🥋🔥 JRB NE-WAZA OPEN 2026 🔥🥋

🗓️ **Dagsetning:** Sunnudagurinn 8. nóvember
⏰ **Mótið hefst:** Kl. 11:00
📍 **Staðsetning:** Ljónagryfjan, Norðurstíg 4
💰 **Þátttökugjald:** 5.000 kr.
📝 **Skráningarfrestur:** Mánudagurinn 2. nóvember

🏆 **ALDURSFLOKKAR – KARLAR OG KONUR**

🥋 Senior: 15–45 ára (1981–2010)
🥋 Veterans 1: 30–44 ára (1982–1996)
🥋 Veterans 2: 45–59 ára (1967–1981)
🥋 Veterans 3: 60 ára og eldri (1966 og fyrr)

⚖️ **ÞYNGDARFLOKKAR**

👊 **Karlar:** -66 kg | -81 kg | -100 kg | +100 kg

👊 **Konur:** -52 kg | -63 kg | -78 kg | +78 kg

🔥 **OPNAR NE-WAZA ÆFINGAR FYRIR MÓTIÐ!**

Allir eru velkomnir á opnar Ne-Waza æfingar til að undirbúa sig fyrir mótið!

🗓️ Mánudagur 2. nóvember – Opin æfing 20:00-21:00
🗓️ Miðvikudagur 4. nóvember – Opin æfing 20:00-21>00
🗓️ Föstudagur 6. nóvember, kl. 19:00–21:00 – **Tvöföld Ne-Waza æfing þar sem farið verður yfir keppnisreglurnar!**

📩 **UPPLÝSINGAR OG SKRÁNING**

📧 judojrb@gmail.com

💥 Hvort sem þú ert vanur keppandi eða að stíga þín fyrstu skref í Ne-Waza keppni, þá hvetjum við þig til að taka þátt!