



Frjálsíþróttaráð HSK

Engjavegi 48, Selfossi - Sími 482 1189 - Fax 482 2909

Veffang: www.hsk.is

Selfossi 24. apríl 2024

Vormót HSK

Vormót HSK í frjálsum íþróttum verður haldið á Selfossvelli 22.- 23. maí. Mótið hefst kl 17:00 báða daga, upphitun hefst kl. 16:00. Mótið er skráð á Global Calendar og gilda því afrek mótsins sem lágmörk inn á stórmót.

Þátttökuréttur

Öllum er heimil þátttaka en keppt verður samkvæmt fullorðinsreglum og með fullorðinsáhöldum nema þar sem annað kemur fram.

Keppnisgreinar

Keppnisgreinar verða sem hér segir:

Konur: Sjöþraut, 100m, 100m grind, 200m, 800m, hástökk, langstökk, kúluvarp (4 kg), spjótkest (600 gr).

Karlar: Tugþraut, 100m, 110m grind, 400m, 800m, 1500m, 5000m (Jónshlaupið), langstökk, stangarstökk, kúluvarp (7,26 kg), kringlukast (2 kg), spjótkest (800 gr).

Stúlkur 16-17 ára: Sjöþraut, spjótkest (500gr), kúluvarp (3 kg)

Piltar 16-17 ára: Tugþraut, kúluvarp (5kg), kringlukast (1500gr) og spjótkest (700gr)

Aukagreinar (án verðlauna): Kringlukast kvk (1kg) og kúluvarp 15 ára kk (4kg)

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. 30 mínútur þurfa að líða milli keppnisgreina í þrautinni og gæti tímaseðill riðlast til þess að mæta þeim reglum.

Skráningarfrestur og skráningarfyrirkomulag

Skráningarfrestur er til kl. 24:00 mánudaginn 20. maí nk. Skráningar berist beint inn á mótaforrit FRÍ. Þáttökugjald er 2000kr á grein og verður reikningur sendur á félögin eftir mót. Þáttökugjald fyrir sjöþraut er 7000kr og tugþraut 10.000kr.

Aðstaða

Salerni og aðstaða til að Skipta um föt er í Selfosshöllinni, einnig verður hægt að hita upp þar inni. Sjoppa verður á staðnum. Ef einhverjir koma með eigin áhöld í keppnina þá verða þau vigtuð í höllinni.

Umsókn um aukagreinar

Umsóknir um aukagreinar skulu berast skriflega til mótsstjóra fyrir 9. maí. Umsóknir sem berast eftir þann tíma verða ekki teknar til greina.



Frjálsíþróttaráð HSK

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

Verðlaun

Þrír efstu í hverri grein fá verðlaunapening og sigurvegari Jónshlaupsins fær farandbikar. Ef keppandi setur Íslandsmet í fullorðinsflokki fær viðkomandi 100.000 kr gjafabréf í versluninni Fætur toga.

Nánari upplýsingar veitir Guðmunda Ólafsdóttir mótsstjóri GSM 846-9775 eða á gudmunda89@gmail.com

Kærar kveðjur,
f.h. frjálsíþróttaráðs HSK,

Guðmunda Ólafsdóttir
Formaður frjálsíþróttaráðs HSK.