

SUMARLEIKAR FRJÁLSÍPRÓTTARÁÐS HSP 2019



Frjálsíþróttaráð HSP býður ykkur velkomin á Sumarleika HSP sem verða haldnir á Laugavelli helgina 6.-7. Júlí n.k.

Keppnisgreinar eftir flokkum:

9 ára og yngri: Fjölþraut þar sem þrautirnar eru langstökk, boðhlaup, boltakast og víðavangshlaup. Allir keppa í öllu og verður skipt í hópa eftir þörfum, strákar og stelpur saman í bland.

10-11 ára piltar og stúlkur: Keppt er í fjölþraut þar sem hver keppandi verður að taka þátt í a.m.k. einu spretthlaupi, einni kastgrein, einni stökkgrein og lengra hlaupi. Greinarnar eru: 60m hlaup, 600m hlaup, langstökk, hástökk, spjótast og kúluvarp. Hægt er að skrá sig í stakar greinar (ekki taka þátt í fjölþraut) en einungis verða veitt verðlaun fyrir keppni í fjölþraut. Keppendur fá stig í samræmi við úrslitaröð m.v. þá sem eru skráðir í fjölþraut. Dæmi: 10 þátttakendur eru í fjölþraut, þá fær keppandi í 1. sæti 10 stig, 2. sæti 9 stig o.s.frv. Að auki verður boðið upp á keppni í 4x 100m boðhlaupi.

12-13 ára piltar og stúlkur: 60m, 600m, 80m grind, langstökk, hástökk, spjót, kúla, 4x100m boðhlaup.

14-15 ára piltar og stúlkur: 100m, 800m, 80m/100m grind (14 ára sér, 15 ára sér), langstökk, hástökk, spjót, kúla, kringla, 4x100m boðhlaup (opinn flokkur kk og kvk). Að auki getur þessi aldur skráð sig í nokkrar greinar í opnum flokki kk og kvk 18 ára og eldri.

16-17 ára og 18 ára og eldri piltar og stúlkur: 100m, 200m, 800m, 1500m, 100/110m grind, langstökk, hástökk, stöng, þrístökk, spjót, kúla, kringla, sleggja, 4x100m boðhlaup (opinn flokkur kk og kvk).

Fyrirkomulag

Allir keppendur í flokkum 15 ára og yngri fá 4 tilraunir í köstum og stökkum en 6 tilraunir í flokkum 16 ára og eldri. Engin úrslitahlaup verða hlaupin í neinum flokkum, tímar gilda.

Skráning og skráningargjald

Skráning keppenda fer fram á mótaforriti FRÍ thor.fri.is og lýkur skráningu fimmtudagskvöldið 4. júlí klukkan 22:00. Eftir það er aðeins hægt að senda skráningar í tölvupósti á frjalsar.hsth@gmail.com. **Ekki verður hægt að skrá sig á staðnum.**

Skráningargjald er 3000 fyrir 9 ára og yngri. 4500 kr fyrir 10 ára og eldri óháð greinafjölda. Greiða skal áður en keppni hefst. Félög eru vinsamlegast beðin um að geiða í einu lagi fyrir sína keppendur inn á reikning Frjálsíþróttaráðs HSP **1110-05-400575 kt. 640409-0610** og senda kvittun í tölvupósti á frjalsar.hsth@gmail.com.

Drög að tímaseðli má finna á mótaforritinu en endanlegur tímaseðill verður kominn á netið um kl. 20 föstudaginn 5. júlí.

Tjaldsvæði er við hliðina á vellinum en borga þarf sérstaklega fyrir það sem og rafmagn. Tjaldsvæðið er á vegum Dalakofans. Sjoppa verður á vallarsvæði.

Mótsstjórn og yfirdómgæsla verður í höndum Gunnhildar Hinriksdóttur ghinriks@gmail.com sem einnig veitir frekari upplýsingar, s. 694-5244.

Bestu kveðjur

Frjálsíþróttaráð HSP