

# Íþróttafélagið Dímon



Félagið býður veturinn 2021-2022 upp á æfingar í eftirtöldum greinum:

Badminton	Körfubolta
Blak	Glímu
Borðtennis	Rafíþróttir
Frjálssar íþróttir	Sund
Fimleika	Íþróttaskóla ( 4-5 ára)

- Skrá þarf iðkendur á síðunni [ranga.felog.is](http://ranga.felog.is) eða í [nóra-appinu](mailto:nora-appinu). Skráningar þurfa að berast sem **allra fyrst** því æfingar hefjast **mánudaginn 30. ágúst**.

- Þátttaka í íþróttum á vegum Dímonar, haustið 2021, kostar **12.000 kr á önn**, óháð fjölda greina. **Rafíþróttir kosta þó meira eða 22.000 á önn fyrir 1.-4. bekk (1x í viku) og 30.000 á önn fyrir eldri (2x í viku)** en þá er 100% fjölgreinaafsláttur af öðrum íþróttagreinum hjá félaginu.

**TIL AÐ FJÖLGREINAAFSLÁTTUR VIRKIST FYRIR RAFÍÞRÓTTIR ÞARF AÐ SKRÁ Í ÞÆR FYRST! EF BÚIÐ ER AÐ SKRÁ Í AÐRAR GREINAR ÁÐUR VINSAMLEGAST SKRÁIÐ BÖRNIN ÞÁ Í RAFÍÞRÓTTIR MEÐ ÞVÍ AÐ SENDA TÖLVUPÓST Á [gjaldkeri@dimonsport.is](mailto:gjaldkeri@dimonsport.is) en ekki í gegnum kerfið.**

- Lögð er áhersla á góða mætingu og hegðun. Iðkendur skulu bíða eftir þjálfara áður en farið er inni í sal og vera í æfingafatnaði (skipta skal um fatnað fyrir og eftir æfingu). Ef iðkandi vill hætta í einhverri íþrótt eru foreldrar beðnir að senda tölvupóst á [dimonsport@dimonsport.is](mailto:dimonsport@dimonsport.is).

- Dímon gæti í undantekningartilvikum **þurft að fella niður æfingar**. Gerist það verður eftir fremsta megni reynt að koma boðum til skóla og skjóls og upplýsingar settar inn á facebook-síður deilda. Yngri iðkendur sem ekki eru skráðir í skjól eru á ábyrgð foreldra ef æfing fellur niður. **Mælt er með því að iðkendur í 1.-4. bekk séu skráðir í skólaskjól þá daga sem þeir eru á æfingum til að eiga athvarf þar milli æfinga og eins ef svo ber undir að æfing fellur niður**. Fyrir nemendur á mið- og elsta stigi er félagsmiðstöðin oft opin og nemendur geta nýtt sér hana milli æfinga eða ef æfing fellur niður.

Athugið vel **tímasetningar æfinga og skráningar í skólabíla** og að ekki næst að hafa allar æfingar innan skólaakstur.

## **Dímon - esport**

Opið hús hjá rafíþróttadeildinni 29. ágúst kl 13-17 – sjá nánar [hér](#)

Fyrir nánari upplýsingar: Hafið samband gegnum facebook síðu Íþróttafélagsins Dímonar eða netfangið [dimonsport@dimonsport.is](mailto:dimonsport@dimonsport.is) Minnum einnig á heimasíðu Dímonar [dimonsport.is](http://dimonsport.is)

## Badminton

Boðið er uppá badminton fyrir 1.-10 bekk. Æfingar verða 1x í viku í hádeginu á **föstudögum kl 12:10-13:00** (ath ekki innan skólaaksturs). Þjálfari er Ólafur Elí

## Krakka- og unglíngablak

Boðið er uppá krakkablakæfingar fyrir 4.-10. bekk 1x í viku á **fimmtudögum kl 15:05- 16:00**. Þjálfar eru Ólafur Elí, Þórunn Óskarsdóttir o.fl. Skipt verður upp eftir aldri og getu á 3 velli innan sömu æfingar.

## Borðtennis

Borðtennisæfingar eru í boði 2x í viku. Önnur æfingin er fyrir 3.-10. bekk á **mánudögum kl 16:00-16:50** (innan skólaaksturs). Hin æfingin er fyrir alla aldurshópa (ath. líka fullorðna 😊) á **föstudögum kl 17:00-18:00** (utan skólaaksturs). Þjálfarar eru Ólafur Elí á mánudögum og Reynir Björgvinsson á föstudögum

## Fimleikar

Fimleikar eru í boði fyrir 1.-5. bekk skv stundatöflu. Þjálfarar í vetur verða nokkrir og Ásdís Rut Kristinsdóttir mun hafa yfirumsjón með æfingunum. Ekki er boðið upp á fimleika hér fyrir eldri iðkendur en áhugasömum bent á að kynna sér æfingar hjá Umf. Heklu á Hellu.

## Frjálsar íþróttir

Frjálsar íþróttir verða í boði 1x í viku fyrir 1.-3, bekk, á **mánudögum kl 16.:00-16:50**. Og ein æfing í sal fyrir 4.-10. bekk á **mánudögum kl 17-18:30** (ath þessi æfing er utan skólabílaaksturs) + útihlaupa og styrktaræfing fyrir þann hóp á **miðvikudögum kl 16:00-16:50 – opin fyrir alla áhugasama– ath að skrá sér**. Iðkendur athugið að vera með klæðnað til úti- og inniveru á þessum æfingum. Þjálfari er Eyrún María Guðmundsdóttir

## Körfubolti

Í vetur verður boðið upp á körfubolta fyrir allan aldur, tveir árgangar saman á hverri æfingu. Samstarf verður við Hellu og stefnt á Íslandsmót með 10. flokk (8.-10. bekk) og jafnvel einhver stök mót með yngri iðkendur. Sjá æfingatíma í töflu. 1.-2. bekkur æfir 1x í viku og eldri iðkendur 2x í viku hér í Hvolsvelli og hvatt verður til að sækja einnig æfingar með Heklu og Garpi og stefnt er að því að iðkendur þaðan komi hingað líka. Sigurður Kristján Jenson mun hafa yfirumsjón með æfingum hér.

## Glíma

Glímuæfingar eru í boði fyrir 4.-10. bekk 1x í viku á **miðvikudögum kl 16:00-16:50** (innan skólaaksturs). Þjálfari er Ólafur Elí

## Rafíþróttir

Rafíþróttadeild Dímonar hefur verið stofnuð og er að fara af stað með æfingar í gamla Þrjónavershúsinu (við Ormsvöll 12). Boðið verður upp á æfingar fyrir allan aldur 1x í viku fyrir 1.-2. bekk og 3.-4. bekk og stefnt að því að hafa æfingar 2x í viku fyrir 5. bekk og eldri. Ef mikil aðsókn verður þarf að fjölga æfingatímum og verður þá haft samband við skráða iðkendur með æfingatíma en tillögur að æfingatímum má sjá í æfingatöflunni. **Opið hús verður hjá deildinni sunnudaginn 29. ágúst frá kl 13-17.**

## Sund

Sundæfingar Dímonar fyrir 1.-10. bekk eru í Sundlauginni á Hvolsvelli á mánudögum og fimmtudögum í aldursskiptum hópum (innan skólaaksturs):

- 1. bekkur er 1x í viku á **fimmtudögum kl 13:20-14:00**
- 2. bekkur er 1x í viku á **mánudögum kl 13:20-14:00**
- 3.-4. bekkur er 2x í viku á **mánudögum kl 14:05-14:50** og **fimmtudögum kl 14:05-14:50**
- 5.-10. bekkur er 2x í viku á **mánudögum kl 15:05-16:00** og **fimmtudögum kl 15:05-16:00**

Þjálfarar eru Lárus Viðar og Tinna

## Íþróttaskóli fyrir tvo elstu árganga leikskólans / 4. og 5. ára

Íþróttaskólinn verður núna á **miðvikudögum kl 17-18** og byrjar upp úr miðjum september – nánar auglýst í leikskólanum og á facebook. Umsjón hafa Ólafur Elí og Ásdís Rut.

	Mánudagur			Þriðjudagur		Miðvikudagur			Fimmtudagur			Föstudagur		Laugardagur
	Íþróttahús Salur 1/3	Íþróttahús Salur 2/3	Sund Annað	Íþróttahús Salur 1/3		Íþróttahús Salur 1/3	Íþróttahús Salur 2/3	Sund Annað	Íþróttahús Salur 1/3	Íþróttahús Salur 2/3	Sund Annað	Íþróttahús 1/1	Annað	Íþróttahús
12:10												Eini skólabíllinn		
												Dimon - Badminton 1/1	Dimon	
	Skólabíll yngsta stig					Skólabíll yngsta stig			Skólabíll yngsta- og miðstig					
13:20	Dimon Fimleikar 1. bekkur	KFR Fóttafjör 3.-4. bekkur Stelpur	Dimon Sund 2. bekkur			Dimon Fimleikar 1. bekkur	Dimon Körfubolti 3.-4. bekkur	Dimon Rafíþróttir 1.-2. bekkur <u>13:30-14:45</u>	KFR Fóttafjör 3.-4. bekkur Strákar		Dimon Sund 1. bekkur Dimon Rafíþróttir 5.-6 b hópurx <u>13:30-14:45</u>	Dimon Körfubolti 5.-6. bekkur Allur salur	Dimon Rafíþróttir 7.-8. bekkur <u>12:15-13:45</u>	09:30 Fótolti 5.kk
14:05	Dimon Fimleikar 2. bekkur	KFR Fóttafjör 1.-2. bekkur Stelpur	Dimon Sund 3-4. bekkur			Dimon Fimleikar 2. bekkur	Dimon Fimleikar 3. bekkur		KFR Fóttafjör 1.-2. bekkur Strákar		Dimon Sund 3.-4. bekkur	Dimon Körfubolti 3.-4. bekkur Allur salur	Dimon Rafíþróttir 9.-10. bekkur <u>14:00-15:30</u>	10:30 Fótolti 8.fl kk/kvk
	Skólabíll			Eini skólabíllinn		Skólabíll			Skólabíll					
15:05	Dimon Fimleikar 3. bekkur	Dimon Körfubolti 1.-2. bekkur	Dimon Sund 5-10. bekkur Dimon <u>15:00-16:30</u> Rafíþróttir 9.-10. bekkur hópur y	Dimon Körfubolti 7.-10. bekkur Allur salur	Dimon Rafíþróttir 5.-6. bekkur hópur y <u>15:00-16:30</u>	Dimon Fimleikar 4.-5. bekkur	Dimon Körfubolti 5.-6. bekkur	Dimon Rafíþróttir 3.-4. bekkur <u>15:00-16:30</u>	Dimon Blak 4-10. bekkur		Dimon Sund 5.-10. bekkur	Fótolti 5. flokkur kvenna Allur salur		11:30 KFR Óráðstafað
16:00	Dimon Frjálsar 1.-3. bekkur	Dimon Borðtennis 3.-10. bekkur		Fótolti 6. og 7. flokkur kvenna Allur salur		Dimon Glima 4.-10. bekkur	Fótolti 6. flokkur strákar	Dimon Útihlaup og styrkur 6.-10. bekkur <u>15:30-17:00</u>	Fótolti 5. flokkur Stákar			Fótolti 4. flokkur kvenna		
	Síðasti skólabíll					Síðasti skólabíll			Síðasti skólabíll					
17:00	Dimon Fimleikar 4.-5. bekkur	Dimon Frjálsar 4.-10. bekkur <u>Til 18:20</u>	Dimon <u>16:45-18:15</u> Rafíþróttir 7.-8. bekkur hópur y	Fótolti 5. flokkur kvenna Allur salur		Dimon Íþróttaskóli 4. -5. ára			KFR Óráðstafað			Dimon Borðtennis 3.-10. bekkur og eldri		
18:00	Dimon fimleikar	Dimon Frjálsar		Fótolti 4. flokkur Kvenna		Fótolti 3. flokkur karla	Fótolti 3. flokkur karla		KFR Óráðstafað			Fótolti 4. flokkur karla		
18:30-19:30	Dimon Körfubolti 7.-8 bekkur	Dimon / Hekla Kvinnablak		19:00 – 21:00 KFR mfl kk		Fótolti 3. flokkur kvenna			KFR Óráðstafað			Fótolti 3. flokkur karla		
19:30-21:00	Körfubolti 9.-10. bekkur					20:00-21:00 KFR mfl kvk			19:30-21:30 Old Boys, fótolti					