



## Dagskrá Orkumóts 2016

### Miðvikudagur 22.júní

- 12:00 – 21:30 Skipulagðar ferðir fyrir hvert félag : Rútuferð – Sigling  
15:30 – 18:00 Aðeins leikur Íslands – Austurríkis á dagskrá.  
18:00 – 20:10 Matur í Höllinni  
21:00 Farastjórafundur í Týsheimili - Íþróttasalnum

### Fimmtudagur 23. júní

- 07:00 – 08:45 Morgunmatur í Höllinni – mæta í síðasta lagi kl. **08:30**  
11:30 – 13:45 Matur í Höllinni  
08:20 – 17:00 Leikir hjá öllum liðum, Riðlakeppni  
16:30 – 18:10 Matur í Höllinni  
18:15 Mæting í Skrúðgöngu frá Barnaskóla  
18:30 Skrúðganga og Setning mótsins  
20:30 Farastjórafundur í Eldheimum  
22:00 Farastjórasigling í boði Skeljungs

### Föstudagur 24.júní

- 07:00 – 08:45 Morgunmatur í Höllinni – mæta í síðasta lagi kl. **08:30**  
11:30 – 13:45 Matur í Höllinni  
08:20 – 17:00 Leikir hjá öllum liðum, Riðlakeppni  
16:30 – 18:10 Matur í Höllinni  
18:30 – 19:30 Kvöldvaka í Íþróttahúsinu  
19:45 – 20:15 2 x (Landslið – Pressulið)  
20:15 – 21:00 Farastjórafundur í Týsheimili, strax eftir Landsleiki.  
21:15 Töflufundur með Þjálfurum (mæting í rútu við sundlaug)  
22:00 – 24:00 Eyjakvöld, fyrir fullorðna þátttakendur í boði Skeljungs

### Laugardagur 25.júní

- 07:00 – 08:45 Morgunmatur í Höllinni – Mæta í síðasta lagi kl. **08:30**  
11:45 – 14:00 Matur í Höllinni  
08:00 – 13:30 Leikir hjá öllum liðum, Riðlakeppni  
14:30 – 16:00 Jafningjaleikir  
16:00 12 x Bikarleikir  
16:30 Úrslitaleikur Orkumóts  
17:15 – 17:30 Skrúðganga á Hásteinsvelli og Viðurkenningapeningar  
17:20 – 18:30 Grillveisla við Týsheimili  
18:30 – 19:30 Lokahóf Orkumóts í Íþróttamiðstöðinni  
20:30, 23:00, 00:30 Heimferð með Herjólf



# Velkomin til Vestmannaeyja!

## Minnispunktur

### 1. Fararstjórafundir

- Miðvikudagskvöld, kl. 21:00, í Týsheimili íþróttasal.
- Fimmtudagskvöld, eftir setningu kl. 20.30 í Eldheimum.
- Föstudagskvöld, að loknum landsleikjum í Týsheimili íþróttasal.

Að **minnsta kosti** 1 fulltrúi frá hverju félagi **SKAL** mæta.

2. **Skrúðganga. Mæting kl. 18.15** Lagt af stað frá Barnaskólanum kl. 18:30 og setningarathöfnin er í beinu framhaldi á fimmtudagskvöld, um kl. 19:00. Félögin mæti hvert í sínum búningum í skrudgönguna, með fána félagsins og klárir í sönginn.

3. Allar **máltíðir** eru í Höllinni við Löngulág (fyrir ofan malarvöllinn), einnig morgunmat. Þau lið sem eiga fyrsta leik að morgni fara fyrst í morgunmat. **Síðustu lið skulu vera mætt í morgunmat kl. 8. 30**

4. **Flaggstangarfána** skal skila í Týsheimili við komu til Eyja.

5. Allir drengirnir á Orkumótinu fá armband sem skal bera á meðan á mótinu stendur. Armband þetta er kvittun fyrir greiðslu á mótsgjaldi og ávísun á allt sem er innifalið í því. Ef armband slitnar þá þarf að koma með það í Týsheimilið og fá nýtt armband. **Fullorðnir fá afhenta miða eftir fjölda greiddra þáttökugjalda.**

6. Símanúmer í Týsheimilinu eru 481-2861 og 481-2060. GSM númer mótsstjórnar, fararstjóra og helstu starfsmanna fylgir á sérblaði.

7. Gjaldkeri hvers félags hefur samband við Sigfús G. Guðmundsson. Armbönd og miðar er afhent í Týsheimilinu á miðvikudag.

8. Óskilamunir verða geymdir í hvorum skóla fyrir sig en óskilamunum af vallarsvæðunum verður komið fyrir í Týsheimilinu. Eftir mótið verður hægt að nálgast alla óskilamuni í Týsheimilinu.

Góða skemmtun á Orkumótinu



## Gisting á Orkumótinu 2016

<b>Barnaskóli</b>	
1	Próttur R
2	Próttur R
3	Afturelding
4	Afturelding
8	Valur
8a	Valur
14	KA
15	KA
16	Haukar
16a	Haukar
17	Sindri/Neisti
26	Fylkir
26a	Fylkir
27	Reynir/Víðir
32	Snæfellsnes
33	Höttur
34	Njarðvík
35	ÍR
36	Keflavík
36a	Keflavík
37	ÍBV

<b>Hamarskóli</b>	
1	FH
2	FH
Salur	ÍA
3	KR
4	KR
6	Selfoss
7	Selfoss
8	Þór
9	Þór
9a	Hvöt
10	Próttur V
11	Álftanes
12	Víkingur
13	Víkingur
14	Fjölnir
15	Fjölnir

<b>Arnardrangur</b>	
Grindavík	

<b>FÍV</b>	
Salur	Stjarnan
6	Fjarðarbyggð
7	Hamar/Ægir
8	Skallagrímur
9	Vestri
11	Dalvík
12	Gróttá

<b>Listaskóli</b>	
Salur	HK
Stofur	HK

<b>Kiwanis</b>	
Salur - Fram	

<b>Skátaheimili</b>	
Salur - Breiðablik	

**Athugið, gisting á vegum Orkumótsins er aðeins fyrir þáttendur á mótinu sem greiða þáttökugjöld**



## Umgengisreglur í skólum

1. Hvert félag fær stofu/stofur til umráða sem það skal sjá um að halda hreinum meðan á mótinu stendur (þar með talin salerni). Verði einhverjar skemmdir ber félagið ábyrgðina. Munið að skilja við gististaðinn eins og þið komuð að honum.
2. Í hverri stofu verður að vera fararstjóri. Strákarnir mega aldrei vera einir í stofunum, hvorki að nóttu né degi.
3. Borð, stólar og annar búnaður er í stofum, ekki færa hann til.
4. Allt á vera hljótt í skólunum kl. 23:00.
5. Öll hlaup á göngunum eru stranglega bönnuð og boltar bannaðir innandyrá.
6. Fararstjórum skal bent á það að útidyr eru opnanlegar innanfrá. Strákarnir geta því hæglega læst sig úti eftir að skólanum hefur verið lokað á kvöldin.
7. Vaktmaður er á vakt í hvorum skóla.  
Vinsamlegast hafið samband við hann ef eitthvað vantar.  
Auk þess er húsvörður á bakvakt  
í Barnaskólanum er Kristján sími 861 4362  
í Hamarsskólanum er Sigurjón sími 861 4363  
í Framhaldsskólanum er Páll sími 896 3480  
og næturvarsla Arnar Gauti sími 857 9604
8. Morgunmat er framreiddur í Höllinni milli kl. 7:00 – 9:00 alla morgna. Lið sem eiga fyrsta leik, mæti fyrst í morgunmat. **Mæta skal í síðasta lagi kl. 8.30 í morgunmat.**
9. Öllum bílum skal lagt á bílastæði við skólana, ekki á skólalóð.
10. Alla skó skal geyma í anddyri skólanna. Strákarnir geta haldið á skónum sínum í stofurnar. Það gengur enginn á útiskóm um ganga skólanna.
11. Skólarnir eru aðeins ætlaðir þátttakendum í Orkumóti.
12. Reykingar eru bannaðar innan veggja skólanna og á skólalóðum.
13. Meðferð áfengis er stranglega bönnuð í skólunum.
14. Athugið að öll notkun rafmagnstækja eru **bönnuð** í skólunum.



## Reglur Orkumótsins

1. Keppt er á minivöllum.  
Leiktími á Fimmtudegi og Föstudegi er **2x15 mín.**  
Leiktími á Laugardegi er **2x12 mín.**  
  
Leikhlé 2 mín.
2. Félög skulu **tilkynna liðskipan** á fararstjórafundi á miðvikudagskvöldi.
3. Í leikjum er aldrei skráður meiri markamunur en **3 mörk**
4. **Verði lið jöfn** að stigum í riðlakeppni gilda eftirfarandi reglur um röð liða:  
Markamismunur  
Ef markmunur er jafn,  
þá telst það lið ofar sem hefur fengið færri mörk á sig.  
Markamismunur í innbyrðis leikjum  
Hlutkesti
5. Aðeins þjálfari má vera á hliðarlínu leikvallar. Varamenn og aðstoðarmenn skulu vera á merktu svæði hægra megin fyrir aftan sitt mark. **Sjá mynd aftar.**
6. **Skiptingar** á leikmönnum eru frjálssar. Aðrar reglur KSÍ um mini knattspyrnu gilda.
7. **Óheimilt** er að leika á skóm með skrúfutakka.
8. **Úrslitaleikir:**  
Úrslitaleikir eru þeir leikir sem byrja kl. 16:00 og 16:30 á laugardegi, í þeim leikjum er spilað um verðlaunasæti.  
Verði lið sem keppa um verðlaunasæti jöfn að venjulegum leiktíma loknum, gildir eftirfarandi:  
Verði lið jöfn að venjulegum leiktíma loknum (markajafntefli), vinnur það lið sem skorar fyrr í fyrri eða seinni hálfleik (sjá nánar um jafntefli hér fyrir neðan).



## Nánar um jafntefli í úrslitaleikjum

Ef skoruð hafa verið mörk, þá vinnur það lið sem skorar fyrsta mark í öðrum hvorum hálfleik (gildir einnig í framlengingu). Endi leikur 0-0, skal framlengt í 2 x 5 mínútur og verði staðan enn 0-0, fer fram vítaspyrnukeppni, 5 spyrnur á lið. (Sjá skýringar um framkvæmd vítaspyrnukeppni hér að neðan). Ef enn er jafnt þá ræður hlutkesti.

**Skýringar:** "Fyrsta mark í öðrum hálfleik"

Ákveðið er að láta fyrsta mark í öðrum hvorum hálfleik gilda sem sigurmark í jafnteflisleik

**Dæmi:**

Lið A skorar í fyrri hálfleik eftir 3 mín. og 45 sek.

Lið B skorar í seinni hálfleik eftir 2 mín. og 10 sek.

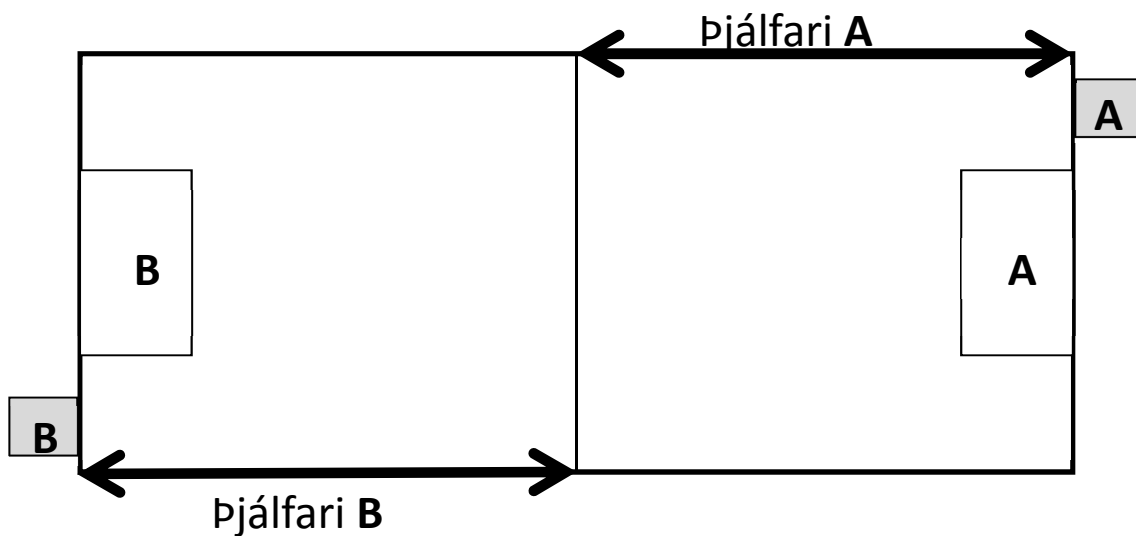
Endi þessi leikur með jafntefli, þá telst lið B sigurvegari.

**Framkvæmd vítaspyrnukeppni**

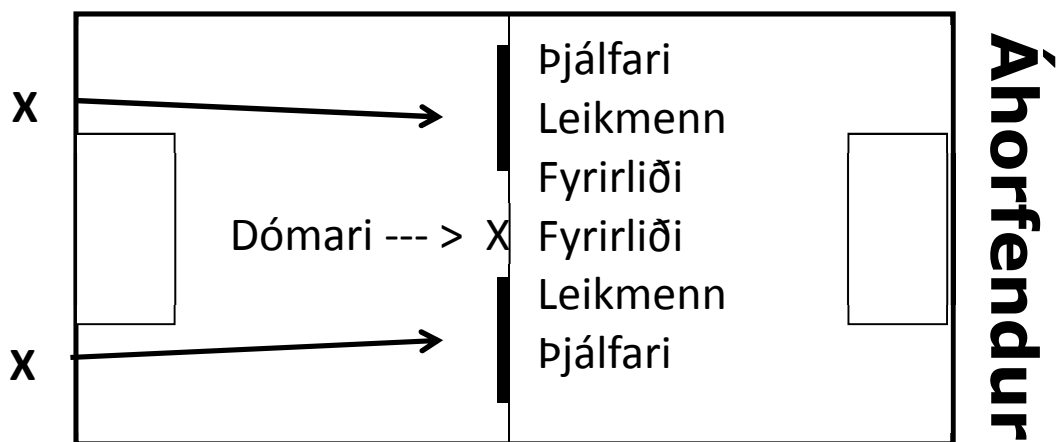
Dómari kallar til aðstoðarmann og liðin framkvæma vítaspyrnur samtímis á tvö mörk. Markvörður liðs A og leikmenn liðs B við annað markið og markvörður liðs B og leikmenn liðs A við hitt markið. Fimm leikmenn liðanna taka víti hver á eftir öðrum. (gefa markmanni tíma til að jafna sig)

Dómari og aðstoðarmaður gæta þess að markverðir liðanna fái nægilega hvíld á milli spyrna. Er liðin hafa hvort um sig framkvæmt fimm spyrnur safnast bæði lið saman á miðju vallar og dómari tilkynnir úrslit.

Ef enn er jafnt skal hlutkesti ráða úrslitum.



Aðeins **PJÁLFARI** má vera á hliðarlínu leikvallar. Varamenn og Liðsstjórar skulu vera á merktu svæði hægra megin fyrir aftan sitt mark.



Áður en leikur hefst skulu lið, varamenn og þjálfari safnast saman fyrir aftan markið fjær áhorfendum. Þegar dómari gefur merki skulu liðin ganga í röð inn á völinn að miðlínu. Fyrirliði fyrstur, þá leikmenn og síðast þjálfari.

Á miðlínu skulu liðin raða sér í beina röð á móti áhorfendum og veifa. Fyrirliði næst dómara, þá leikmenn og þjálfari fjærst. Síðan taka leikmenn í höndina á hver öðrum.

Eftir að dómari hefur kastað hlutkesti og fyrirliðar valið, þá skal þjálfari sjá um að kalla varamenn útaf völinum í skiptibox.



## Dómarareglur Orkumóts

1. Enginn dómari fer inn á völl án þess að vera í dómaraþúningi.
2. Allir leikir skulu alltaf hefjast á auglýstum tíma.  
Leiktími á fimmtudegi og föstudegi er **2 x 15** mín.  
Leiktími á laugardegi er **2 x 12** mín.  
2ja mín. leikhléi.
3. Upphaf leiks :
  - a. Dómari kallar saman lið, varamenn og þjálfara að marki vestan megin, upp við girðingu.
  - b. Lið skulu raða sér upp sitt hvoru megin við markið.  
Röð leikmanna : fyrirliði, leikmenn, varamenn og síðast þjálfari.
  - c. Dómari gengur á milli liða að miðju vallar. Þar raða liðin sér í beina línu á mótí brekkunni. Fyrirliði skal vera næst dómara. Leikmenn takast í hendur.
  - d. Dómari kallar fyrirliða til sín og varpar hlutkesti.
  - e. Þjálfari sér um að kalla varamenn af velli.
4. Ekki skal dæma á vitlaust innkast.
5. Hornspyrnu skal taka á vítateigslínu.
6. Ekki skal dæma á óviljandi hendi.
7. Ekki skal gefa leikmönnum spjöld fyrir grófan leik. Við mjög gróf brot er dómara heimilt að skipa þjálfara að hvíla viðkomandi leikmann.  
Nýr leikmaður má koma í stað þess er tekinn er af velli.
8. Dómarar skrá - markaskor liða, ekki hver skorar mörkin.  
- nöfn bestu leikmanna hvers liðs í leik.  
- Prúðara liðið í leik.
9. Þegar tekin er aukaspyrna eða horn skulu leikmenn vera í minnst 6 metra fjarlægð.
10. Þjálfari má vera á hliðarlínu. En einn aðstoðarmaður og varamenn eru á merktu skiptisvæði, við endalínu, hægra megin við eigið mark. **AÐRIR UPPI Í BREKKU.**
11. Leikir þar sem þarf að knýja fram úrslit. Það lið vinnur sem skorar fyrr í fyrri eða seinni hálfleik.  
Dæmi: Ef leikur endar t.d. 1-1. Lið A skorar á 4 mín fyrri hálfleiks, en lið B jafnar á 2 mín seinni hálfleiks, þá vinnur lið B. Sama gildir þó fleiri mörk verði skoruð.





# Aðrar upplýsingar

## Apótek

**Apótekarinn**, Vesturvegi 5, Sími 481 3900

### Opnunartímar

9:00-18:00 Virka daga

11:00-15:00 Laugardaga

## Bátsferð

Öllum þátttakendum er boðið í bátsferð með snekkjunni Víking. Brottför er frá sömu bryggju og Herjólfur leggst við, nema austan megin, hjá Tanganum. Báturinn hefur nokkuð stífa áætlun, þannig að hópar þurfa að vera tilbúnir á bryggju tímanlega áður en ferð hefst. Skipstjóri hagar siglingu eftir veðri.

## Boðhlaup

Boðhlaup fer fram í lok setningarathafnar á Týsvelli á fimmtudagskvöldi. Hvert félag sendir 10 manna lið til keppni. Hver hlaupari á að hlaupa þvert yfir völlinn, frá áhorfendabrekku, yfir að girðingu, taka einn skammt af nammi úr poka og hlaupa til baka og skila keflinu, en halda namminu eftir. Keppnisstjóri gefur merki hvenær skal byrja og úrskurðar sigurvegara í hlaupinu.

## Eyjakvöld í Höllinni

Á föstudagskvöldinu frá kl.22:00–24:00 verður Eyjakvöld í Höllinni þar sem að Sönghópurinn Blítt og Létt mun spila og syngja hin landspekktu Eyjalög. Aðgangur er innifalinn í mótsgjaldi.

## Eldheimar

ELDHEIMAR er gosminjasýning. Sýningin miðlar fróðleik um eldgosíð í Vestmannaeyjum árið 1973, sem án efa telst til stærstu náttúruhamfara Íslandssögunnar. Skyggst er inn í mannlífið og umhverfið í Vestmannaeyjum fyrir gos og hvernig náttúruhamfarirnar 1973 gripu inn í samfélagið og líf fólksins. Nær allir íbúar Heimaeyjar urðu að yfirgefa heimili sín í skyndi og flýja eyjuna. Margir sáu húsin sín, sem og megnið af eigum sínum aldrei aftur. Gosíð hófst aðfararnótt 23. janúar 1973 á Heimaey, einu byggðu eyjunni í Vestmannaeyjaklasanum. Það stóð yfir í rúmlega 5 mánuði. Hraun og aska eyðilögðu þriðjung byggðarinnar í Eyjum, eða tæplega 400 hús og byggingar. Meðan gosíð stóð yfir var mikil óvissa um það hvort nokkurn tímann yrði aftur mannabyggð á eyjunni.



## Eldfellið og nýja hraunið

Það er mjög fróðlegt að ganga upp á Eldfellið, þó ekki sé nema uppá hrygginn sem liggur norðvestur úr fellinu, aðeins til að átta sig á hraunmagninu sem flæddi fyrir bæinn í gosinu 1973.

## Sæheimar - Fiska- og Steinasafnið

Er til húsa við Heiðarveg, fyrir neðan bensínstöð Orkunnar. Þátttakendur á Orkumótinu fá frían aðgang að safninu. Þetta er lítið, en mjög skemmtilegt og líflegt safn sem allir, jafnt börn sem fullorðnir, hafa gaman að skoða. Opnunartíminn er frá 11:00-17:00

## Fjaran

Suður á Heimaey er sandfjara sem kallast Klauf. Gælunafn þessarar fjöru er „Costa del Klauf“. Það er gaman að fara með strákana þangað og lofa þeim að leika sér í fjörunni. Það er mjög gott aðgengi að þessari fjöru og auðvelt að hafa yfirsýn og eftirlit með öllum hópnum. Fara þarf á bílum og reikna með ca. 1 klst í þessa ferð.

Nei, það skaðar engann að blotna aðeins í fæturna.

## Heilsugæsla og Sjúkrahús

Sími: 481 1955 Vaktsími: 895 1955

Slys og neyðartilfalli: Sími 112

## Helgafell

Það er auðvelt að ganga á Helgafell. Þar uppi er gott útsýni og útsýnisskífa.

## Kvöldvaka

Er föstudagskvöld kl.18.30. í íþróttahúsinu. Boðið er upp á leiki og skemmtun. Foreldrar og þjálfarar skulu gera ráð fyrir að keppa í einhverjum þrautum fyrir sitt félag.

## Kvöldsigling

Fulltrúum allra félaga á Orkumótinu, er boðið á kvöldsiglingu með snekkjunni Víking. Orkumótsnefnd gefur út miða og afhendir fulltrúum félaga á fararstjórafundi á miðvikudagskvöldi.

Lagt er af stað stundvíslega kl. 22:00 á fimmtudag. Siglingu er hagað eftir veðri og þess gætt að enginn verði sjóveikur. Áætlaður tími er ca. 2 klst.



## Landsleikir

**2 landsleikir** verða samtímis á Hásteinsvelli, föstudagskvöld kl. 18:30.

Leikið er 2x10 mín og leikhlé 2 mín.

Hvert **félag velur einn útileikmann** fyrir leikina, samtals 35 leikmenn

Orkumótsnefnd velur 1 útileikmenn til viðbótar og 4 markmenn. Auk þess þjálfara til að stjórna hverju liði.

Leikmenn keppa í sérstökum „Landsliðs“ og „Pressuliðs“ búningum sem eru gerðir sérstaklega fyrir þessa leiki. Að leik loknum mega leikmenn eiga búninga sína.

## Lokahóf

Eftir afhendingu viðurkenningapeninga og grillveislu er lokahóf í íþróttahúsinu kl.

18:30. Þar verða veittir bikarar og verðlaunapeningar fyrir laugardagsmótin og aðrar viðurkenningar sem tilheyra Orkumóti.

## Máltíðir

Allar máltíðir, morgunmatur, hádegismatur og kvöldmatur verða í Höllinni við Strembugötu. Ein undantekning, en það er grillveisla á laugardagskvöldi við Týsheimilið. Sjá nánar matseðil og tímasetningar í mat fyrir hvert lið.

## Rútuferð

Allar rútuferðir byrja og enda við Vigtartorgið. Rútuferðin er kynnisferð um Heimaey með leiðsögumanni og tekur ferðin um 40-50 mín. Rútuferðin er innifalin í mótsgjaldi.

## Skrúðganga og setning

Allir safnast saman við Barnaskólann um kl. 18:15 á fimmtudegi og skruðgangan fer af stað kl. 18:30. Hvert félag gengur saman í tvöfaldri röð og með félagsfána fremst. Ágætt er að vera búin að æfa Orkumótslagið fyrir gönguna og eitthvert gott göngulag. Í lok setningar er boðhlaup milli félaga 10 í liði.

## Sprangan

Undir Fjósakletti er sprangan. Vestmannaeyingar kalla það að spranga, að sveifla sér í kaðli á klettunum. Það er mikil list að vera góður að spranga, en það geta allir prófað. Byrjendur fara aðeins á fyrsta þrep, en þeir sem eru liprari færa sig ofar í klettana áður en þeir taka sveifluna.

Sprangan er öruggt leiktæki, en að sjálfsögðu þarf að fara að öllu með gát. Ofurpöbbum er helst hættu í spröngunni. Það er pöbbum, sem sem telja það ekkert mál að byrja ofarlega og taka langa sveiflu án þess að vera búnir að æfa sig á neðri þrepunum. **ATH ! Kippa þarf í spottann áður en farið er af stað, en það er til að taka slinkinn af.**



## Stórhöfði

Syðst á Heimaey er Stórhöfði, þar er veðurathuganarstöð og alþjóðleg rannsóknarstöð. Uppi á Stórhöfða getur lognið oft hreyst hratt.

## Sundlaugin

Hver þátttakandi á Orkumótinu fær 2 miða í sund. Hver hópur, félag eða lið, verður að finna tíma til þess að fara í sund. **ATH ! Muna auðkenni.**

### Opnunartímar sundlaugar

22.júní	Miðvikudagur	kl. 06:15 – 21:00
23.júní	Fimmtudagur	kl. 06:15 – <b>22:00</b>
24.júní	Föstudagur	kl. 06:15 – <b>22:00</b>
25.júní	Laugardagur	kl. 10:00 – 21:00
26.júní	Sunnudagur	kl. 10:00 – 19:00

## Þjálfarafundur

Er á föstudagskvöldi, eftir kvöldvöku. Brottför í rútu frá Sundlauginni kl. 21:15. Öllum skráðum þjálfurum á Orkumótinu er boðið á töflufund. Þar verður aðeins rætt um mótið og áhugamál þjálfara.



# Verðlaun og viðurkenningar

## Viðurkenningarpeningar

Eftir úrslitaleiki á Laugardegi fara allir þátttakendur í röð inn á Hásteinsvöll og fá afhenta viðurkenningarpeninga. Við reiknum með að allir sem eru skráðir þátttakendur á mótinu komi með sínu félagi og hafi félagsfána með í skrudgönguna.

## Verðlaun

Á laugardegi keppa lið í 12 x 8 liða mótum, auk eins 12 liða móts. Sigurlið í hverju móti fá afhentan bikar og leikmenn gullpening. Leikmenn liðs í 2.sæti hvers móts fá afhenta silfurpeninga.

**Orkumótsliðið**, valdir eru 12 bestu leikmenn mótsins að mati dómara mótsins.

**Prúðasta liðið**, á mótinu utan vallar. Í gistingu, mat, sundi, rútu- og bátsferðum og hvervetna sem hópurinn kemur saman. „Hópur“ eru allir leikmenn félagsins, þjálfarar, farastjórar og foreldrar.

**Háttvísi KSÍ.** Dómarar velja prúðustu liðin í hverjum leik.

## Mótsstjórn Orkumótsins

Björgvin Eyjólfsson, mótstjóri  
Björn Elíasson  
Hafsteinn Hjálmarsson  
Jóhann Jónsson  
Jónas Sigurðsson  
Sigfús Guðmundsson, gjaldkeri

## Starfsmaður

Arnar Gauti Grettisson