Selfossi 14. apríl 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), spjótkast (600 gr), kringlukast (1 kg).

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

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

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

***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.



***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.