



Frjálsíþróttaráð HSK

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

Selfossi 12. maí 2021

Sent til aðildarfélaga FRÍ

Vormót HSK

Vormót HSK í frjálsum íþróttum verður haldið á Selfossvelli þriðjudaginn 25. maí. Mótshluti nr. 1 hefst kl 18:00 og mótshluti nr. 2 hefst kl 20:00.

Þátttökuréttur

Öllum er heimil þátttaka.

Keppnisgreinar

Keppnisgreinar verða sem hér segir:

Mótshluti 1.

Konur: 100 m, langstökk- spjókast- sleggjukast.

Karlar: 100 m, langstökk- spjókast- kúluvarp.

Stúlkur 16-17 ára: Sleggjukast (3kg)

Piltar 18-19 ára: Kúluvarp (6kg)

Mótshluti 2.

Konur: 300 m, 800 m- hástökk- kúluvarp.

Karlar: 300m, 800m- hástökk- kringlukast.

Stúlkur 16-17 ára: Kúluvarp (3kg)

Piltar 16-17 ára: Kringlukast (1,5kg)

Tímaseðill

Mótshaldari áskilur sér fullan rétt til breytinga á tímaseðli á mótisstað ef aðstæður og keppendafjöldi gefur tilefni til. Ef skráning er mikil getur þurf að færa greinar milli mótshluta svo mótið standist sóttvarnarreglur. Nafnakall fer fram á keppnisstað 10 mín fyrir keppni viðkomandi greinar.

Skráningarfrestur og skráningarfyrikomulag

Skráningarfrestur er til kl. 24:00 sunnudaginn 23. 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 með nafni keppanda.

Verðlaun

Prír efstu í hverri grein fá verðlaun.



Frjálsíþróttaráð HSK

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

Vegna Covid19

Nánara fyrirkomulag keppinnar með tilliti til sóttvarna verður auglýst betur þegar nær dregur.

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.