

Selfossi 9. ágúst 2022

Sent til aðildarfélaga frjálsíþróttaráðs HSK

Héraðsmót fatlaðra í frjálsum 17-18. ágúst nk.

Héraðsmót HSK í frjálsíþróttum fatlaðra verður haldið á Selfossvelli 17-18. ágúst nk., Mótið hefst kl. 18:00 og stendur til kl. 20:30. Upphitun hefst kl. 17:00. Mótið fer fram samhliða Héraðsmóti fullorðinna í frjálsum íþróttum.

Keppnisgreinar

Keppnisgreinar verða sem hér segir:

Konur og karlar: Spjótkest - sleggjukast – kúluvarp og kringlukast

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. Forföll ber að tilkynna í byrjun keppnisdags.

Tímaseðill er eftirfarandi:

Dagur 1

18:00- spjótkest karlar

18:00- sleggjukast konur

18:45- sleggjukast karlar

18:45- spjótkest konur

Dagur 2

18:00- kúluvarp konur

18:00- kringlukast karlar

18:45- kúluvarp karlar

18:45- kringlukast konur

Skráningarfrestur og skráningarfyrikomulag

Skráningarfrestur er til kl. 24:00 mánudaginn 15. ágúst nk. Skráningar berist beint inn á mótaforritið Þór. Fara þarf inn á heimasíðu FRÍ, <http://www.fri.is>. Einnig er hægt að senda tölvupóst með upplýsingum um keppnisgreinar á gudmunda89@gmail.com

Verðlaun

Þrjú fyrstu í hverri grein fá verðlaun.

Kærar kveðjur,
f.h. frjálsíþróttaráðs HSK,
Guðmunda Ólafsdóttir,
formaður frjálsíþróttaráðs HSK