



Frjálsíþróttaráð HSK

Engjavegi 48, Selfossi - Sími 482 1189

Selfossi 7. maí 2026

Vormót HSK

Vormót HSK í frjálsum íþróttum verður haldið á Selfossvelli 21. maí. Mótið hefst kl 18:00 báða daga, upphitun hefst 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, 100m gr, 300m, 800m, 5000m, langstökk, þristökk, hástökk, kúluvarp (4 kg), spjótkest (600 gr), kringlukast (1 kg).

Karlar: 100m, 110m grind, 300m, 800m, 5000m (Jónshlaupið), langstökk, þristökk, hástökk, kúluvarp (7,26 kg), sleggjukast (7,26 kg), kringlukast (2 kg) og spjótkest (800 gr).

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

Piltar 18-19 ára: Sleggjukast (6kg), kúluvarp (6kg), kringlukast (1,75 kg)

Piltar 15 ára: Spjótkest (600gr)

Í 5000m hlaupi kann að verða ræst sameiginlega fyrir karla og konur, í samræmi við reglur World Athletics (Technical Rule 9), ef fjöldi keppenda gefur ekki tilefni til aðskilinna hlaupa. Ekki verður heimiluð aðstoð (pacing) milli kynja.

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 skráningarfyrikomulag

Skráningarfrestur er til kl. 24:00 mánudaginn 18. maí nk. Skráningar berist beint inn á Roster mótaforritið. Þáttökugjald er 2300kr á grein og er greitt við skráningu í gegnum Roster.

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.



Frjálsíþróttaráð HSK

Engjavegi 48, Selfossi - Sími 482 1189

Umsókn um aukagreinar

Umsóknir um aukagreinar skulu berast skriflega til mótisstjóra fyrir 7. maí. Umsóknir sem berast eftir þann tíma verða ekki teknar til greina.

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 mótisstjóri GSM 846-9775 eða á gudmunda89@gmail.com

Kærar kveðjur,
f.h. frjálsíþróttaráðs HSK,

Guðmunda Ólafsdóttir
Formaður frjálsíþróttaráðs HSK.

