Selfossi 5. maí 2022

*Sent til aðildarfélaga FRÍ*

***Vormót HSK***

Vormót HSK í frjálsum íþróttum verður haldið á Selfossvelli miðvikudaginn 18. maí. Mótið hefst kl 18:00, upphitun hefst kl. 17:00.

***Þáttttökuréttur***

Öllum er heimil þátttaka.

***Keppnisgreinar***

*Keppnisgreinar verða sem hér segir:*

**Konur:** 100 m, 300m, 1000m, langstökk, hástökk- kringlukast (1kg)- sleggjukast (4kg)

**Stúlkur 16-17 ára:** Sleggjukast (3kg)

**Stúlkur 15 ára:** Kringlukast (600gr)

**Karlar:** 100 m, 300m, 1000m, langstökk- hástökk- spjótkast (800gr)- kúluvarp (7,26kg)

**Piltar 18-19 ára:** Kúluvarp (6kg)

**Piltar 16-17 ára:** Kúluvarp (5kg), Spjótkast (700gr)

**Piltar 15 ára:** Spjótkast (600gr)

***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 mánudaginn 16. 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) með nafni keppanda.

***Verðlaun***

Þrír efstu í hverri grein fá verðlaun.

Nánari upplýsingar veitir Guðmunda Ólafsdóttir formaður frjálsíþróttaráðs HSK GSM 846-9775 eða á gudmunda89@gmail.com

Kærar kveðjur,

f.h. frjálsíþróttaráðs HSK,

Guðmunda Ólafsdóttir

Formaður frjálsíþróttaráðs HSK.