



Frjálsíþróttaráð HSK

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

Selfossi 5. maí 2022

Sent til aðildarfélaga FRÍ

Vormót HSK

Vormót HSK í frjálsum íþróttum verður haldið á Selfossvelli miðvikudaginn 18. maí. Mótið hefst kl 18:00, upphitun hefst kl. 17:00.

Þátttökuréttur

Öllum er heimil þátttaka.

Keppnisgreinar

Keppnisgreinar verða sem hér segir:

Konur: 100 m, 300m, 1000m, langstökk, hástökk- kringlukast (1kg)- sleggjukast (4kg)

Stúlkur 16-17 ára: Sleggjukast (3kg)

Stúlkur 15 ára: Kringlukast (600gr)

Karlar: 100 m, 300m, 1000m, langstökk- hástökk- spjót kast (800gr)- kúluvarp (7,26kg)

Piltar 18-19 ára: Kúluvarp (6kg)

Piltar 16-17 ára: Kúluvarp (5kg), Spjót kast (700gr)

Piltar 15 ára: Spjót kast (600gr)

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 mánudaginn 16. 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

Þrír efstu í hverri grein fá verðlaun.



Frjálsíþróttaráð HSK

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

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.