



Aðventumót Ármanns 2021

Frjálsíþróttadeild Ármanns býður til Aðventumóts í frjálsíþróttahöllinni í Laugardal laugardaginn 11. desember.

Síðasti mótshluti Aðventumóts Ármanns er keppni 15 ára og eldri í neðangreindum greinum, með fyrirvara um breytingar í ljósi skráninga. Endanlegur tímaseðill verður birtur miðvikudaginn 8. desember.

Tími:	Karlar:	Tími:	Konur:
15:00	60m hlaup	15:00	Langstökk
15:00	Stangarstökk	15:00	Stangarstökk
15:00	Kúluvarp	15:00	Hástökk
15:00	Kúluvarp 5kg	15:30	60m hlaup
16:00	Hástökk	16:00	Þristökk
16:00	Þristökk	16:00	Kúluvarp
16:00	200m hlaup	16:00	Kúluvarp 3kg
17:00	400m hlaup	16:30	200m hlaup
		17:20	400m hlaup

Viðurkenningar, veitingar og fleira

Sérstök verðlaun verða veitt þeim sem setja aldursflokkamet á mótinu en auk þess verða veitt verðlaun þeim sem ná 900 stigum skv. stigatöflu IAAF fyrir fulloröna.

Veitingar verða til sölu meðan á keppni standur.

Skráning

Skráning á mótið fer fram á slóðinni www.netskraning.is.

Sé skráð fyrir miðnætti þriðjudaginn 7. desember er þátttökugjald 2000 kr pr. keppnisgrein. Þeir sem keppa í tveimur eða fleiri greinum greiða 3.000 kr. Eftir kl. 23.59 þriðjudaginn 7. desember og til kl. 23.59 föstudaginn 10. desember er hægt að skrá gegn tvöföldu skráningargjaldi.

Fyrirspurnir vegna mótsins sendist á Örvar Ólafsson, orvar@frjalsar.is