



Afreksakademía
ÍBV og FÍV
2019-2020

Starfsmenn

- ▶ Erlingur Richardsson - skólastjóri
- ▶ Hilmar Björnsson - handbolti
- ▶ Kári Kristján Kristjánsson - handbolti
- ▶ Richard Goffe - fótolti
- ▶ Sigríður Inga Kristmannsdóttir - ÍBV Íþróttafélag
- ▶ Ingibjörg Jónsdóttir - FÍV
- ▶ Sandra Dís Sigurðardóttir - morgunmatur

Tækniþjálfun

- ▶ Kl 7:30 - 8:20
 - ▶ Þriðjudaga og fimmtudaga
- ▶ Vera búin að borða eitthvað fyrir æfingu
- ▶ Koma með vatn í brúsa
- ▶ Koma klædd eftir veðri (fótbolti)

Bókleg kennsla

- ▶ Gefum upp með fyrirvara hvaða dagsetningar verður kennt

Námsmat

- ▶ Mæting á æfingar 30%
- ▶ Virkni á tækniæfingum 30%
- ▶ Fyrirlestrar og verkefnaskil 40%

Skyldur ÍBV

- ▶ ÍBV mun bjóða upp á tækniæfingar tvisvar sinnum í viku á skólatíma.
- ▶ ÍBV mun standa fyrir bóklegri kennslu í samvinnu við FÍV.
- ▶ ÍBV verður með hollan og næringarríkan morgunmat á þriðjudögum og fimmtudögum eftir æfingar í Týsheimilinu þ.e. á skólatíma.

Skyldur ykkar

- ▶ Iðkandi á að mæta 100% á allar æfingar og í alla tíma og ljúka a.m.k. 80% af þeim einingum sem hann stundar í FÍV.
- ▶ Iðkandi má ekki vera uppvís af neyslu áfengis, tóbaks, vape né annarra vímuefna.
- ▶ Iðkandi mun leika með meistara - og/eða yngri flokkum ÍBV út leiktímabilið 2020.
- ▶ Iðkandi skal vera tiltækur í fjáraflanir á vegum deilda.
- ▶ Iðkandi skal dæma fimm leiki á önn hjá yngri flokkum ÍBV.
- ▶ Iðkandi skal vera fyrirmynd fyrir yngri iðkendur félagsins, bæði innan vallar sem utan.
- ▶ Brjótí iðkandi reglur akademíu FÍV og ÍBV eða nái ekki tilskildum námsárangri fellur þessi samningur sjálfkrafa úr gildi.

Lífstíllssamningurinn

- ▶ Skila fyrir 15. september
- ▶ Kostnaður 45.000
- ▶ Þeir sem standast samninginn fá 45.000 endurgreitt frá félaginu, til þess þurfið þið að:
 - ▶ Skila til félagsins staðfestingu á að þið hafið staðist ákvæði 2 og 5 í samningnum ásamt reiknings upplýsingum.
 - ▶ Þið þurfið að hafa samband við félagið vegna endurgreiðslu innan 6 mánaða frá annarlokum
- ▶ Iðkandi missir rétt á endurgreiðslu við fyrsta brot ef hann neytir áfengis, tóbaks, vape og/eða fíkniefna. Við annað brot er honum vísað úr Afreksakademíunni, á þessu verða engar undantekningar!

Skipulag:

- ▶ Hefst þriðjudaginn 3. september
- ▶ Síðasti kennsludagur er 11. desember
- ▶ Námsmatsvika 23. - 29. október

Morgunmatur

- ▶ Verður á þriðjudögum og fimmtudögum út nóvember
- ▶ Boðið upp á hollan morgunmat og reynum að hafa hann við allra hæfi
- ▶ Alltaf hafragrautur, skyrdrykkur/boozt og morgunkorn
- ▶ Ekki ætlast til að þið séuð að taka með ykkur nesti fyrir skólann héðan frá okkur
- ▶ Símar í vasa
- ▶ Allar góðar hugmyndir varðandi morgunmatinn eru vel þegnar