Selfossi 24. apríl 2024

***Vormót HSK***

Vormót HSK í frjálsum íþróttum verður haldið á Selfossvelli 22.- 23. maí. Mótið hefst kl 17:00 báða daga, upphitun hefst kl. 16:00. Mótið er skráð á Global Calendar og gilda því afrek mótsins sem lágmörk inn á stórmót.

***Þáttttökuréttur***

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:** Sjöþraut, 100m, 100m grind, 200m, 800m, hástökk, langstökk, kúluvarp (4 kg), spjótkast (600 gr).

**Karlar:** Tugþraut, 100m, 110m grind, 400m, 800m, 1500m, 5000m (Jónshlaupið), langstökk, stangarstökk, kúluvarp (7,26 kg), kringlukast (2 kg), spjótkast (800 gr).

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

**Piltar 16-17 ára:** Tugþraut, kúluvarp (5kg), kringlukast (1500gr) 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. 30 mínútur þurfa að líða milli keppnisgreina í þrautinni og gæti tímaseðill riðlast til þess að mæta þeim reglum.

***Skráningarfrestur og skráningarfyrirkomulag***

Skráningarfrestur er til kl. 24:00 mánudaginn 20. maí nk. Skráningar berist beint inn á mótaforrit FRÍ. Þátttökugjald er 2000kr á grein. Þátttökugjald fyrir sjöþraut er 7000kr og tugþraut 10.000kr. Rukkun fyrir þátttökugjöldum verður send á félögin að móti loknu.

***Umsókn um aukagreinar***

Umsóknir um aukagreinar skulu berast skriflega til mótsstjóra fyrir 9. 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 mótsstjóri GSM 846-9775 eða á gudmunda89@gmail.com

 Kærar kveðjur,

f.h. frjálsíþróttaráðs HSK,

Guðmunda Ólafsdóttir

Formaður frjálsíþróttaráðs HSK.