

VORMÓT ÍR

Vormót ÍR fer fram á ÍR vellinum í Skógarseli **14. júní 2023** og hefst mótið **klukkan 17:00**, stefnt er að mótinu ljúki um 20:30.

Mótið er Global Calendar mót.

SKRÁNINGARFRESTUR

Forskráningu lýkur laugardagskvöldið 11. júní kl 23:59. Eftir það tvöfaldast þáttökugjaldið.

Skráningarform - <https://forms.gle/pizEC2RCUxHo4LoZ6>

ÞÁTTTÖKUGJÖLD

2000 kr á grein (eða að hámarki 6000 kr) og greiðist með millifærslu eða greiðsluseðli.

KEPPNISGREINAR

Opinn flokkur Karlar - 100m, 200m, 800m, 3000m Kaldalshlaupið, 110m grindahlaup, 400m grindahlaup, hástökk, stangarstökk, langstökk, kúluvarp, kringlukast (lágmarks árangur 50m), sleggjukast, spjótkast.

Opinn flokkur Konur - 100m, 200m, 800m, 3000m, 400m grindahlaup, hástökk, langstökk, kúluvarp, kringlukast (lágmarks árangur 40m), sleggjukast, spjótkast.

Piltar 14 ára - Langstökk, 100m, kúluvarp, 600m hlaup.

Stúlkur 15 ára - Sleggjukast.

Stúlkur 14 ára - Langstökk, 100m, kúluvarp, 600m hlaup.

VERÐLAUN

Veitt eru verðlaun fyrir fyrsta sætið í hverri grein.
Sigurvegari Kaldalshlaupsins hlýtur farandgrip.

TÍMASEÐILL

<http://mot.fri.is/MotFRI/SelectedCompetitionEvents.aspx?Code=M-00001105>

Tímaseðill er birtur með fyrirvara um breytingar eftir að skráningarfrestur er liðinn.

Fyrir nánari upplýsingar má senda póst á netfangið irfrjalsar@gmail.com

Vonumst til að sjá sem flesta þann 14. júní.

Fyrir hönd frjálsíþróttadeildar ÍR
Jökull Úlfarsson