
UPPLÝSINGAHANDBÓK

2026



Facebook: Norduralsmotid

Instagram: norduralsmot #norduralsmot

Heimasíða mótsins: <http://www.norduralsmot.is>

Leikjadagskrá: nm.kfia.is

Skrifstofa KFÍA, Jaðarsbökkum: norduralsmot@ia.is

VERIÐ VELKOMIN Á NORÐURÁLSMÓTIÐ

Efnisyfirlit

MÓTAFYRIRKOMULAG	2
MIKILVÆGAST	2
HUGARFAR	2
MÓTSREGLUR	3
KEPPNISFYRIRKOMULAG	4
VIÐURKENNINGAR	4
FORELDRAR OG FORRÁÐAMENN	5
HUNDAHALD	5
FARARSTJÓRAR / LIÐSSTJÓRAR	5
GISTING KEPPENDA	5
SKIPULAG GISTINGAR	6
TJALDSVÆÐI	6
MATUR OG MATSALIR	7
MATSEÐILL	7
SUND	7
LIÐSMYNDATÖKUR	8
ÓSKILAMUNIR	8
ÞJÓNUSTA Á SVÆÐINU	8
HLUTVERK FORELDRA Á NORÐURÁLSMÓTI	8
DAGSKRÁ MÓTSINS	9
KORT AF STAÐSETNINGUM	10
GISTISTAÐIR	10
MÓTSSVÆÐI	10
KORT AF TJALDSVÆÐI MÓTSINS	11

MÓTAFYRIRKOMULAG

MIKILVÆGAST

Norðurálsmótið er **mót fyrir byrjendur** og hefur því uppeldislegt gildi. Keppendur eru byrjendur, foreldrar eru margir byrjendur og dómara geta líka verið byrjendur. Við þurfum öll að taka tillit til þess. Byrjendur þurfa að fá að læra af mistökum. Hjálpumst að, þá gengur allt betur.

HUGARFAR

Fótbolti er skemmtun. Þessi skemmtun skiptir okkur öll máli. Það er sérstök ánægja að geta boðið leikmönnum ykkar að leika gegn liðum frá hinum ýmsu stöðum af landinu. Kennið leikmönnum að endurspegla þessa ánægju í leik og framkomu á Norðurálsmótinu, félagi sínu til framdráttar.

Leikmönnum skal kennt að virða ákvörðun dómara án spurninga eða athugasemda. Þetta skal einnig brýna fyrir foreldrum og öðrum aðstandendum liðanna.

Þjálfarar skulu alltaf styðja úrskurði dómara leiksins, hvort sem þeir eru réttir eða rangir. Þjálfarar og foreldrar skulu aldrei efast um hæfni dómara svo leikmenn heyri til.

Verum stundvís - það skiptir máli fyrir alla!

Foreldrar og stuðningsmenn liða endurspegla þann anda sem er í hverju félagi. Verum öll okkar félagi til sóma og börnum okkar góðar fyrirmyndir. Við komum fram fyrir hönd okkar félags með stolti og virðingu.

Á Norðurálsmótinu gilda ákveðnar reglur í leik og umgengni, sem allir reyna að fylgja. Engu að síður, þá hefur hvert félag rétt til þess að kvarta og gera athugasemdir við framkvæmd mótsins. Ef þú þarft að nota þennan rétt, gerðu það við réttan aðila. Segðu rétt frá, rólega og virtu ákvörðunina, hver svo sem hún er. Hægt verður að tala við mótsstjórn á skrifstofu KFÍA á Jaðarsbökkum á meðan móti stendur.

MÓTSREGLUR

1. Allir mæta í góðu skapi.
2. Leiktími er 12mínútur. Inn á leikvelli eru 5 leikmenn frá hverju liði. **Ef mótstjórn metur svo að veður hafi áhrif á gang leiksins þá flautar dómaraþjóri eftir 6 mínútur og liðin skipta um vallarhelming og liðið sem var með boltann byrjar með hann aftur.**
3. Spilað er eftir reglum KSÍ, tekið innspark í stað innkasts. Ef boltinn fer úr leik aftur fyrir endalínu þá má markvörður byrja leik með knattraki. Það á að leyfa andstæðingum að spila út, ekki pressa markmann.
4. Þjálfarar skulu ekki færa leikmenn milli liða, nema ekki séu eftir nægir leikmenn til að ná í fullt lið en fullt lið teljast 5 leikmenn.
5. Ef annað liði er með þriggja marka forystu er mótherja heimilt að bæta við auka leikmanni inn á völlinn en taka hann út af ef markamunur verður minni en 3 mörk.
6. Dómari/þjálfari hefur rétt til að fara fram á það við þjálfara að leikmaður sé tekinn af velli ef hann gerist sekur um gróft brot. Annar leikmaður kemur inn á í stað hans.
7. Við hliðarlínu skulu ekki aðrir vera staðsettir en varamenn, þjálfari eða liðsstjóri. Aðrir áhorfendur, foreldrar og aðrir iðkendur, skulu vera fjær, nánar tiltekið fyrir aftan endalínu, þó minnst 2 m frá marki.
8. Dómari hefur rétt til að stöðva leikinn og láta klukkuna ganga áfram, telji hann að áhorfendur, þjálfarar eða varamenn brjóti reglur eða séu uppvísir að ósæmilegri hegðun. Til ósæmilegrar hegðunar telst einnig óviðeigandi hróp og köll.
9. Góð umgengni er öllum til sóma - verum liðum okkar til sóma.
10. Á mótinu starfar mótstjórn. Skipað starfsmönnum og úr stjórn félagsins. Félög geta áfrýjað ákvörðunum mótstjóra og starfsmanna mótsins sem varða keppnina til mótstjórnar. Mótstjórn kannar mál og kveður upp endanlegan úrskurð, sem öll félög og mótshaldari skuldbinda sig til að fylgja.

KEPPNISFYRIRKOMULAG

Megin markmið Norðurlásmótsins er að krakkar upplifi knattspyrnu á jákvæðan hátt og komi heim með góðar minningar um skemmtilega daga. Með fyrirkomulagi mótsins eru eftirfarandi þættir hafðir í fyrirrúmi: Stutt bið er milli leikja hjá hverju liði, leikir eru milli liða sem eru af svipuðum styrkleika, leikgleði og engir úrslitaleikir.

Öllum liðum frá hverju félagi í 7.flokki drengjaflokki er fyrir upphaf móts skipt niður í: Eldra ár (2018) í 4 styrkleika og yngra ár (2019) í 4 styrkleika.

Í 7. flokki kvenna er fyrir upphaf móts liðum skipt í 4 styrkleika, eldra og yngra ár spila saman.

Mótshaldari í samráði við þjálfara ákveður þá skiptingu. Þjálfarinn skipar sjálfur þátttakendum í lið fyrir fyrsta leik og má eftir það ekki færa þátttakendur á milli liða.

Hægt er að nálgast upplýsingar um tímasetningar á leikjum hér <https://nm.kfia.is/>

Engir úrslitaleikir um sæti fara fram í mótinu og engin verðlaun fyrir keppnisárangur verða veitt. Keppnisvellir eru á flötinni austur af Akraneshöllinni á Jaðarsbökkum. Sjá mynd af mótssvæði hér neðar í handbókinni.

VIÐURKENNINGAR

Á mótinu verða úrslit **ekki skráð**. Þetta er gert til að fylgja eftir megin markmiði Norðurlásmótsins, að krakkarnir upplifi knattspyrnu á jákvæðan hátt og komi heim með góðar minningar. Allir iðkendur á mótinu fá þátttökuverðlaun.

Háttvísiverðlaun Landsbankans og KSÍ eru verðlaun sem veitt eru fyrir yngri flokkamót í sumar. Með verðlaununum viljum við verðlauna háttvísi og heiðarlega framkomu allra sem að mótum koma. Á þetta fyrst og fremst við leikmenn, en ekki síður þjálfara, foreldra, áhorfendur og aðra aðstandendur. Veitt verða verðlaun fyrir 7.fl drengja og stúlkna.



FORELDRAR OG FORRÁÐAMENN

Foreldrar skipta með sér vöktum með hvert lið, aðeins fararstjórar með hverju liði koma með í matsal og inn á gististaði. Reynum að lágmarka fjölda fullorðinna inni á gististöðum fyrir utan fararstjóra með hverju liði.

HUNDAHALD

Ekki er leyfilegt að vera með hunda á keppnissvæði, í Akraneshöllinni eða á gististöðum í skólum. Hundar eru leyfðir á tjaldsvæði ef þeir eru í bandi og trufla ekki aðra tjaldgesti á svæðinu.

FARARSTJÓRAR / LIÐSSTJÓRAR

Fararstjórafundir verða haldnir í sal á efri hæð Íþróttamiðstöðvarinnar á mótisdögum á tíma sem fram kemur í dagskránni. Gengið er inn að sunnanverðu á 2.hæðina frá aðalleikvangi.

Mikilvægt er að allir þátttakendur og liðstjórar í hverju liði mæti saman í mat á skipulögðum tímum. **Fararstjórar/liðsstjórar bera ábyrgð á að iðkendur fari eftir reglum í matsal og í skólum. Engin hlaup á göngum skólans, fótboltaskór og skór eru geymdir í anddyri.**

Myndataka fer fram í sérstöku tjaldi á miðju mótssvæðinu eða í Akraneshöll, fer eftir veðri. Upplýsingar á Facebook síðu mótsins. Sjá nánar um myndatöku hér neðar.

Mótsgjafir verða afhentar á föstudeginum á gististöðum þeirra félaga sem er í gistingu. Mótsgjafir fyrir félög sem eru ekki í gistingu verða afhentar á föstudegi í salnum fyrir ofan sundlaugina á Jaðarsbökkum. Sækja þarf fyrir ÖLL lið frá félagi í einu (ekki hægt að sækja fyrir eitt og eitt lið), gott er ef 1-2 fararstjórar frá hverju liði taka þetta hlutverk að sér.

GISTING KEPPENDA

Gisting keppenda er í skóla/húsnæði á vegum Akranesbæjar: Grundaskóla, Grundaseli og Þorpinu félagsmiðstöð.

Skipulag gistingar er birt á heimasíðu og í upplýsingahandbók rétt fyrir mót. **Mikilvægt er að fá að vita tveimur vikum fyrir mót hversu margir keppendur frá hverju félagi verða í gistingu í skóla**, til að nýta húsnæðið sem best. Þetta er í mörgum tilvikum fyrsta mót og því mikilvæg reynsla að gista í skólanum og taka þátt í mótinu.

Hvert félag fær úthlutað ákveðnum fjölda kennslustofa eftir þátttökufjölda keppenda og skal sjá um að skipta liðunum sínu í stofurnar. **Miðað er við að ekki gisti fleiri en 1-2 forráðamenn/fararstjórar félaga inn í hverri stofu. Fjöldi í hverri stofu eru um 20.** Mjög gott er að lið komi sér fyrir á gististöðum áður en skruðgangin hefst, því keppni hefst strax að henni lokinni.

Tvíbreiðar dýnur eru bannaðar á gististöðum, aðeins leyfilegt að vera t.d. með einbreiðar vindsængur. **Mælst er til þess að liðsstjórar/fararstjórar séu með iðkendum inni á gististöðum og skipti með sér vöktum.** Mjög gott er að setja upp vaktaplan hjá hverju liði.

Gististaðir opna kl. 8:00 á föstudegi.

Gistireglur gera ráð fyrir að ró sé komin á gististaði **fyrir kl. 22 öll kvöld**. Hlaup eru bönnuð á göngunum. Vakt er í öllum skólum allan sólarhringinn.

Í lok móts skal ganga snyrtilega frá gististaðnum fyrir kl. 11 á sunnudag, skilja skal við stofurnar eins og tekið var við þeim.

Félögin skulu gefa upp einn aðila á mótinu sem er tengiliður félagsins vegna gistingar og er hann ábyrgur fyrir að gististaðir séu frágengnir á réttum tíma.

Vakin er sérstök athygli á því að allir gististaðir eru hnetulausir skólar, um bráðaofnæmi er að ræða hjá þátttakendum, einnig er mælst til þess að ekki sé verið með fiskimeti vegna ofnæmis. Vinsamlega virðið þessi tilmæli.

SKIPULAG GISTINGAR

Skipulagið er væntanlegt

TJALDSVÆÐI

Tjaldstæði er á vegum Norðurálmótsins og kostar 8.000 kr án rafmagns pr. hýsi yfir allt mótið.

Allt gistiþláss á svæðinu er án rafmagns. Töluvert ólag hefur verið á rafmagni á svæðinu undanfarin ár og því var tekin ákvörðun um að bjóða ekki upp á það.

Gestir geta pantað pláss á tjaldsvæði inni á Stubb. Hægt er að hafa samband við Önnu Maríu varðandi tjaldsvæðamál á meðan á mótinu stendur, s. 896-0101.

Salernisaðstaða verður fyrir hvert svæði sem og útivaskur á svæðinu.

Hér er hægt að panta miða á tjaldsvæði: [Tjaldsvæði á Norðurálmóti | Stubbur](#)

Sjá kort af tjaldsvæði neðar í handbókinni og á Facebook síðu mótsins.

Einnig er opið á tjaldsvæði sem er á vegum Akraneskaupstaðar, sem staðsett er við Kalmannsvík, sjá kort hér neðar. Þar er aðgangur að rafmagni og er gjaldtaka fyrir það tjaldsvæði. Ekki er hægt að bóka pláss þar.

- Tjaldsvæðin verða ekki svæðaskipt niður á hvert lið.

MATUR OG MATSALIR

Allur matur er framreiddur í matsal Grundaskóla. Lið hafa frjálstan tíma í morgunverð sem er á milli 7:45 til 9:30, en mælst er til að lið sem keppa seinna um daginn mæti í seinni hluta morgunverðar.

Liðum er úthlutaður sérstakur matmálstími fyrir hádegis- og kvöldmat og kemur sá tími fram í mótsdagskrá fyrir hvert lið.

AÐEINS ÞEIR SEM ERU MEÐ ARMBAND/PASSA Á VEGUM MÓTSINS MEGA FARA INN Í MATSALINN, FARARSTJÓRAR OG ÞJÁLFARAR. Fararstjórar bera ábyrgð á liðum í matsal.

Liðin fá úthlutuðum tíma í mat og eru þau beðin um að virða hann.

Vinsamlegast látið vita tímanlega ef ykkar lið ætlar ekki að mæta til skipulagðrar máltíðar.

MATSEÐILL

Matseðill mótsins er birtur á heimasíðu mótsins undir [matseðill](#).

SUND

Sett verður inn skjal á Facebook síðu mótsins þar sem skrá verður lið á tímasetningu í sundlaug, krakkar eru á ábyrgð forráðamanna/fararstjóra.

Frítt er fyrir alla í sund í **Jaðarsbakkalaug** og í **Guðlaugu í boði Akraneskaupstaðar**. Opnunartímar í sundlaug: föstudagur frá kl. 13:00 - 22:00, laugardagur frá kl. 09:00 - 19:00 og sunnudagur frá kl. 09:00 - 19:00. Vinsamlegast kynnið ykkur Reglugerð um hollustuhætti á sund- og baðstöðum nr. [814/2010](#) er varðar sundferðir barna þar sem segir að börnum yngri en 10 ára er óheimill aðgangur að sund- og baðstöðum nema í fylgd með syndum einstaklingi 15 ára eða eldri. Ekki skal leyfa viðkomandi að hafa fleiri en tvö börn með sér, nema um sé að

ræða foreldri eða forráðamann barna. Athugið að ábyrgð á börnum í sundlauginni er alfarið í höndum foreldra og fararstjóra. **Mælt er til þess að sundferð taki um 40 mínútur svo að sem flestir komist að.**

LIÐSMYNDATÖKUR

Myndatökur verða í höndum SportHero og sjá þeir um að taka **liðsmynd af öllum liðum, á föstudeginum** í sérstöku myndatjaldi á mótssvæðinu eða í Akraneshöll, fer eftir veðri. Liðsmyndataka verður einungis í boði á föstudeginum. Myndatökur af tilþrifum úr leikjum eiga sér einnig stað á föstudeginum og verða þær til sýnis og sölu í myndatjaldinu/Akraneshöll á laugardegi og sunnudegi ásamt því að hægt er að mæta í stúdíómyndatöku. Liðsmyndir verður hægt að nálgast eftir mótið inná heimasíðu sporthero.is í boði Norðurláls. Upplýsingar um myndatökutíma verða birtar á Facebook síðu mótsins.

Með tillit til persónuverndar þá bendum við á að ef **einhver vill EKKI að barn sitt sé myndað** er velkomið að benda ljósmyndurum SportHero á það.

Við hvetjum liðin til að nýta tímann á milli leikja og **mæta í liðsmyndatöku eftir leik númer 2 á föstudeginum.**



ÓSKILAMUNIR

Allir óskilamunir úr skólunum verða settir upp í anddyri í hverjum skóla á meðan mótinu stendur sem og í Norðurenda Akraneshallar meðan á móti stendur. Eftir mót er hægt að nálgast þá í **1 viku** með því að hafa samband við skrifstofu KFÍA eða vitja þeirra í salnum fyrir ofan sundlaugina á Jaðarsbökkum. Eftir það verða þeir gefnir á nytjamarkað.

ÞJÓNUSTA Á SVÆÐINU

Veitingasala á vegum félagsins verður við keppnissvæðið. Gistiheimili, veitingastaðir, bakarí og verslanir eru opin.

HLUTVERK FORELDRA Á NORÐURÁLSMÓTI

Hér eru ábendingar um góða framkomu foreldra (forráðamanna) á þessu móti, jafnt sem öðrum knattspyrnumótum.

-
- Foreldrar eru fyrirmyndir barnanna og það er því mikilvægt að þeir/þau hagi sér í samræmi við það
 - Munum eftir að vera hvetjandi á hliðarlínunni og munum að þetta er leikur en ekki heimsmeistarakeppni, það má gera mistök
 - Hvetjum allt liðið en ekki einstaklinga
 - Mikilvægt að vera jákvæð allan tímann
 - Virða störf þjálfara
 - Virða störf dómara og hafa í huga að margir eru að stíga sín fyrstu spor í dómarastörfum sínum hjá yngri flokkum og þurfa að læra af mistökum sínum
 - Virða “foreldralínuna” við vellina
 - Taka vel á móti leikmönnum í lok hvers leiks óháð því hver úrslitin eru
 - Mótið á að vera skemmtileg upplifun og foreldrar spila stórt hlutverk í þeirri upplifun
 - Hróp og köll inn á völlinn eru ekki vænleg til árangurs, í fyrsta lagi er mjög líklegt að barnið heyri ekki hvað sé sagt og í öðru lagi truflar það einbeitinguna
 - Foreldrar eiga að líta á leikinn í víðara samhengi, sem hluta af þroskaferli barnsins og það er í lagi að tapa og oftast læra börnin meira af því ef þjálfarinn kann sitt fag

DAGSKRÁ MÓTSINS

Hægt er að nálgast dagskrá mótsins inn á síðu mótsins, norduralsmot.is undir [dagskrá](#).

KORT AF STAÐSETNINGUM

GISTISTAÐIR



MÓTSSVÆÐI

Mótssvæði og vallarskipulag nánar auglýst þegar nær dregur móti.

ÍATV vellirnir eru næst Akraneshöllinni og verður sýnt frá þeim í beinni útsendingu á ÍATV: <https://www.youtube.com/@iatv>

TJALDSVÆÐI MÓTSINS

Tjaldsvæðið hjá Byggðasafninu Görðum



Tjaldsvæðið hjá Leynisbraut - Formannaflöt



Tjaldsvæðið hjá Skógræktinni

