



# Gullmót KR 2020

Gullmót KR fer fram í fimmtánda skipti í Laugardalslaug 14.-16. febrúar. Mótið er opið öllum aldursflokkum, þar sem keppt er í 60 greinum í 5 mótshlutum, auk KR Super Challenge flugsundskeppni á laugardagskvöldi. Eins og áður verður keppendum boðið upp á góða gistingu og mat í Laugalækjarskóla á meðan á mótinu stendur.

## KR SUPER CHALLENGE

Á laugardagskvöldinu fer fram keppnin KR SUPER CHALLENGE í 50 m flugsundi, þar sem tónlist, sund, skemmtun og ljósasýning verða í aðalhlutverki. Keppt verður í aldursflokkunum 11-12 ára, 13-14 ára, 15-17 ára og í opnum flokki. Átta hröðustu karlarnir og konurnar í opnum flokki keppa svo til úrslita með útsláttarfyrirkomulagi (8, 4, 2).

Undanrásir fara fram á föstudagskvöldinu þar sem átta bestu í hverjum aldursflokki öðlast þátttökurétt á KR SC. Í opna flokknum 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.

## VERÐLAUNAVEITINGAR

Keppt verður í aldursflokkunum 10 ára og yngri, 11-12 ára, 13-14 ára, 15 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 þátttökuverðlaun. Veitt verða sérstök verðlaun fyrir þá sem synda á 00 tíma (heilli sekúndu).

## VERÐLAUNAFÉ

Verðlaunafé verður greitt fyrir eftirfarandi árangur :

Landsmet: 25.000 kr.

Þrjú stigahæstu einstaklingarnir fyrir samtals þrjú bestu sundin:

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

Mótsmet: Besti tími í grein í opnum flokki: 5.000 kr.

Aldursflokka mótsmet: Sérstök verðlaun (hámark 3 verðlaun á einstakling).

## GREINAR

Á föstudeginum verður keppt í opnum flokki í öllum 50 metra greinum og auk þess í 400 m skriðsundi og fjórsundi karla og kvenna. Gert er ráð fyrir að sundmaður þurfi að hafa skráðan tíma í 400 m skriðsundi. Á föstudeginum er lágmarksaldur keppenda 11 ára (fædd 2007).

Lágmarksaldur keppenda í greinum 200 m 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.

### 14. febrúar.

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

### 15. febrúar.

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

3. hluti	upphitun	kl. 14:00	keppni kl. 15:00	12 ára og yngri.
----------	----------	-----------	------------------	------------------

**KR Super Challenge, kl. 19:45-21:15.** Upphitun hefst kl 19:00

Úrslitasund frá föstudagskvöldi í 50 m flugsundi í fjórum aldursflokkum.

### 16. febrúar.

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

5. 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 mótshlutum þannig að tímaáætlanir mótsins geti staðist. Tímanlegar skráningar geta gefið forgang inn á mótið.

## SKRÁNINGAR – UPPLÝSINGAR

Skráningarfrestur er til miðnættis mánudaginn 10. febrúar og frestur til úrskráninga og breytinga er til fimmtudagsins 13. 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/>

## SKRÁNINGARGJÖLD

Skráningargjöld verða innheimt samkvæmt fjölda skráninga í mótsskrá fimmtudagskvöldið 13. febrúar. Skráningargjöld eru 550 kr. fyrir einstaklingsgreinar og 800 kr. fyrir boðsund.

## LAUGALÆKJARSKÓLI - GISTING

Eins og á fyrri KR mótum verður sundmönnum boðin gisting við góðar aðstaður. Öllum keppendum stendur til boða góð og hagkvæm gisting í Laugalækjaskóla sem er handan Sundlaugavegar um 100 m frá lauginni. 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 kodd. Allur matur verður borinn fram í Laugalækjaskóla. Sólarhringsvakt verður í skólanum. Allur farangur keppenda verður á þeirra ábygð á meðan á mótinu stendur.

Í veitingasölu sundlaugar verða á boðstólum léttir réttir, samlokur, ávextir, orkudrykkir, kaffi og safar ásamt mörgu öðru á sangjörnu verði. Úr veitingasölu fæst góð yfirsýn yfir laugarsvæðið.





# GULLMÓT KR 2020



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! Fæðuóþol**

Séu sérstakar óskir um mataræði vegna fæðuóþols 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 morgunverðir og kvöldhressing á laugardagskvöldinu.

Þeir sem ætla gista á KR-hótelinu eru vinsamlegast beðnir um að senda okkur tilkynningu um slíkt eigi síðar en **10. febrúar** n.k. á **[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. sunddeildar KR**  
**Arnar Már Loftsson, mótstjóri**  
sími 693-6363, [sund@kr.is](mailto:sund@kr.is)



# GULLMÓT KR 2018



Dagskrá móthluta nr. 1

9.2.2018 - 16:30

Upphitun: 15:30 til 16:20

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

Dagskrá móthluta nr. 2

10.2.2018 - 9:00

Upphitun: 8:00 til 8:50

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.	200m	fjórsumd	Telpur/Stúlkur/Konur	
18.	200m	fjórsumd	Drengir/Piltar/Karlar	
19.	100m	skriðsund	Telpur/Stúlkur/Konur	
20.	100m	skriðsund	Drengir/Piltar/Karlar	
21.	200m	baksund	Telpur/Stúlkur/Konur	
22.	200m	baksund	Drengir/Piltar/Karlar	
Verðlaunaafhending				
23.	4 x 100m	fjórsumd	kvenna	Opinn
24.	4 x 100m	fjórsumd	karla	Opinn

Dagskrá móthluta nr. 3

10.2.2018 - 15:00

Upphitun: 14:00 til 14:50

25.	200m	skriðsund	Meyjar	11-12
26.	200m	skriðsund	Sveinar	11-12
27.	100m	baksund	Meyjar	-12
28.	100m	baksund	Sveinar	-12
29.	100m	bringusund	Meyjar	-12
30.	100m	bringusund	Sveinar	-12
31.	100m	flugsund	Meyjar	-12
32.	100m	flugsund	Sveinar	-12
33.	4 x 50m	fjórsumd	Hnátur/Meyjar	
34.	4 x 50m	fjórsumd	Hnokkar/Sveinar	

Dagskrá móthluta nr. 4

11.2.2018 - 9:00

Upphitun: 8:00 til 8:50

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	fjórsumd	Meyjar	11-12
48.	200m	fjórsumd	Sveinar	11-12
Verðlaunaafhending				
49.	4 x 50m	skriðsund	Hnátur/Meyjar	
50.	4 x 50m	skriðsund	Hnokkar/Sveinar	

Dagskrá móthluta nr. 5

11.2.2018 - 14:00

Upphitun: 13:00 til 13:50

51.	200m	flugsund	Telpur/Stúlkur/Konur	
52.	200m	flugsund	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