



Frjálsíþróttaráð HSK

Engjavegi 48, Selfossi - Sími 482 1189 - Fax 482 2909
Veffang: www.hsk.is

Selfossi 14. maí 2019

Sent til aðildarfélaga FRÍ (uppfært boðsbréf)

Vormót HSK

Vormót HSK í frjálsum íþróttum verður haldið á Selfossvelli mánudaginn 20. maí. Mótið hefst kl 19:00. Upphitun hefst kl 18:00.

Þátttökuréttur

Kept verður í karla- og kvennaflokkum og öllum er heimil þátttaka.

Keppnisgreinar

Keppnisgreinar verða sem hér segir:

Konur: 100 m- 300m- 800 m – 100m gr.- 300m gr. - hástökk- langstökk- spjótkest- kúluvarp- kringlukast- sleggjukast (aukagrein).

Karlar: 100 m- 300 m- 800m- 110m gr.- 400m gr.- hástökk- langstökk – spjótkest- kúluvarp- kringlukast.

Stúlkur 16-17 ára: Spjótkest (500gr) (aukagrein).

Piltar 16-17 ára: Spjótkest (700gr), kringlukast (1,5kg) (aukagreinar)

Tímaseðill

Mótshaldari áskilur sér fullan rétt til breytinga á tímaseðli á mótsstað ef aðstæður og keppendafjöldi gefur tilefni til. Nafnakall fer fram á keppnisstað 10 mín fyrir keppni viðkomandi greinar.

Skráningarfrestur og skráningarfyrikomulag

Skráningarfrestur er til kl. 24:00 föstudaginn 17. maí nk. Skráningar berist beint inn á mótaforrit FRÍ. Þátttökugjald er 1500kr á grein og greiðist áður en mót hefst eða samkvæmt nánara samkomulagi. Best er að greiða þátttökugjaldið fyrirfram í heimabanka inn á reikning frjálsíþróttaráðs HSK: 0325-26-003003 kt. 681298-2589, sendið staðfestingu á netfangið hsk@hsk.is.

Verðlaun

Prír efstu í hverri grein fá verðlaun.

Nánari upplýsingar veitir Guðmunda Ólafsdóttir formaður frjálsíþróttaráðs HSK GSM 846-9775 eða á gudmunda89@gmail.com

Kærar kveðjur,
f.h. frjálsíþróttaráðs HSK,

Guðmunda Ólafsdóttir
Formaður frjálsíþróttaráðs HSK.