

Áramót Fjölnis 2023

Dagsetning: Fimmtudaginn 28. des. 2023

Staður: Frjálsíþróttahöllinni í Laugardal



Frjálsíþróttadeild Fjölnis býður til Áramóts Fjölnis sem haldið verður í Laugardalshöll, fimmtudaginn 28. desember 2023. Mótið hefst klukkan 17 og lýkur um klukkan 20.

Keppt verður í eftirtöldum greinum og flokkum:

60 m hlaup – karla og kvenna

200 m hlaup - karla og kvenna

400 m hlaup - karla og kvenna

800 m hlaup – karla og kvenna

1500 m hlaup – karla og kvenna

3000 m hlaup – karla og kvenna

Hástökk – karla og kvenna

Langstökk – karla og kvenna

Stangarstökk – karla og kvenna

Kúluvarp kvenna (4kg)

Í hlaupum gilda tímar í riðlum til úrslita. Í langstökki og kúluvarpi eru 6 tilraunir á keppanda.

Viðbótargreinar:

60m grindahlaup 15 ára, pilta og stúlkna

Kúluvarp karla, (7,26kg)

300m hlaup karla

Þrístökk karla og kvenna

Ef einhver keppandi eða lið óskar eftir fleiri greinum – t.d. með bætingu eða met í huga, erum við opin fyrir því og sjálfsagt að skoða hvort við myndum þá setja inn þá grein ef næg þátttaka fæst (lágmark 3 í grein). Við áskiljum okkur rétt til þess að fella niður grein ef einungis 3 keppendur eða færri eru skráðir.

Við munum veita verðlaun fyrir fyrsta sætið í hverri grein/flokki og glæsilegan farandbikar sem viðurkenningu fyrir besta afrek mótsins skv. stigatöflu fullorðinna fyrir einstakar greinar.

Mótið hefur verið stofnað í Þór, mótaforrit FRÍ, og drög að tímaseðli komin þar inn. Endanlegur tímaseðill verður gefinn út á hádegi fimmtudaginn 28. des.

Þátttökugjald er kr. 2000.- á grein (hámark 5000.-) og fer skráning fram í gegnum Netskráningu, <https://netskraning.is/aramot> og lýkur forskráningu þriðjudaginn 26.12 kl 23:59. Eftir kl 23:59 er hægt er að skrá sig til kl 23:59 miðvikudaginn 27.12 gegn tvöföldu gjaldi.

Nánari upplýsingar hjá Óskari Hlynssyni, oskarhlyns@simnet.is, sími 693 3026 og Sigurgeiri Geirssyni, sigurgg@gmail.com og frjalsar@fjolnir.is

Með frjálsíþróttakveðju
f.h. mótsstjórnar,
Óskar Hlynsson og Sigurgeir Geirsson