

SUMARLEIKAR HSP 2022



Frjálsíþróttaráð HSP býður ykkur velkomin á Sumarleika HSP sem verða haldnir á Laugavelli helgina 2.-3. júlí n.k.

Keppnisgreinar eftir flokkum:

9 ára og yngri: Fjórþraut þar sem þrautirnar eru langstökk, spretthlaup, boltakast og 400m hlaup. Allir keppa í öllu og verður skipt í hópa eftir þörfum, strákar og stelpur saman í bland. Ekki er um beinar mælingar að ræða. Veitt eru þátttökuverðlaun fyrir þá sem taka þátt í þessum flokki.

10-11 ára piltar og stúlkur: Keppt er í fjórþraut 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, 400m hlaup, langstökk, hástökk, spjótast og kúluvarp. Hægt er að skrá sig í stakar greinar (ekki taka þátt 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. Veitt verða bæði þátttökuverðlaun fyrir þá sem taka þátt í þessum flokki, auk þess sem veitt verða verðlaun fyrir efstu þrjú sætin í fjölþraut. Að auki verður boðið upp á keppni í 4x100m boðhlaupi og þessi aldur getur skráð sig í þristökk 13 ára og yngri.

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

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

16-17 ára og 18 ára og eldri piltar og stúlkur: 100m, 200m, 800m, 1500m, 100/110m grind, langstökk, hástökk, stöng, þristökk, 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 í flokkum 16 ára og eldri eru 3 köst/stökk auk 8 manna úrslita. 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 30. júní klukkan 22:00. **Ekki verður hægt að skrá sig á staðnum.**

Skráningargjald er 3.000 kr. fyrir 9 ára og yngri. 4.500 kr. fyrir 10 ára og eldri óháð greinafjölda. Greiða skal áður en keppni hefst. Félög eru vinsamlegast beðin um að greiða 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 í mótaforritinu en endanlegur tímaseðill verður kominn á netið um kl. 20 föstudaginn 1. júlí.

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

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

Bestu kveðjur,

Frjálsíþróttaráð HSP