

Sumarhátíð UIA 2025 – Boðsbréf

Frjálsíþróttamót verður haldið sunnudaginn 6. júlí. 11 ára og eldri byrja kl. 11:00 og 10 ára og yngri byrja kl. 14:00.

Kept er í eftirfarandi greinum:

11 ára keppa í 60m – 400m – langstökki - Kúluvarpi – Spjótkesti

12 - 13 ára keppa í 60m - 600m – langstökki – kúluvarpi – spjótkesti

14 - 15 ára keppa í 100m – 800m – langstökki – kúluvarpi – spjótkesti

16 ára og eldri keppa í 100m – 800m – langstökki – kúluvarpi – spjótkesti

Hver keppandi fær 4 köst og 4 stökk í langstökki í flokkum 11 - 15 ára og tímar gilda í hlaupum (ekki hlaupin úrslitahlaup) í flokki 16 ára og eldri eru 3 tilraunir í köstum og langstökki og 3 til viðótar fyrir 8 efstu, tímar gilda í hlaupum. Þyngdir kastáhalda eru samkv. Reglugerð FRÍ.

Verðlaun eru veitt fyrir fyrstu þrjú sætin í aldursflokkum 11 ára og eldri

10 ára og yngri keppa í

60m – 400m – langstökki - boltakasti

Hver keppandi fær 3 stökk og 3 köst, fyrir 6 ára og yngri verða ekki beinar mælingar, þar mun þátttaka og hvatning skipta mestu máli. Fyrir 7 – 10 ára verður tímataka og langstökk mælt. Í Boltakasti kastar hver þremur boltum og verður lengsta kastið mælt.

Þátttökuverðlaun eru í flokki 10 ára og yngri.

Þátttaka er gjaldfrjál og allir velkomnir.

Skráning fer fram inn á mótaforritinu þór eða á skraning@uia.is Skráningu lýkur kl. 12:00 föstudaginn 5. júlí.

Í lokin verður svo grillveisla 😊

Mótsstjóri Hjördís Ólafsdóttir gsm. 898-2196 netfang hjordisolafs@simnet.is

