



## Aðventumót Ármanns 2015

Frjálsíþróttadeild Ármanns býður til Aðventumóts í frjálsíþróttahöllinni í Laugardal laugardag 12. desember.

Mótið í ár er tvískipt. Fjölþrautarkeppni fyrir 5.- 10. bekk að morgni og eftir hádegi keppni í neðangreindum greinum, með fyrirvara um breytingar í ljósi skráninga.

Tími:	Karlar:	Tími:	Konur:
13:00	400	13:00	Stangarstökk
13:00	Kúluvarp	13:00	Langstökk
13:40	60 metra hlaup	13:30	800
14:00	Langstökk	14:00	60 metra hlaup
14:15	1500	14:00	Kúluvarp
14:30	Stangarstökk	14:30	Hástökk
13:30	Hástökk	14:30	1500
14:45	800	15:05	400

### Viðurkenningar, veitingar og fleira

Sérstök verðlaun verða veitt þeim sem setja aldursflokkamet á mótinu en auk þess verða veitt verðlaun þeim sem ná 900 stigum skv. stigatöflu IAAF fyrir fullorðna.

Myndir frá mótinu í fyrra má finna [hér](#) og heildar úrslit má finna [hér](#). Veitingar verða til sölu meðan á keppni stendur.

### Skráning

Tekið verður við skráningu á <http://thor.fri.is> til miðnættis miðvikudag 9. desember.

Hvert félag greiðir skráningargjald, 2000 kr pr. keppanda, inn á reikning frjálsíþróttadeildar Ármanns: 301-26-1150, kt. 491283-0339. Kvittun sendist á [gjaldkeri@frjalsar.is](mailto:gjaldkeri@frjalsar.is).

Fyrirspurnir sendist á [adventumot@frjalsar.is](mailto:adventumot@frjalsar.is)