



## Góumót Gaflarans 2018

17. mars

Góumót Gaflarans fer fram í Frjálsíþróttahúsinu í Kaplakrika.



### Aldursflokkar og greinar:

10 ára og yngri þríþraut (60 m – langstökk og boltakast - hefst kl. 9:00  
Aðrar greinar hefjast kl. 11:00

11 – 12 ára piltar og stúlkur: 60 m hl, 600 m hl, kúluvarp og hástökk

13-14 ára piltar og stúlkur: 60 m hl, 600 m hl, kúluvarp og langstökk.

15- ára piltar og stúlkur: 60 m hl, 400 m hl, kúluvarp og langstökk

16 -17 ára piltar og stúlkur: 60 m hl, 400 m hl, langstökk og kúluvarp.

**13 ára piltar og stúlkur stökkva á planka í langstökki.**

Aukagreinar: 300 m hl karlar og konur og 5000 m hl konur

### Tímaseðill

Drög að tímaseðli verður settur á [www.thor.fri.is](http://www.thor.fri.is)

Endanlegur tímaseðill, endurskoðaður miðað við skráningar, verður sendur út í síðasta lagi 12:00 föstudaginn fyrir mót.

### Skráning

Skráningafrestur er til miðnættis fimmtudaginn 15. mars.

Skráning fer fram á [www.thor.fri.is](http://www.thor.fri.is) .

### Þáttökugjöld

Skráningargjald fyrir þríþraut er kr. 2000.

2500 kr fyrir 11-17 ára, fyrir skráningar í sínum flokkum.

Þáttökugjald tvöfaldast ef skráð er eftir að skráningafrestur er liðinn. Þáttökugjöld greiðast eftir skráningum eins og þær liggja fyrir á miðnætti á fimmtudaginn fyrir mót. Fram að þeim tíma er hægt að afskrá með því að senda póst á [siggi@hafnarfjordur.is](mailto:siggih@hafnarfjordur.is)

Óskað er eftir að hvert félag geri upp í einni heild fyrir keppendur sína. Greiðsluseðlar verða sendir til félaganna að móti loknu samkvæmt skráningum.

### Verðlaun

Veitt eru verðlaun fyrir fyrstu þrjú sæti í hverri grein í hverjum flokki.

### Keppnisaðstaða

Keppnin fer fram við frábærar aðstaður í Frjálsíþróttahúsinu í Kaplakrika. Í Frjálsíþróttahúsinu er góð aðstaða fyrir allar innanhússkeppnisgreinar frjálsra íþróttar.

### Veitingar

Veitingasala er á keppnisdag og eru seldar veitingar á sanngjörnu verði.

### Tengiliður

Nánari upplýsingar um mótið veitir:

Sigurður Haraldsson, meil [siggi@hafnarfjordur.is](mailto:siggih@hafnarfjordur.is) og sími 6645631.