

**Æfingar yngri flokka hefjast mánudaginn 24. ágúst skv. æfingartöflu.
Yfirþjálfari yngri flokka er Elísabet Olafsdóttir.**

Pollar og pæjur 6-8 ára

(fædd 2008-2010)

Þriðjudagar kl. 16:10-17:00 – Frjálsíþróttahús Kaplakrika
Fimmtudagar kl. 16:10 -17:00 – Frjálsíþróttahús Kaplakrika

Þjálfarar Álfrún Ýr Björnsdóttir/Heiður Ósk Eggertsdóttir og aðstoðarþjálfarar Álfrún Ýr veitir upplýsingar í síma 847-7273 (netfang alfrun09@gmail.com). Æfingagjald fyrir iðkendur f. 2008-2010 er 3.500 kr á mánuði. Veittur er systkinaafsláttur. Niðurgreiðsla Hafnarfjarðarbæjar lækkar æfingagjald um 1.700 kr. á mánuði. Niðurgreiðsla hjá iðkendum fæddum 2010 hefst eftir áramót.

Hnokkar og hnátur 9-10 ára

(fædd 2006-2007)

Mánudagar kl. 16:10 -17:00 – Frjálsíþróttahús Kaplakrika
Þriðjudagar kl. 16:10 -17:00 – Frjálsíþróttahús Kaplakrika
Fimmtudagar kl. 16:10 -17:00 – Frjálsíþróttahús Kaplakrika

Þjálfarar Álfrún Ýr Björnsdóttir/Heiður Ósk Eggertsdóttir og aðstoðarþjálfarar Álfrún Ýr veitir upplýsingar í síma 847-7273 (netfang alfrun09@gmail.com). Æfingagjald fyrir iðkendur f. 2006-2007 er 4.500 kr á mánuði. Veittur er systkinaafsláttur. Niðurgreiðsla Hafnarfjarðarbæjar lækkar æfingagjald um 1.700 kr. á mánuði.

Piltar og stúlkur 11-12 ára

(fædd 2004-2005)

Mánudagar kl. 17:00-18:00 – Frjálsíþróttahús Kaplakrika
Þriðjudagar kl. 17:00-18:00 – Frjálsíþróttahús Kaplakrika
Fimmtudagar kl. 17:00-18:00 – Frjálsíþróttahús Kaplakrika
Föstudagar kl. 16:15 -17:15 – Frjálsíþróttahús Kaplakrika

Þjálfari: Hermann Þór Haraldsson. Aðstoðarþjálfari Pálmar Gíslason. Hermann Þór veitir upplýsingar í síma 777-8101 (netfang: hermannth@hotmail.com). Æfingagjald fyrir iðkendur f. 2004-2005 er 5.000 kr. á mánuði. Veittur er systkinaafsláttur. Niðurgreiðsla Hafnarfjarðarbæjar lækkar æfingagjald um 1.700 kr. á mánuði.

Piltar og stúlkur 13-14 ára

(fædd 2002-2003)

Mánudagar kl. 17:00-18:00 – Frjálsíþróttahús Kaplakrika
Þriðjudagar kl. 17:00-18:00 – Frjálsíþróttahús Kaplakrika
Miðvikudagar kl. 16:30-17:30 – Frjálsíþróttahús Kaplakrika
Föstudagar kl. 16:30 -17:30 – Frjálsíþróttahús Kaplakrika
Laugardagar kl. 10:00-11:30 - Frjálsíþróttahús Kaplakrika

Þjálfari Hreiðar Gíslason. Aðstoðarþjálfari Bogi Eggertsson. Hreiðar veitir upplýsingar í síma 820-0588 (netfang: hrgisla@gmail.com) Æfingagjald fyrir iðkendur f. 2002-2003 er 5.800 kr. á mánuði. Veittur er systkinaafsláttur. Niðurgreiðsla Hafnarfjarðarbæjar lækkar æfingagjald um 2.550 kr. fyrir börn fædd 2002 og 1.700 kr. á mánuði fyrir börn fædd 2003 fram að áramótum.

Piltar og stúlkur 15-16 ára

(fædd 2000-2001)

Mánudagar kl. 18:00-19:30 – Frjálsíþróttahús Kaplakrika

Þriðjudagar kl. 18:00-19:30 – Frjálsíþróttahús Kaplakrika

Miðvikudagar kl. 17:30-19:00 – Frjálsíþróttahús Kaplakrika

Fimmtudagar kl. 18:00-19:30 – Frjálsíþróttahús Kaplakrika

Föstudagar kl. 17:30 -19:00 – Frjálsíþróttahús Kaplakrika

Laugardagar kl. 11:00-13:00 - Frjálsíþróttahús Kaplakrika

Þjálfari Elísabet Ólafsdóttir og aðstoðarþjálfarar.

Elísabet veitir upplýsingar í síma 848-2171 (netfang: ateb@simnet.is)

Æfingagjald fyrir iðkendur f. 2000-2001 er 6.500 kr. á mánuði. Veittur er systkinaafsláttur.

Niðurgreiðsla Hafnarfjarðarbæjar lækkar æfingagjald um 2.550 kr. á mánuði.

NORI - SKRÁNINGAR OG GREIÐSLUKERFI

Allt á einum stað. Skráning í æfingahóp– sækja um niðurgreiðslu – ganga frá greiðslu þáttökugjalds.

- 1). Fara á vef Hafnarfjarðarbæjar, <http://www.hafnarfjordur.is/minar-sidur/nidurgreidslur-ithrottastyrkja/>, þeir sem eiga lögheimili í Hafnarfirði. Þeir sem eiga lögheimili utan Hafnarfjarðar geta farið beint inn á vefslóðina, <https://fh.felog.is/> og skráð sig inn (lesa síðan frá nr. 6).
- 2). Velja Mínar síður.
- 3). Velja niðurgreiðslur íþróttastyrkja.
- 4). Forráðamaður skráir sig inn, slær inn kennitölu og lykilorð.
- 5). Velja félag, smella á FH merkið.
- 6). Forráðamaður velur æfingahóp innan frjálsíþróttadeildar FH, skráir sig og barnið inn, sækir um niðurgreiðslu/frístundastyrk frá Hafnarfjarðarbæ (ef barnið á rétt á henni), greiðir þáttökugjald til frjálsíþróttadeildar FH.
- 7). Tímabilið sem verið er að skrá inn á er 1. september – 31. desember 2014.

Ath. Hafnarfjarðarbær hefur sett reglur um niðurgreiðslur á þáttökugjaldi fyrir íþrótt- og tómsfundahópa. Námskeið verður að standa yfir í a.m.k. 10 vikur. Börn á aldrinum 6-16 ára með lögheimili í Hafnarfirði geta fengið niðurgreiðslu í tvær íþrótt- og tómsfundagreinir í senn:

- Niðurgreiðslan hjá 6-12 ára er kr. 1700 á mánuði.
- Niðurgreiðslan hjá 13-16 ára er kr. 2550 á mánuði.

Aldurinn miðast við fæðingarárið. Núna er skráningarkerfið opið allt árið en niðurgreiðslan hefst um leið og skráningin fer fram, því er mikilvægt að skrá sig sem fyrst inn í kerfið, annars fyrmist niðurgreiðslan fyrir það sem er liðið af tímabilinu.

Formaður frjálsíþróttadeildar FH er Sigurður Haraldsson

netfang: [siggi@hafnarfjordur.is](mailto:siggih@hafnarfjordur.is), gsm 664-5631.

Gjaldkeri frjálsíþróttadeildar FH er Kristinn Guðlaugsson

netfang: kristinn.gu@gmail.com, gsm 896-9697.