



Inni - Gaflarinn

25. október 2014

Staður: Kaplakriki - Frjálsíþróttahús

Dagur: 25. október 2014

Frjálsíþróttadeild FH býður ykkur velkomin á Inni - Gaflarann, 25. október í Kaplakrika - Frjálsíþróttahús. Mótið er fyrir íþróttamenn 10 ára – 15 ára (fædd 1999 - 2004).

Skráningar: skulu berast í mótaforriti FRÍ fyrir miðnætti miðvikudaginn 22. október.

Keppnisgreinar:

10 ára: 60m, langstökk og kúluvarp

11-12 ára: 60 m, 400m, 4x200 m boðhl., langstökk og kúluvarp

13-14 ára: 60 m, 400m, 4x200 m boðhl., hástökk, þrístökk og kúluvarp

15 ára: 60 m, 400m, 4x200 m boðhl., hástökk, þrístökk og kúluvarp

Tímaseðill:

Tímaseðil verður að finna í mótaforritinu, sem drög og getur tekið breytingum þegar endanleg þátttaka liggur fyrir.

Skráningargjöld:

Í flokkum 10 ára og yngri er skráningargjaldið 1500 kr. á hvern keppanda, heimilt er fyrir keppendur í þessum flokki að skrá sig í 400 m hlaup 11-12 ára.

Í flokkum 11 til 12 ára er skráningargjaldið 2000 kr. á hvern keppanda.

Í flokkum 13, 14 og 15 ára er skráningargjaldið 2500 kr. á hvern keppanda.

Keppnin:

Allir keppendur fá 4 stökk/köst (langstökk/þrístökk/kúluvarp/boltakast).

Hlaup: Í 60 m hlaupi komast þeir einstaklingar sem eru með 8 bestu tímuna í úrslitahlaup, í öðrum hlaupum ræður tími úrslitum.

Yngstu keppendurnir hefja keppni fyrst og ljúka keppni fyrst.

Verðlaun: Í flokki 10 ára fá allir verðlaunapening, í öðrum flokkum fá fyrstu þrír í hverri grein verðlaunapening og verða verðlaunin afhent fljótlega eftir hverja grein.

Veitingasala verður á staðnum á meðan á keppninni stendur.

Verið velkomin í Hafnarfjörðinn.

Frekari upplýsingar gefur Sigurður Haraldsson, siggih@hafnarfjordur.is

Frjálsíþróttadeild FH