Selfossi 17. maí 2018

*Sent til aðildarfélaga FRÍ*

***Vormót HSK***

Vormót HSK í frjálsum íþróttum verður haldið á Selfossvelli þriðjudagskvöldið 29. maí. Mótið hefst kl 19:00 og stendur til ca 21:30. Upphitun hefst kl 18:00. **Mótið átti upphaflega að vera laugardaginn 19. maí en var frestað vegna veðurs.**

***Þáttttökuréttur***

Keppt verður í karla- og kvennaflokkum og öllum er heimil þátttaka.

***Keppnisgreinar***

*Keppnisgreinar verða sem hér segir:*

**Konur:** 100 m- 300m- 800 m – 100m gr. - hástökk- langstökk- spjótkast- kúluvarp- sleggjukast, 4x400m boðhlaup.

**Karlar:** 100 m- 300 m- 800m- 110m gr.- þrístökk- langstökk – spjótkast- kúluvarp- sleggjukast, 4x100m boðhlaup.

**Stúlkur 16-17 ára:** Kúluvarp (3kg), spjótkast (500gr) (aukagrein).

***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 27. maí nk. Skráningar berist beint inn á mótaforrit FRÍ. Þátttökugjald er 1500kr á grein og greiðist áður en mót hefst eða samkvæmt nánara samkomulagi. Best er að greiða þátttökugjaldið fyrirfram í heimabanka inn á reikning frjálsíþróttaráðs HSK: 0325-26-003003 kt. 681298-2589, sendið staðfestingu á netfangið [hsk@hsk.is](mailto:hsk@hsk.is).

**Skráningar sem höfðu borist fyrir upphaflegu dagsetningu mótsins haldast inni í mótaforritinu en þátttakendur geta að sjálfsögðu breytt sinni upphaflegu skráningu**.

***Verðlaun***

Þrír efstu í hverri grein fá verðlaun.

Nánari upplýsingar veitir Guðmunda Ólafsdóttir formaður frjálsíþróttaráðs HSK GSM 846-9775 eða á [gudmunda89@gmail.com](mailto:gudmunda89@gmail.com)

Kærar kveðjur,

f.h. frjálsíþróttaráðs HSK

Guðmunda Ólafsdóttir, form. Frjálsíþróttaráðs HSK