



Umsókn um styrk / Skólahreysti 2026

Mosfellsbær desember 2025

Kæra sveitarfélag

Skólahreysti hefur í tvo áratugi verið ómissandi hluti af lífi skólabarna á Íslandi, þar sem við leggjum áherslu á heilbrigðan lífsstíl, hreyfingu og samstöðu. Með þátttöku í Skólahreysti öðlast nemendur ekki aðeins líkamlega styrkingu, heldur einnig jákvæða upplifun af hreyfingu, aukna sjálfsmynd og liðsheild sem nýtist þeim bæði í skóla og daglegu lífi.

Samkvæmt könnunum meðal íþróttakennara eru um 4000 nemendur ár hvert sem æfa fyrir Skólahreysti eða taki þátt í Skólahreysti valáföngum. Um 90% af grunnskólum mæta ár hvert og um 600 keppendur taka þátt. Hátt í 10% af keppendum sem taka þátt í úrslitum koma ekki úr neinni skipulagðri íþróttastarfsemi, heldur hefur hreystineistinn skilað þeim í úrslitin.

Mikil og góð stemning er á áhorfendapöllum og fylla litrík stuðningslið skólanna íþróttahúsin þar sem keppnirnar fara fram. Um 12.000 áhorfendur eru að mæta á pallana yfir keppnistímabilið til að hvetja keppendur sinna skóla til dádá. Vinsældir hafa aukist jafnt og þétt og það er ljóst að Skólahreysti hefur hitt í mark á meðal krakkanna, skólanna, áhorfenda RUV og einnig foreldra sem hafa áttað sig á heilbrigðum skilaboðum keppinnar og mikilvægu forvarnargildi hennar.

Frá upphafi höfum við haft það í fyrirrúmi að keppnisvöllurinn ár hvert sé eins öruggur og hægt er. Nú er þannig komið að mikil þreyta er í burðarvirki keppnistækja og öryggisdýnur orðnar lúnar eftir 20 ára notkun og geymslu út í gámi. Til þess að halda Skólahreystimótin áfram þurfum við að ráðast í að endurnýja keppnistól og tæki sem er kosnaðarsamt.

Til að tryggja að sem flestir unglingar fái tækifæri til að taka þátt í þessari öfluglu sjónvarpskeppni og upplifa jákvæð gildi skólakeppna þurfum við á stuðningi að halda. Styrkur frá ykkur myndi nýtast til hönnunar og uppbyggingar á nýjum keppnisbúnaði/keppnisvelli. Einnig erum við að hanna og smíða nýjan tölvu/dómarabúnað til að gera leikinn sýnilegri fyrir áhorfendur.

Óskum við eftir 250.000 kr styrk

Ps. Meðfylgjandi er áhorf á Rúv og nokkrar myndir frá Skólahreysti.

Með fyrirfram þökk

Stofnendur Skólahreysti

Andrés Guðmundsson og Lára Helgadóttir

Stofnandi Skólahreysti



Andrés Guðmundsson

sími - 663-1111

netfang - andres@skolahreysti.is

Hreystismiðjan ehf



Kt - 681125-0350

Fellsás 7

270 Mosfellsbær

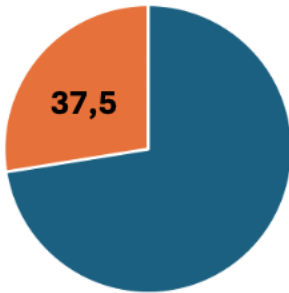
Reikn - 0357-26-003091



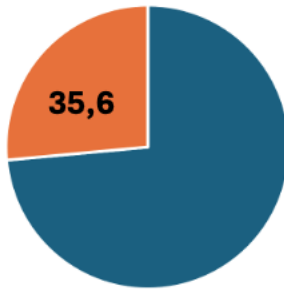
SKÓLAHREYSTI

Áhorf Rúv 2025 -- dekkun / reach%

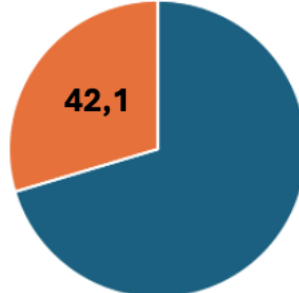
12-24 ára



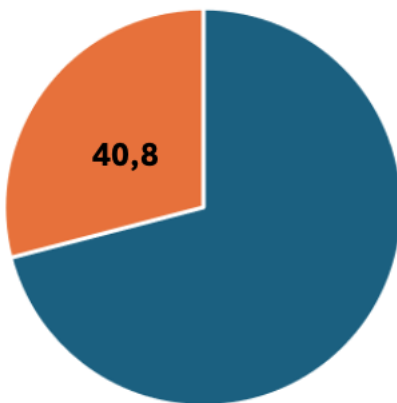
25-59 ára



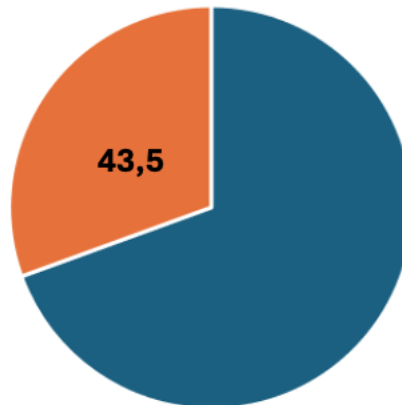
12-80 ára



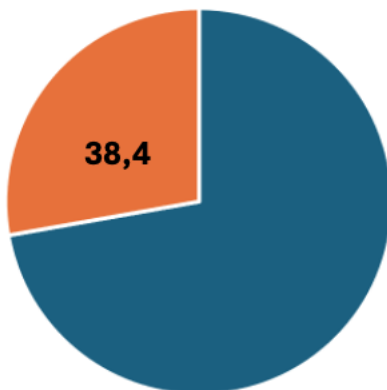
karlar



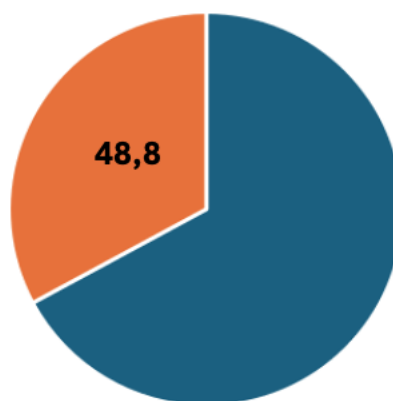
Konur



Höfuðborgarsvæðið



Landsbyggðasvæðið



|



SKÓLAHREYSTI





A large group of young people, likely students, are seated on wooden benches in a gymnasium. They are wearing white t-shirts with blue and green designs. They are facing a stage area where a man in a black shirt is standing. The background is filled with a large crowd of spectators sitting in bleachers.



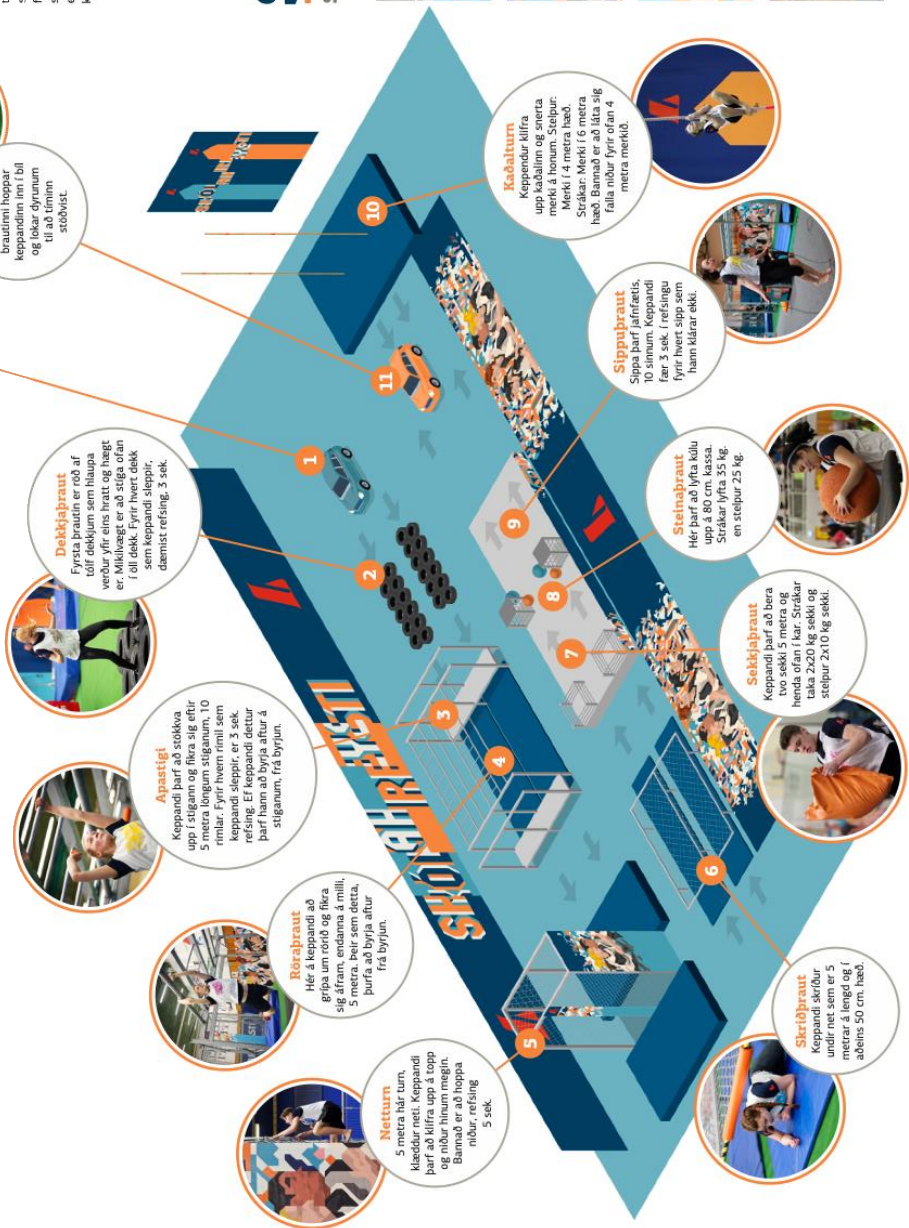


Hvað er Skólahreysti?

Skólahreysti er líðakeppni á milli grunnskóla landsins. Hvert lið samanstendur af tveimur strákum og tveimur stelpum, sem öll þurfa að vera nemendur í 9. og/öð.

10. bekk. Keppendur skipta á milli sín keppnisgreinum. Amnar strákurinn spreytir sig á upphifingum og dýfum og hinn tekur hraðbraut. Eins er með

stelpurnar, önnur tekur armbeigjur og hreystiggreip og hinn hraðbraut. Fljótir skólar keppa samtímis í þrautum nema í hreystiggreip en þar takast á mest 6 skólar í einu.



Hraðbraut

KRAFTUR — HRADI — ÚTHALD

Aðhvarfinn á Skólahreysti fer fram á æðisþennandi keppnisbrautinni. Þar þurfa fulltrúar skólanna að takast á við úthugaðar þrautir sem reyna á bæði úthald, styrk og fimi. Í keppnisbrautinni eru 11 stöðvar að neðstöðu rásmarki og endamarki og við hvert fötali er hægt að gera mistök sem geta kostað dýrmætar sekúndur. Klífrandi, hoppandi og skríðandi, berandi sekki og sterna, reyna keppendur að komast í merki á sem bestum tækum. Strákar og stelpur geta sömu æfingarnar en í sumum þrautum eru strákarnir látnir bera meiri byrð eða klifra hærra. Í hraðbraut fer stelpan fyrst af stað og þingar hún lykur ringnum inni í bíl má strákurinn fara af stað. Samanlagður tími þeirra gildir. Vandinn felst ekki síst í því að fara ekki of greyt, því þeir sem fara of hratt af stað enda oft á því að gera kostnaðarsöm mistök eða endist ekki orka til að klára endustu þrautina.

Stöðugreinar

STYRKUR — ÞRAUTSEIGJA — EINBEITING

Upphifingur Keppendur þurfa að snúa fingrum fram á slámi. Réttu þarf alveg úr handleggjum og síðan lyfta upp svo að hakan nemir við efri brún slámarinnar. Keppandi þarf að hafa fót á markinu og ekki mega líða fleiri en 3 sekúndur milli upphifinga.	Armbeigjur Keppandi setur faturna upp á pall og grípur um stangir á gólfinu. Keppandi þarf að rétta alveg úr höndunum og beygja þær aftur í a.m.k. 90° horn. Líkami verður að vera beinn. Ekki mega líða fleiri en 3 sekúndur á milli armbeigja.
Dýfur Keppandi kemur sér fyrir milli tvöggja handfanga. Réttu þarf handleggja alveg og beygja síðan niður í 90°. Keppandi verður að hafa bók uppréttan og vera með fatur krosslagða. Ekki mega líða fleiri en 3 sekúndur á milli.	Hreystiggreip Í hreystiggreip hanga keppendur á stöng. Fingur vísa fram og krossleggja þarf fatur. Ekki má nota gríffur, vafninga, teygilubönd eða annan búnað nema vegna mefðla og þá aðeins í samdröb við dómara.