK,	Í hverju liði er tveir leikmenn; tvær konur eða karl og kona. Í liði mega vera 3 leikmenn en þó spila einungis 2 leikmenn hvern leik. Leiktíminn er 8 mín. eða upp í 15 stig.
Sund	kl. 10-12	18-29, 30-49 KK, KvK	100m frjáls aðferð í aldursflokkum karla og kvenna 18-29 ára og 30-49 ára.
Biatholn	kl. 13-18	18-39, 40+ KK, KvK,	Hlaupinn er 800m hringur. Komið er að skotstöð þar sem keppendum er vísað á riffila sem liggja í portum merktum 1 til 8. Keppendur fá 5 tilraunir til að hitta fimm skotmörk. Fyrir hvert skot sem geigar skal hlaupa 35m refsiring áður en 800m hringurinn er hlaupinn aftur. Farnar eru fjórar umferðir. Skotið er úr 10m fjarlægð. Einstaklings ræsing með 30 sek. millibili. (Gæti breyst, fer eftir þátttöku).
Bogfimi	kl. 15-18	18+ KK, KvK	Keppt er með sveifbogum. 12 mtr. Bogar verða til staðar fyrir keppendur.
Bridds	kl. 10-19	18+ Blandað	Monrad. 4 – 6 skipa hverja sveit. 7 umferðir. 8 spila í hverjum leik
Crossfit	kl. 9-13	18-38, 39-49 KK, KvK	Þrjú Wod verða í hverjum flokki. Wodin eru sett upp á ákveðinn hátt (RX) en ef keppandi telur sig ekki ráða við einhverja æfingu þá verður að sjálfsgöðu boðið upp á sköpun. ATH að sá sem skalar getur ekki unnið þann sem skalar ekki þrátt fyrir að ná hærra skori í wodi.
Endurocross	kl. 10-14	18-49 KK, KvK	Vélhjólakeppni á sérstakri braut þar sem kraftur og áræðni ræður ríkjum. Keppt samkv. reglum MSÍ.

Fótboltapanna	kl. 17-19	18+ KK, KvK	Leikið er á átthyrndum battavelli. Leikið er 1:1.
Hjólaskíðaganga	kl. 13-15	18+ KK, KvK	Þetta er sprettganga á götum bæjarins. Vegalengdin er 100m.
Körfubolti/Streetball	kl. 20-23	18-29, 30-49 KK, KvK	Leikið er á utanhúss á plastvelli. Leikið er á eina körfu, þrír leikmenn gegn þremur. Að hámarki fimm leikmenn eru í hverju liði. Áætlaður leiktími er 1x8 mín.
Körfubolti 3:3	kl. 10-15	18-29, 30-49 KK, KvK	Leikið er á eina körfu, þrír leikmenn á móti þremur. Hámarksfjöldi leikmanna í hverju liði er fimm. Áætlaður leiktími er 1x8 mín.
Pönnukökubakstur	kl. 15-17	18-49 Blandað	Miklar kröfur eru gerðar til pönnukökunnar í keppninni á Landsmótinu
Sandhlaup	kl. 15-16	18+ KK, KvK	7 km sandhlaupi. Lagt af stað þar sem ströndin hefst og hlaupið til austurs að Vatnabré og til baka
Skák	kl. 13-18	18+ Blandað	Tefldar verða 5 umferðir. Atskákir 25 mín. eftir Monradkerfi.
Sunnudagur 15. júlí			
Frisbígolf	kl. 13-15	18-49 KK, KvK	9 holu völlur í fallegu umhverfi í miðjum bænum. Spilaðar eru 2 x 9 holur.
Golf	kl. 9-15	18-49 KK, KvK	9 holu völlur
Fjallahjólreiðar	kl. 12-14	18-49 KK, KvK	Hjólað er á ca. 2km hringbraut sem er á svokölluðum Nöfum ofan við Sauðárkrók. Hjólað er á malarvegi, moldartroðningi og slóða innan um tré og runna. Hjólað er í 40 mínútur. Hækkun er um 50m
Fótbolti 3:3	kl. 11-15	18-29, 30-49 KK, KvK	3 leikmenn í liði. Leikið á litlum völlum með lítil mörk. Leiktími áætlaður 1x8 mín Leikið er eftir sérstöku kerfi þar sem tapliðin flytjast niður um völl en sigurvegarar upp um völl
Glíma	kl. 12-14	18+ KK, KvK	Keppt verður eftir lögum og reglugerðum GLÍ um hópglímu, þar sem allir glíma við alla.
Ólympískar lyftingar	kl. 11-14	18+ KK, KvK	Ólympískar lyftingar skiptast í Jafnhendingu og Snörun. Sigur í ólympískum lyftingum felst í samanlögðum árangri í þessum tveimur greinum. Keppt er í einum aldursflokki. Keppt er í þyngdarflokkum
Stígvélakast	kl. 13-15	18-29, 30-49 KK, KvK	Keppt verður með Nokia stígvélum. Nr. 43 í karlaflokki og 39 í kvennaflokki. Öll notkun hjálparefna, t.d. sleipiefna eða harpix er stranglega bönnuð.
Strandhandbolti	kl. 10-15	18+ KK, KvK	Hraður og skemmtilegur leikur á sandvelli. Handbolti með skemmtilegu ívafi sem allir eiga eftir að hafa gaman af og rifja upp taktana löngu eftir að leik lýkur.
Prautabraut	kl. 11-15	18-29, 30-49 KK, KvK	Keppt verður með Nokia stígvélum. Nr. 43 í karlaflokki og 39 í kvennaflokki. Öll notkun hjálparefna, t.d. sleipiefna eða harpix er stranglega bönnuð.

LÁTTU VAÐA		LEIKTU ÞÉR	
Fimmtudagur		Fimmtudagur	
Priggja tinda ganga	Mælifellshnjúkur 9:00 Tindastóll 13:00 Molduxi 17:00	Pútt	Kl. 10:00 - 22:00
		Strandblak	Kl. 10:00 - 22:00
Föstudagur		Fimmtudagur	
Yoga	kl. 7:30-8:30 – Morgunjóga	Strandblak	kl. 10-14, 19-22
Petanque	kl. 10-12, 14-16	Fótboltapanna	kl. 10-14, 15-17,19-22
Útivist	kl. 10-12, 14-16	Linudans	kl. 10-22
Ringó	kl. 12-14	Fjallahjólreiðar	kl. 10-22
Gönguferðir	kl. 13-14	Frisbígolf	kl. 10-22
Metabolic	kl. 13-14	Körfubolti/Streetball	kl. 10-22
Zumba	kl. 13-14	Pútt	kl. 10-22
Fótboltabílljard	kl. 13-14, 16-17	Strandfótbolti	kl. 10-22
Crossfit	kl. 13-17	Þrautabraut	kl. 12-18
Fótboltapanna	kl. 14-15	Ringó	kl. 14-16
Yoga	kl. 14-15 – Yoga	Fótboltabílljard	kl. 14-16, 17-22
Sjósund	kl. 15-16	Laugardagur	
Danssmiðja	kl. 15-16 – Salsa	Frisbígolf	kl. 10-11, 16-22
Fitness	kl. 16-17	Fótboltabílljard	kl. 10-13, 14-16, 17-22
Frjálsar íþróttir	kl. 16-18	Fótboltapanna	kl. 10-14, 15-17, 19-22
Fimleikar	kl. 17-18	Körfubolti/Streetball	kl. 10-20
Yoga	kl. 23:45-00:30 - Miðnæturljóga	Metabolic	kl. 10-22
Laugardagur		Fjallahjólreiðar	kl. 10-22
Golf	kl. 10-14	Pútt	kl. 10-22
Frisbígolf	kl. 13-14, 15-16	Ringó	kl. 10-22
Fótboltabílljard	kl. 13-14, 16-17	Þrautabraut	kl. 12-18
Fótboltapanna	kl. 14-15	Fótbolti 3:3	kl. 13-22
Bandí	kl. 10-13	Strandblak	kl. 19-22
Skokk	kl. 9-11	Sunnudagur	
Biatholn	kl. 10-12	Ólympískar lyftingar	kl. 10-15
Bogfimi	kl. 11-14	Fótboltapanna	kl. 10-15
Krolf	kl. 11-14	Fótboltabílljard	kl. 10-15
Brennibolti	kl. 15-16	Körfubolti/Streetball	kl. 10-15
Yoga	kl. 7:30-8:30 – Morgunjóga	Bandí	kl. 10-15
Petanque	kl. 10-12, 14-16	Pútt	kl. 13-15
Útivist	kl. 10-12, 14-16	Sund	kl. 15
Frisbígolf	kl. 11-12		
Zumba	kl. 13-14		
Gönguferðir	kl. 13-14		
Danssmiðja	kl. 14-15 – gömlu dansarnir	LÁTTU VAÐA	
Yoga	kl. 14-15 – Yoga	Sunnudagur	
Amerískur fótbolti	kl. 14-18	Vatnsleikfimi	kl. 8-9
Linudans	kl. 15-16	Júdó	kl. 10-12
Sjósund	kl. 15-16	Fótbolti 3:3	kl. 11-13
Danssmiðja	kl. 15-16 – Salsa, Línudans	Gönguferðir	kl. 13-14
Fitness	kl. 16-17	Zumba	kl. 13-14
Danssmiðja	kl. 16-17 – Ballroom	Glíma	kl. 14-15
Fimleikar	kl. 17-18	Ólympískar lyftingar	kl. 14-15
Danssmiðja	kl. 17-18 - Disco	Yoga	kl. 14-15 Yoga