



Aðventumót Ármanns 2026

Frjálsíþróttadeild Ármanns býður til Aðventumóts í frjálsíþróttahöllinni í Laugardal sunnudaginn 13. desember.

Síðasti mótshluti Aðventumóts Ármanns er keppni 14 ára og eldri í neðangreindum greinum, með fyrirvara um breytingar í ljósi skráninga. Endanlegur tímaseðill verður birtur miðvikudaginn 9. desember. Niðurröðun í stökkhópa í stangarstökki tekur mið af skráningum og verður birt um leið og endanlegur tímaseðill.

Tími:	Karlar:	Tími:	Konur:
10:30	Stangarstökk, stökkhópur 1	10:30	Stangarstökk, stökkhópur 1
10:30	3000m hlaup	10:45	3000 m.hlaup
11:00	200m hlaup	11:00	Langstökk
11:00	Kúluvarp	11:00	Hástökk
11:00	Kúluvarp 5kg	11:20	200m hlaup
11:45	Stangarstökk, stökkhópur 2	11:45	Stangarstökk, stökkhópur 2
12:00	Hástökk	11:40	60m hlaup
12:00	Þrístökk	12:00	Þrístökk
12:00	60m hlaup	12:00	Kúluvarp
12:40	400m hlaup	12:00	Kúluvarp 3kg
13:10	800m hlaup	12:20	400m hlaup
13:20	4x400m boðhlaup	13:00	800m hlaup
		13:30	4x400m boðhlaup

Viðurkenningar og fleira

Sérstök verðlaun verða veitt þeim sem setja aldursflokkamet á mótinu en auk þess verða veitt verðlaun þeim sem ná 900 stigum skv. stigatöflu IAAF fyrir fulloröna.

Skráning

Skráning á mótið fer fram á slóðinni www.netskraning.is.

Sé skráð fyrir miðnætti laugardaginn 6. desember er þátttökugjald 2500 kr pr. keppnisgrein. Þeir sem keppa í tveimur eða fleiri greinum greiða 3.500 kr. Eftir kl. 23.59 laugardaginn 6. desember og til kl. 23.59 miðvikudaginn 9. desember er hægt að skrá gegn tvöföldu skráningargjaldi.

Fyrirspurnir vegna mótsins sendist á Örvar Ólafsson, orvar@frjalsar.is