

JJ-mót Ármanns 2018



JJ-mót Ármanns fer fram á Laugardalsvelli miðvikudaginn 23. Maí kl. 17:15 til 20:00

Kept er í flokkum karla og kvenna og 15 ára og yngri (U16 ára).

Drög að tímaseðli má sjá að neðan:

Tími	Hlaup	Langstökk	Kúluvarp	Spjót kast
17:00		Þristökk ka/kv		
18:00	100m konur	Karlar og piltar U16	Karlar	Konur & St.U16
18:15	100m St.U16			
18:30	100 m karlar			
18:45	100 m Pi.U16			
19:00	800 m konur	Konur og stúlkur U16	Konur	Karlar og pi.U16
19:15	800 m karlar			
19:35	400 m konur			
19:55	400 m karlar			

Skráning fer fram í mótaforritinu Þór, thor.fri.is. Skráningarfrestur rennur út á miðnætti mánudaginn 21. maí. Endanlegur tímaseðill verður birtur í Þór þriðjudaginn 22. maí.

Þátttökugjald er 1.500 kr. fyrir hverja einstaklingsgrein. Ætlast er til þess að hvert félag eða héraðssamband geri upp fyrir sitt fólk. Vinsamlegast tryggð að þátttökugjald sé lagt inn á reikning 301-26-1150, kt: 491283-0339, fyrir klukkan 16:00 þriðjudaginn 22. maí og að kvittun berist í tölvupósti á: gjaldkeri@frjalsar.is.

Fyrirspurnir sendist á skraning@frjalsar.is eða kari.jonsson1960@gmail.com

Sigurvegarar í hverri grein hljóta verðlaun strax að lokinni hverri grein. Viðurkenningar eru fyrir stigahæsta afrek karla og kvenna.

F.h. frjálsíþróttadeildar Ármanns,

Kári Jónsson

S:820 8548