



Frjálsíþróttaráð HSK

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

Selfossi 9. maí 2025

Vormót HSK

Vormót HSK í frjálsum íþróttum verður haldið á Selfossvelli 14. maí. Mótið hefst kl 18:00, en upphitun frá kl. 17:00. 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: 100m, 300m, 800m, langstökk, hástökk, kúluvarp (4 kg), spjótkest (600 gr), kringlukast (1 kg).

Karlar: 100m, 300m, 800m, 5000m (Jónshlaupið), langstökk, hástökk, kúluvarp (7,26 kg), sleggjukast (7,26 kg), spjótkest (800 gr).

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

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

Aukagreinar: 300m grind kk og kvk, 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.

Skráningarfrestur og skráningarfyrirkomulag

Skráningarfrestur er til kl. 24:00 sunnudaginn 11. maí nk. Skráningar berist beint inn á mótaforrit FRÍ. Þátttökugjald er 2.000 kr á grein og verður reikningur sendur á félögin eftir mót.

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 2. 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





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. Allir sigurvegarar mótsins fá gjafabréf frá Skyrland á Selfossi. **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.