



ÁRSSKÝRSLA 2022



FRJÁLSÍÞRÓTTAÐEILD UMF.SELFOSS STOFNUÐ 1962



Guðmundur Tyrfingsson Grænilir & Góðilir

Formannspistill

Nú er enn eitt ár liðið í starfssemi deildarinnar. Árið var mjög viðburðaríkt og árangursríkt. Árangur keppenda ber þar hæst sem niðurstöður móta eru til vitnis um. Einnig féllu mörg HSK met á liðnu ári og er ekki langt síðan að frétt birtist með fyrirsögninni um að 157 HSK met hafi verið bætt á síðasta ári. En árangur er ekki bara á mótum það er líka árangur að fjölmörg börn og unglingar stundi skipulagt íþróttastarf sem frjálsíþróttadeild stendur að. En margar greinar eru í frjálsum og allir eiga að geta fundið eitthvað við sitt hæfi.

Iðkendum hefur fjölgað frá síðasta ári og er starfið blómlegt í nýju Selfosshöllinni. Sem fyrr hefur deildin á að skipa framúrskarandi þjálfurum og er mjög góður andi yfir starfinu og er til að mynda mjög gaman að sjá samstöðu iðkenda þegar þau hvetja hvert annað á mótum.

Farið var aftur af stað með Grýlupottahlaupið eftir covid tíma. Ný og öruggari hlaupaleið var tekin í gagnið og er nú hlaupið innan vallarsvæðisins. Hlaupið verður á sínum stað í vor og hvet ég flesta til að taka þátt.

Selfoss Classic var haldið síðasta sumar í samstarfi við frjálsíþróttadeildina. Tókst framkvæmd mótsins afskaplega vel og vill deildin koma á framfæri sérstökum þökkum til vallarstarfsmannanna þeirra Sveinbjarnar, Þórdísar og Einars fyrir sinn þátt í að svo vel tókst til og verður komið nánar að því í lok aðalfundarins.

Stór hópur fór frá Selfossi á Gautarborgarleikana í Svíþjóð. Þessari ferð hafði verið frestað vegna covid en upphaflega átti að fara árið 2020.

Unglingalandsmót var haldið á Selfossi síðastliðið sumar og kom deildin að þeirri framkvæmd sem tókst með miklum ágætum í blíðskaparveðri á Selfossvelli.

Brúarhlaupið var á sínum stað í fyrrasumar og var ný hlaupaleið kynnt til sögunnar. Framkvæmd hlaupsins tókst vel og þáttaka bærileg en vonandi verður fjölgun í þeim hópi á þessu ári.

Fjármál deildarinnar standa áfram vel. Er það gríðarlega mikilvægt fyrir starfið og deildin getur því nýtt fjármuni í að endurnýja áhöld og búnað. T.d. er nýlega búið að fjárfesta í nýjum myndavélabúnaði sem er væntanlegur til deildarinnar.

Þetta er fyrsta árið mitt í stjórn deildarinnar og tók ég við sem formaður þegar Helgi Haraldsson tók við sem formaður UMFS Selfoss með stuttum aðdraganda. Ég þakka stjórn deildarinnar fyrir samstarfið á árinu og öllum þjálfurum, foreldrum og iðkendum. Einnig þakka ég öllum þeim fyrirtækjum og stofnunum sem styrktu starfsemi deildarinnar með margvíslegum hætti. Síðast en ekki síst ber að þakka Helga Haraldssyni fyrir frábært og óeigingjarnt starf sem formaður deildarinnar síðastliðin 24 ár. Helgi er þó ekki horfinn úr starfi deildarinnar en hann er gjaldkeri í stjórn deildarinnar og mun vonandi starfa áfram með deildinni um ókomin ár.

Hjalti Jón Kjartansson formaður

Meistaraflokkur Umf.Selfoss

Sumaræfingarnar gengu vel, það voru æfingar 4-5x í viku þar sem alltaf voru 1-2 þjálfarar sem voru með hópnum. Eftir að hafa æft allan veturinn í Lindexhöllinni voru allir spenntir fyrir því að komast úti vorið og sumarið og halda áfram að bæta sig og tileinka sér meiri færni í sínum uppáhalds greinum. Mættu krakkarnir vel á æfingar, fundum við mikinn mun á því að hafa innanhússaðstöðu við hliðina á vellinum þar sem íslenska vorið og sumarið getur boðið uppá allan skalann í veðrinu þá er bara að bregða sér inn og taka æfingu þar. Það unnust allskonar afrek þetta sumar: stórir titlar, Hsk-met og fullt af persónulegum bætingum sem er alltaf markmið númer 1 að hámarka sinn eigin árangur.

Helstu mót sumarsins

Vormót Hsk 18.5.22

Vormót HSK fór fram á Selfossvelli 18. maí. Ágætis þáttaka var á mótinu en alls voru 48 keppendur skráðir til leiks. Ágætis árangur náðist á mótinu, aðstæður voru fínar og allir spenntir að koma og byrja utanhússtímabilið.

Selfoss Classic 28.5

Einn stærsti og flottasti íþróttaviðburður ársins var haldin á Selfossi í sumar. 75 ára afmælisviðburður Frjálsíþróttasambands Íslands var haldinn á Selfossi í samstarfi við Frjálsíþróttadeild Selfoss og Véstein Hafsteinsson. Mótið var stórglæsilegt í alla staði þar sem mættu margir af sterkustu kringlukösturum heims, þar á meðal Olympíumeistarinn Daniel Stahl. Frábær mæting var á Selfossvöll og líklega verið um 400 áhorfendur sem mættu til að verða vitni af þessum stórviðburði. Fór það svo að Daniel sigraði með kasti uppá 69,27m sem er nýtt vallarmet á Selfossvelli en gamla metið var í eigu Vésteins. Selfoss átti 6 keppendur á mótinu en ásamt kringlukastinu var keppt í karlaflokki í 100m hlaupi, 200m hlaupi, langstökki og sleggjukasti í kvennaflokki í sleggjukasti, langstökki, hástökki og 100m hlaupi.

Gautaborgaleikar 17.-19.6

Loksins Gautaborgaleikar, eftir langa bið, þá var loksins farið á leikana en upphaflega átti að fara árið 2020 en frestaðist um tvö ár útaf faraldrinum. Stór hópur fór frá Selfossi og var ferðin gríðarlega vel heppnuð í alla staði. Hópurinn einstaklega samheldinn og til fyrirmyndar í einu og öllu. Flottur árangur og margar persónulegar bætingar náðust, hæst bar þó árangur Daníels Breka Elvarssonar í spjótkesti pilta 16-17 ára þar stórbætti Daníel sig kastaði 60,48m og sigraði.

Meistaramót Íslands 25.-26. Júní

96.Meistaramót Íslands í Hafnarfirði

Átti Selfoss 13 keppendur á mótinu þetta árið og stóðu þeir sig allir mjög vel og unnu til fjögurra verðlauna á mótinu.

Eva María Baldursdóttir varði Íslandsmeistaratitil sinn í hástökki kvenna, Róbert Khorchai Angeluson varð í 2.sæti í þrístökki karla þar stökk hann 12.39m, Örn Davíðsson varð í 2.sæti í spjótkesti karla með kast uppá 64,92m og Álfrún Diljá Kristínardóttir varð í 2.sæti í sleggjukasti kvenna með kast uppá 44,94m.

Unglingamót Hsk 29.6

Unglingamót HSK fór fram 29.júní við góðar aðstæður á Selfossvelli, 30 keppendur voru skráðir til leiks og átti Selfoss rúmlega helming keppenda eða 16 keppendur. Mótið tókst vel og var mikið um bætingar og góðan árangur.

Meistaramót 15-22 ára 23.-24.7

Lið HSK-Selfoss sigraði mótið með glæsibrag og hlaut liðið 334 stig og urðu Íslandsmeistarar utanhúss. Einnig unnust tveir flokkar, flokkur pílta 16-17 ára og flokkur stúlkna 15 ára. Alls unnu Selfosskeppendur 7 Íslandsmeistaratitla í einstaklingsgreinum.

Unglingalandsmót UMFÍ á Selfossi 29.7-31.7

23.Unglingalandsmót UMFÍ var haldið á Selfossi 29-31.júli. Mótið var einstaklega vel heppnað og var skipulagið á frjálsíþróttakeppninni til algjörrar fyrirmyndar hvað varðar tímaseðilinn og starfsmannamálin.

Náðist flottur árangur, persónulegar bætingar, landsmótstitlar og landsmótsmet féllu ásamt því að allir skemmtu sér á heilbrigðan hátt í góðra vina hópi.

Héraðsmót fullorðinna 11. ágúst

Héraðsmót fullorðinna fór fram á Selfossvelli 11. ágúst og var fínasta þátttaka á mótinu en Selfoss sigraði stigakeppnina með 266,5 stig.

Unglingamót Hsk 19. ágúst

Unglingamót HSK fór fram á Selfossvelli 19. ágúst þar var þrjúþátttaka og góður árangur náðist. Svo fór að Selfoss stóð uppi sem sigurvegari á mótinu með 146 stig.

Bikarkeppni/Bikar 15 ára og yngri

55.bikarkeppni FRI fór fram á ÍR-vellinum í mjóddinni.

HSK-SELFOSS hafnaði í 4.sæti með 50 stig sem er ansi góður árangur hjá þessu unga og efnilega liði.

12.bikarkeppni FRI 15.ára og yngri:

Lið HSK-SELFOSS sendi tvö öflug lið á mótið fór það svo að A-liðið varð Bikarmeistari ásamt því að vinna báða flokkana og vinna alls 11 Bikarmeistaratitlar í einstaklingsgreinum. B-liðið stóð sig þrælvel og hafnaði í 5.sæti í heildarstigakeppninni.

Héraðsmót Hsk 17.ágúst

Héraðsmót Hsk fór fram á Selfossvelli 17.ágúst, góð þátttaka og flottur andi ríkti á mótinu, sigraði Selfoss heildarstigakeppnina með 326stig.



Verðlaun hjá meistaraflokknum á stórmótum 2022

RIG 6.2.2022

Gull: Eva María Baldursdóttir Hástökk 1,76m

Bikarkeppni FRI 15 ára og yngri innanhúss 5.3

Gull: Ísold Assa Guðmundsdóttir hástökk 1,50m

Silfur: Eydís Arna Birgisdóttir 400m hlaup 61,61sek

Brons: Eydís Arna Birgisdóttir 60m hlaup 8,66sek

Bikarkeppni FRI innanhúss 5.3:

Brons: Örn Davíðsson kúluvarp 14,34m

Meistaramót Íslands 15-22 ára innanhúss

Gull: Jónas Grétarsson 200m hlaup 24,55sek

Eydís Arna Birgisdóttir 60m hlaup 8,30sek, langstökk 4,95m

Ásta Dís Ingimarsdóttir 600m hlaup 1,55,38sek

Ísold Assa Guðmundsdóttir kúluvarp 10,71m, hástökk 1,57m

Eva María Baldursdóttir hástökk 1,72m

Silfur: Jónas Grétarsson 60m hlaup 7,54sek, 400m hlaup 54,58sek, langstökk 6,18m

Ísold Assa Guðmundsdóttir stangarstökk 1,90m, langstökk 4,68m, þristökk 10,70m

Álfrún Diljá Kristínardóttir: 400m hlaup 70,88sek

Brons: Hreimur Karlsson 60m grindarhlaup 10,00sek

Oliver Jan Tomczyk langstökk 6.00m

Daníel Breki Elvarsson Kúluvarp 10,83m

Eydís Arna Birgisdóttir 300m hlaup 43,44sek

Ásta Dís Ingimarsdóttir stangarstökk 1,70m

Hanna Dóra Höskuldsdóttir Hástökk 1,49m, langstökk 4,80m

Gautaborgarleikar 17.6-19.6

Gull: Daníel Breki Elvarsson spjót kast 60,48m

Meistaramót Íslands utanhúss 25.6-26.6

Gull: Eva María Baldursdóttir hástökk 1,71m

Silfur: Róbert Khorchai Angeluson þristökk 12,39m, Örn Davíðsson spjót kast 64,92m,

Álfrún Diljá Kristínardóttir sleggjukast 44,94m

Meistarmót Íslands 15-22 ára 23.7-24.7

Gull: Daníel Breki Elvarsson spjótkast 59,96m,

Eydís Arna Birgisdóttir 300m grindarhlaup 45,39sek og 300m hlaup 45.39sek.

Ásta Dís Ingimarsdóttir 800m hlaup 2:48.09sek og 1500m hlaup 5:43.38sek,

Ísold Assa Guðmundsdóttir þrístökk 10,36m og stangarstökk 1,93m.

Álfrún Diljá Kristínardóttir sleggjukast 49.29m

Silfur: Daníel Breki Elvarsson 3000m hlaup 11:29,53sek

Eydís Arna Birgisdóttir 100m hlaup 13.30sek

Ísold Assa Guðmundsdóttir: 80m grindarhlaup 13.90sek, hástökk 1,54m, kúluvarp 10,49m og sleggjukast 24,77m.

Hreimur Karlsson sleggjukast 24,78m

Hanna Dóra Höskuldsdóttir 400m grindarhlaup 77,52sek

Oliver Jan Tomczyk kringlukast 36,25m

Hildur Helga Einarsdóttir kúluvarp 10,88m

Brons: Hreimur Karlsson 400m grindarhlaup 72,48sek

Daníel Breki Elvarsson Hástökk 1,72m

Oliver Jan Tomczyk langstökk 5,99m

Vignir Steinarsson sleggjukast 18,42m

Ásta Dís Ingimarsdóttir 300m hlaup 49,51sek

Hanna Dóra Höskuldsdóttir 100m grindarhlaup 17,19sek

Álfrún Diljá Kristínardóttir Kringlukast 27,14m

12. Bikarkeppni FRI 15 ára og yngri

Gull: Þorvaldur Gauti Hafsteinsson 1500m hlaup 4:35,38sek

Eydís Arna Birgisdóttir 400m hlaup 60,48sek

Ásta Dís Ingimarsdóttir 1500m hlaup 5:17,10sek

Ísold Assa Guðmundsdóttir Kringlukast 33,83m

Brons: Eydís Arna Birgisdóttir 100m hlaup 13,45sek

Dagmar Sif Morthens langstökk 4,51m

55. Bikarkeppni FRI

Silfur: Örn Davíðsson spjótkast 67,15m

Álfrún Diljá Kristínardóttir sleggjukast 44,13m

Brons: Ásta Dís Ingimarsdóttir 3000m hlaup 12:44,06sek

Pórhildur Lilja Hafsteinsdóttir 800m hlaup 2:35,97sek

Hildur Helga Einarsdóttir kúluvarp 11.00m



Frjálsíþróttarárið hjá 11-14 ára

Æfingar í janúar héldu áfram hjá þessum hópi þar sem frá var horfið í árslok 2021. Þessi hópur er í raun og veru tveir hópar, '10-'11 módelin æfðu 3x í viku bæði fram á vor og í sumar og '08-'09 æfðu 5x í viku í nýju höllinni fram á vorið og 4x í viku í sumar. Á haustin færast iðkendur upp um flokka og þá gildi það sama um annars vegar '11-'12 módelin að æfa 3x í viku og svo hins vegar '09-'10 módelin að æfa 5x í viku.

Að þjálfun hópsins komu nokkrir aðilar. Þuríður Ingvarsdóttir er aðalþjálfari og Hildur Helga Einarsdóttir er henni til aðstoðar. Ólafur Guðmundsson (og stundum Auður María Óskars) sá um stangarstökk einu sinni í viku allt árið og Rúnar Hjálmarsson var með 1-2 styrktaræfingar fyrir eldri hópinn.

Gríðarlega miklar bætingar voru hjá krökkunum á árinu og greinilegt að góð aðstaða og öflugt starf er að skila sér. Sérstaklega var gaman að sjá árangur í stangarstökki ná nýjum hæðum og allt í einu eigum við þó nokkra frambærilega keppendur í þeirri grein.

Janúar-maí

Í upphafi árs höfðu samkomuhöft áhrif á mótahald en fyrsta mót ársins hjá okkar krökkum var í febrúar og svo var þétt dagskrá út árið.

Meistaramót Íslands í fjölþrautum var í lok febrúar. Þar áttum við einn keppanda hjá piltum 15 ára og yngri. Hjálmar Vilhelm Rúnarsson varð í öðru sæti á nýju glæsilegu HSK meti 2380 stig.

Aldursflokkamót HSK var haldið í Selfosshöllinni 1.mars í fyrsta sinn og tókst það frábærlega. Selfoss vann til 38 verðlauna á mótinu, 16 gull, 15 silfur og 8 brons og sigruðum stigakeppnina með glæsibrag.

Bikarkeppni 15 ára og yngri var í Kaplakrika 5.mars. Þar sigraði A-lið HSK/SELFOSS með 3 stigum í gríðarlega jafnri keppni og B-liðið var í 6.sæti. Við vorum 12 sinnum á meðal þriggja efstu í hverri grein, 4 sinnum í fyrsta, öðru og þriðja sæti.

Meistaramót Íslands 11-14 ára var í Laugardalshöllinni 12.-13.mars. HSK/SELFOSS sigraði stigakeppni félaga með tæplega 40 stiga mun. Hópurinn vann til 36 verðlauna samtals, 12 gull, 12 silfur og 12 brons. Samheldni krakkanna í keppninni er aðdáunarverð og margir voru meðal 10 efstu sem gefa félaginu stig. Í einstaka flokkum sigruðu P14, S12 og S14 og S13 urðu í öðru sæti. Eftir keppni á laugardeginum fórum við í sund og svo út að borða á Fabrikkunni og gistum svo í Laugalækjarskóla.

Júní-september

Aldursflokkamót HSK var haldið á Selfossvelli 8.júní. Selfoss vann til 92 verðlauna á mótinu, 38 gull, 29 silfur og 25 brons og sigraði einnig stigakeppnina.

Gautaborgarleikarnir. Um miðjan júní, þann 15., fórum við með stóran hóp iðkenda í keppnisferð til Gautaborgar í Svíþjóð. Þessi ferð var algjört æði. Fórum með rútu á flugvöllinn og flugum beint til Gautaborgar. Þaðan fórum við á Scandic europa hótelið í miðbænum og gistum þar. Fyrstu tvo dagana vorum við að skoða aðstæður, borgina, njóta og undirbúa okkur. Keppnin sjálf var þrjá daga og hófst á sjálfan þjóðhátíðardaginn 17.júní. Krökkunum í hópnum gekk frábærlega á stóra sviðinu og unnu til 5 verðlauna auk bætinga og annarra persónulegra sigra. Dagana eftir var farið í mollið, að vatni með stökkpöllum og í Liseberg tívólíð.... hjá sumum er það líka hápunktur ferðarinnar. Sáttir og flottir ferðalangar komu svo heim viku síðar tilbúnir í hversdagslegt amstrið á Selfossvelli ;)

Innanfélagsmót Selfoss var 29.júní á Selfossvelli. Þar kepptum við í 60m hlaupi, langstökki og spjótkaсти. Skemmtilegt mót þar sem margir voru að bæta sig.

Meistaramót Íslands 11-14 ára var á Akureyri 9.-10.júlí. Þangað skundaði hópurinn undir stjórn Siggú og Grétars (ekki í Stjórninni samt ;) með rútu, gistum í Glerárskóla og fórum í sund á laugardeginum eftir keppni. Ótrúlega skemmtileg ferð og nauðsynleg í svona starfi. Á mótinu unnu krakkarnir til 58 verðlauna, 19 gull, 17 silfur og 22 brons. Í heldarstigakeppninni urðum við í öðru sæti 6,5 stigum á eftir ÍR.

Unglingalandsmót UMFÍ var á Selfossi um Verslunarmannahelgina. Þar kepptu flestir okkar krakkar og stóðu sig mjög vel, fullt af bætingum og verðlaunum. Foreldrar, ættingjar, vinir og gamlir félagar stóðu vaktina á mótinu og með sjálfboðaliðastarfi sínu gera þau krökkunum kleift að keppa á svona flottu móti. Takk allir fyrir að gera þetta mögulegt.

Mí í þraut var á Kópavogsvelli 6.ágúst. Þar áttum við tvo keppendur í S15. Ísold Assa Guðmundsdóttir sigraði þrautina með 2686 stigum og Bryndís Embla Einarsdóttir varð önnur með 2537 stig.

Bikarkeppni 15 ára og yngri var á splunkunýjum velli ÍR-inga 13.ágúst. A-lið HSK/SELFOSS sigraði heildarkeppnina og bæði pílta- og stúlknakeppnina. B-liðið varð í 5 sæti. Alls voru liðin 23 sinnum í efstu þremur sætum og þar af 11 sinnum í efsta sæti.

Slúttmótið okkar var svo 22.ágúst. Þar kepptum við í nokkrum greinum og grilluðum svo pylsur á eftir og krakkarnir fengu skjal og verðlaunapening í lokin.

Í lok ágúst og fram í september héldum við svo nokkur skemmtileg mót á Selfossvelli í greinum eins og sleggjukasti, kringlukasti, stöng og fleiri greinum sem sjaldan er keppt í. Krökkunum finnst alltaf frábært að fá að keppa í þessum greinum líka og eignast árangur í þeim.

Fyrir utan þessi mót er einn og einn iðkandi sem tekur þátt í öðrum mótum og of langt mál að telja upp hér.

Október-desember

Á þessu tímabili fóru keppendur frá okkur og tóku þátt á **Gaflaranum, Silfurleikum ÍR, Aðventumóti Ármanns** og einnig héldum við nokkur lítil mót í Selfosshöllinni í árslok.

Eins og sjá má á þessum lista þarf okkur ekki að leiðast í frjálsum. Fyrir áhugasama er nóg af verkefnum og æfingum. Takk allir iðkendur, foreldrar og samstarfsfólk fyrir frábært ár, áfram Selfoss.

Verðlaun á Meistaramóti Íslands 11-14, innanhúss

Gull	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	Kúluvarp (4 kg) pílta 14 ára	12,61
Gull	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	600 m hlaup pílta 14 ára	1:40,13
Gull	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	Hástökk pílta 14 ára	1,69
Gull	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	Langstökk pílta 14 ára	5,47
Gull	Bryndís Embla Einarsdóttir	Hástökk stúlkna 13 ára	1,46
Gull	Bryndís Embla Einarsdóttir	Kúluvarp (2,0 kg) stúlkna 13 ára	10,14
Silfur	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	60 m grind pílta 14 ára	10,39
Silfur	Jósúa Eldar Ragnarsson	Kúluvarp (2,0 kg) pílta 11 ára	7,39
Silfur	Hugrún Birna Hjaltadóttir	60 m grind stúlkna 14 ára	11,37
Silfur	Adda Sóley Sæland	600 m hlaup stúlkna 12 ára	2:00,24
Silfur	Adda Sóley Sæland	Kúluvarp (2,0 kg) stúlkna 12 ára	8,12

Brons	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	60 m hlaup pilta 14 ára	8,28
Brons	Bryndís Embla Einarsdóttir	600 m hlaup stúlkna 13 ára	2:07,03
Brons	Adda Sóley Sæland	Langstökk stúlkna 12 ára	4,18
Brons	Hugrún Birna Hjaltadóttir	Langstökk stúlkna 14 ára	5,05

Verðlaun á Meistaramóti Íslands 11-14, utanhúss

Gull	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	300 metra hlaup pilta 14 ára	41,78
Gull	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	Hástökk Pilta 14 ára	1,70
Gull	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	Prístökk pilta 14 ára	11,71
Gull	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	Kúluvarp (4,0 kg) Pilta 14 ára	13,28
Gull	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	Kringlukast (1,0 kg) pilta 14 ára	41,42
Gull	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	Spjótkest (600 gr) Pilta 14 ára	43,49
Gull	Bryndís Embla Einarsdóttir	2000 m hlaup stúlkna 13 ára	9:03,87
Gull	Bryndís Embla Einarsdóttir	Spjótkest (400 gr) St 13 ára	39,50
Gull	Adda Sóley Sæland	Spjótkest (400 gr) st 12 ára	22,31
Gull	Magnús Tryggvi Birgisson	Kúluvarp (2,0 kg) pilta 11 ára	7,40

Silfur	Hugrún Birna Hjaltadóttir	300 m grind stúlkna 14 ára	51,28
Silfur	Sara Mist Sigurðardóttir	2000 m hlaup stúlkna 14 ára	8:31,60
Silfur	Bryndís Embla Einarsdóttir	Hástökk Stúlkna 13 ára	1,47
Silfur	Bryndís Embla Einarsdóttir	Kúluvarp (2,0 kg) Stúlkna 13 ára	10,56
Silfur	Bryndís Embla Einarsdóttir	800 m hlaup stúlkna 13 ára	2:58,00
Silfur	Arndís Eva Vigfúsdóttir	Kringlukast (600gr) st 13 ára	24,46
Silfur	Adda Sóley Sæland	Kúluvarp (2,0 kg) stúlkna 12 ára	8,18
Silfur	Anna Metta Óskarsdóttir	Spjótkest (400 gr) st 12 ára	20,90
Silfur	Jósúa Eldar Ragnarsson	Kúluvarp (2,0 kg) pilta 11 ára	7,24

Brons	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	80 metra hlaup pilta 14 ára	10,60
Brons	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	800 metra hlaup pilta 14 ára	2:28,39
Brons	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	Langstökk Pilta 14 ára	4,85
Brons	Hugrún Birna Hjaltadóttir	300 m hlaup stúlkna 14 ára	44,97
Brons	Hugrún Birna Hjaltadóttir	800 m hlaup stúlkna 14 ára	2:51,46
Brons	Hugrún Birna Hjaltadóttir	2000 m hlaup stúlkna 14 ára	8:39,83
Brons	Bryndís Embla Einarsdóttir	300 m grind stúlkna 13 ára	56,73
Brons	Arndís Eva Vigfúsdóttir	Hástökk Stúlkna 13 ára	1,44
Brons	Anna Metta Óskarsdóttir	Hástökk Stúlkna 12 ára	1,34
Brons	Anna Metta Óskarsdóttir	60 m hlaup stúlkna 12 ára	9,48
Brons	Adda Sóley Sæland	400 m hlaup stúlkna 12 ára	74,17
Brons	Hróbjartur Vigfússon	Hástökk Pilta 11 ára	1,26
Brons	Hróbjartur Vigfússon	Kúluvarp (2,0 kg) pilta 11 ára	7,06
Brons	Jósúa Eldar Ragnarsson	Spjótkest (400 gr) pilta 11 ára	19,63
Brons	Anna Metta Óskarsdóttir	Langstökk stúlkna 12 ára	4,01
Brons	Bryndís Embla Einarsdóttir	Kringlukast (600gr) st 13 ára	24,25

Verðlaun á Bikarkeppni FRÍ 15 ára og yngri, innanhúss

Gull	Ísold Assa Guðmundsdóttir	Hástökk stúlkna 15 ára	1,50 m
Silfur	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	Hástökk pilta 15 ára	1,70m
Silfur	Eydís Arna Birgisdóttir	400 m hlaup stúlkna 15 ára	61,61sek
Brons	Eydís Arna Birgisdóttir	60 m hlaup stúlkna 15 ára	8,66m
Brons	Hugrún Birna Hjaltadóttir	1500 m hlaup stúlkna 15 ára	6:01,01 mín

Verðlaun á Bikarkeppni FRÍ 15 ára og yngri, utanhúss

Gull	Þorvaldur Gauti Hafsteinsson	1500 m hlaup pilta 15 ára	4:35,38
Gull	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	Spjótkast (600 gr) pilta 15 ára	49,88
Gull	Eydís Arna Birgisdóttir	400 m hlaup stúlkna 15 ára	60,48
Gull	Ásta Dís Ingimarsdóttir	1500 m hlaup stúlkna 15 ára	5:17,10
Gull	Ísold Assa Guðmundsdóttir	Kringlukast (600gr) st 15 ára	33,83
Gull	Bryndís Embla Einarsdóttir	Spjótkast (400 gr) st 15 ára	43,76
Silfur	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	Langstökk pilta 15 ára	5,16
Brons	Eydís Arna Birgisdóttir	100 metra hlaup stúlkna 15 ára	13,45
Brons	Dagmar Sif Morthens	Langstökk stúlkna 15 ára	4,51

HSK met hjá 11-14 ára 2021

Innanhúss

Stúlkur 16 - 17 ára

Stangarstökk	2.50m	Bryndís Embla Einarsdóttir	Selfoss 12/12/2022
--------------	-------	----------------------------	--------------------

Stúlkur 15 ára

Stangarstökk	2.50m	Bryndís Embla Einarsdóttir	Selfoss 12/12/2022
--------------	-------	----------------------------	--------------------

Piltar 14 ára

Fimmtarþraut	2,380 stig	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	Hafnarfj 20/02/2022 10,04(533) - 1,69(536) - 11,86(598) - 4,91(365) - 2:27,83(348)
Kúluvarp (4 kg)	13.64m	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	Reykjavík 19/11/2022

Stúlkur 14 ára

400 m hlaup	63.32 sek	Hugrún Birna Hjaltadóttir	Hafnarfj 05/11/2022
Stangarstökk	2.50m	Bryndís Embla Einarsdóttir	Selfoss 12/12/2022

Stúlkur 13 ára

Kúluvarp (2 kg)	13.48m	Bryndís Embla Einarsdóttir	Hafnarfj 05/11/2022
Stangarstökk	2.50m	Bryndís Embla Einarsdóttir	Selfoss 12/12/2022

Stúlkur 12 ára

60 m grindahl.	10.68sek	Anna Metta Óskarsdóttir	Akureyri 04/12/2022
200 m hlaup	29.97 sek	Adda Sóley Sæland	Reykjav 29/12/2022
400 m hlaup	66.48 sek	Adda Sóley Sæland	Reykjav 29/12/2022
3.000 m hlaup	14;52,70 mín	Anna Metta Óskarsdóttir	Reykjav 29/12/2022

Utanhúss

Piltar 15 ára

Spjótkast (700 gr) 46.26m Hjálmar Vilhelm Rúnarsson Selfoss 22/08/2022

Stúlkur 15 ára

Spjótkast (400 gr) 42.26m Bryndís Embla Einarasdóttir Selfoss 30/07/2022
Spjótkast (400 gr) 43.76m Bryndís Embla Einarasdóttir Reykjav 13/08/2022

Piltar 14 ára

Spjótkast (600 gr) 50.86m Hjálmar Vilhelm Rúnarsson Gautab 18/06/2022
Þrístökk 11.71m Hjálmar Vilhelm Rúnarsson Akureyri09/07/2022
Spjótkast (600 gr) 52.82m Hjálmar Vilhelm Rúnarsson Selfoss 31/07/2022

Stúlkur 14 ára

Spjótkast (400 gr) 39.50m Bryndís Embla Einarasdóttir Akureyri 10/07/2022
Spjótkast (400 gr) 42.26m Bryndís Embla Einarasdóttir Selfoss 30/07/2022
Spjótkast (400 gr) 43.76m Bryndís Embla Einarasdóttir Reykjav 13/08/2022
Spjótkast (600 gr) 35.58m Bryndís Embla Einarasdóttir Selfoss 17/08/2022
Spjótkast (400 gr) 43.93m Bryndís Embla Einarasdóttir Selfoss 26/08/2022

Stúlkur 13 ára

1.000 m hlaup3; 58,36 mín Bryndís Embla Einarasdóttir Selfoss 18/05/2022
Spjótkast (500 gr) 36.92m Bryndís Embla Einarasdóttir -LM Selfoss 18/05/2022
2.000 m hlaup 9;03,87 mín Bryndís Embla Einarasdóttir Akureyri09/07/2022
Spjótkast (400 gr) 39.50m Bryndís Embla Einarasdóttir -LM Akureyri10/07/2022
Spjótkast (400 gr) 42.26m Bryndís Embla Einarasdóttir -LM Selfoss 30/07/2022
Spjótkast (400 gr) 43.76m Bryndís Embla Einarasdóttir -LM Reykjav 13/08/2022
Spjótkast (600 gr) 35.58m Bryndís Embla Einarasdóttir -LM Selfoss 17/08/2022
Spjótkast (400 gr) 43.93m Bryndís Embla Einarasdóttir -LM Selfoss 26/08/2022
Kastþraut (kvenna) 1796 st Bryndís Embla Einarasdóttir Selfoss 02/09/2022
5 km götuhlaup 22.21 mín Þórey Mjöll Guðmundsdóttir Hafnarfj20/09/2022
(Sl, kr, kú,sp,lóð) 18,22 - 22,91 - 7,71 - 33,45 - 6,80

Stúlkur 12 ára

5 km götuhlaup 22.21 mín Þórey Mjöll Guðmundsdóttir Hafnarfj20/09/2022
10 km götuhlaup 50.33 mín Þórey Mjöll Guðmundsdóttir Kópav 24/09/2022

Stúlkur 11 ára

5 km götuhlaup 22.21 mín Þórey Mjöll Guðmundsdóttir Hafnarfj20/09/2022
10 km götuhlaup 50.33 mín Þórey Mjöll Guðmundsdóttir Kópav 24/09/2022



Afreksmenn Yngri flokka

Í piltaflokki er Hjálmar Vilhelm Rúnarsson afreksmaður yngri flokka árið 2022. Hann setti fimm HSK met á árinu í sínum flokki, 2 í spjótkesti og þar af var eitt í flokki 15 ára og eitt í þrístökki utanhúss og innanhúss setti hann eitt met í fimmtarþraut og eitt í kúluvarpi.

Á meistaramótum vann hann tíu Íslandsmeistararitla auk fjölda annarra verðlauna eins og sjá má hér í skýrslunni og náði í fjölda stiga á bikarkeppni og á meistaramótum fyrir félagið.

Hápunkturinn hjá Hjálmari í sumar voru án efa Gautaborgarleikarnir en þar komst hann þrisvar á pall. Í kúluvarpi fékk hann gullverðlaun með 13,00m, í spjótkesti varð hann annar með 50,86m og í hástökki varð hann annar með 1,79m eins og sá sem vann.

Í stúlknafllokki er Bryndís Embla Einarsdóttir afreksmaður yngri flokka árið 2022. Hún setti 11 HSK met á árinu í sínum flokki og 10 eru einnig met í eldri flokkum upp í 17 ára. 6 þessara meta eru svo einnig landsmet í hennar flokki, það eru met í spjótkesti með 400g, 500g og 600g. Einnig setti hún met í 1.000m og 2.000m hlaupum og kastþraut utanhúss og kúluvarpi og stangarstökki innanhúss.

Bryndís Embla vann til fjögurra Íslandsmeistararitla á árinu auk fjölda silfur og bronsverðlauna og í stigasöfnun fyrir félagið var hún mjög öflug á mótum sumarsins.

Á árinu stendur þó upp úr hjá Bryndísi Emblu að fara tvisvar á verðlaunapall á Gautaborgarleikunum í sumar. Í hástökki varð hún í þriðja sæti með 1,54m sem var stórbæting og í spjótkesti varð hún önnur með 34,95m.

Heldur betur glæsilegur árangur hjá þeim frændsystkinum og verður spennandi að fylgjast með þeim áfram eins og öllum hinum líka.

Framfarabikar yngri flokka

Hugrún Birna Hjaltadóttir hefur sýnt ótrúlegar framfarir á árinu. Hún er mjög dugleg að æfa, mætir vel og sinnir þeim vel. Hugrún Birna er ótrúlega góður félagi og mikilvæg fyrir liðið sitt. Hún er líka alltaf brosandi og mætir mótlæti með bros á vör og segir alltaf já við því sem henni er sagt að gera eða hún beðin um. Mestar framfarir hefur Hugrún sýnt í hlaupagreinum, lang- og þrístökki þó hún hafi bætt sig eitthvað í öllum greinum. T.d. bætti hún sig um ca 1 meter í bæði lang- og þrístökki og það er ótrúlega vel gert.

Helstu framfarir Hugrúnar Birnu milli ára eru:

400m	66,27 sek - 63,32 sek
600m	1:53,43 mín - 1:49,25 sek
60 m	8,99 sek - 8,59 sek
Langstökk	4,12 m - 5,05m
Þrístökk	9,09 m - 10,10 m
Hástökk	1,16 m - 1,30 m

Við óskum Hugrúnu Birnu til hamingju hlökkum til að fylgjast með henni í framtíðinni.

Starfið hjá 10 ára og yngri 2021

Árið byrjaði með smá covid leiðindum og fengu nokkrir iðkendur covid og voru tvær æfingar í janúar felldar niður vegna þess. Sem betur fer voru það bara tvær og gekk starfið smurt eftir það. Flokkar 7 ára og yngri og 8-10 ára æfðu saman tvisvar í viku í klukkutíma í senn en 8-10 ára iðkendur æfðu einu skipti aukalega með 11-12 ára og æfðu því 3 sinnum í viku. Iðkendum var oft skipt í hópa á stöðvar eftir upphitun. Á stöðvunum fengu þau að kynna öllum helstu frjálssíþróttagreinum.

Fyrsta mót ársins var Héraðsleikar HSK þann 3.apríl. Mótið var haldið í Selfosshöllinni og mættum við með 24 keppendur á heimavöll. Keppt var í 60m hlaupi, kúluvarpi og skutlukasti. 10 ára flokkurinn keppti einnig í hástökki.

Sumaræfingarnar hófust svo af fullum krafti í byrjun júní úti á Selfossvellinum. Það var gaman að komst út að æfa en líka gott að geta æft inni í höllinni í mestu rigningunni og rokinu. Fyrsta mótið þetta sumarið var Héraðsleikar HSK. Þeir voru á frjálssíþróttavellinum á Selfossi þann 7.júní. 9 ára og yngri kepptu í 60m hlaupi, langstökki, kúluvarpi og 400m hlaupi. 10 ára kepptu einnig í hástökki. Við áttum 24 keppendur.

29.júní héldum við svo Innanfélagsmót Selfoss á vellinum okkar. Þar tóku 15 keppendur þátt í 60m hlaupi, langstökki og boltakasti. Slúttmót Selfoss var síðan haldið þann 18.ágúst á Selfossi. Keppt var í 60m hlaupi, langstökki og boltakasti. Börnin fengu verðlaunapening og viðurkenningarskjal með árangri sínum. Í lokin voru grillaðar pylsur og sumarið kvatt með stæl.

Við kepptum mikið í sömu greinunum og var gaman að sjá börnin bæta sig milli móta. Á öllum mótunum aðstoðuðu foreldrar við mælingar og önnur störf sem var ómetanlegt og hefði ekki verið hægt að halda þau án þeirra hjálpar.

Svo fór að hausta og byrjuðu inniaæfingar í höllinni þann 5.september. Margir héldu áfram frá sumrinu en einnig byrjuðu margir nýir að æfa. Við fórum þrisvar sinnum yfir heiðina að keppa á þessu innanhússtímabili. Bronsleikar ÍR voru 8.október og Silfurleikar ÍR þann 19.nóvember og voru þau bæði í Laugardalshöllinni. Gaflarinn var svo þann 5.nóvember í Kaplakrika, höll FH-inga. Á öllum þessum mótum var keppt í þrautabraut þar sem voru allskyns æfingar og frjálssíþróttagreinar.

Mætingarverðlaun 8-10 ára: Kristófer Ejner S. Jørgensen
Mætingarverðlaun 7 ára og yngri: Guðjón Arnar Vigfússon

Framfarabikar 2022

Framfarabikarinn 2022 hlýtur Álfrún Diljá Kristínardóttir. Álfrún Diljá bætti sig jafnt og þétt á árinu í sinni helstu keppnisgrein, sleggjukasti. Álfrún er ein allra efnilegasta sleggjukast kona landsins hún hefur verið í mikilli framför á árinu og setti meðal annars 10 HSK-met í sleggjukasti í sumar tvíbætti hún metið í fjórum aldursflokkum frá 16 ára og uppí fullorðinsflokk þegar hún kastaði í sömu kastseríunni tvisvar yfir gamla metinu fyrst 43,48m og svo 44,94m.

Álfrún setti íslandsmet í lóðkasti í flokki 16-17 og 18-19 ára er það jafnframt HSK-met í þessum tveimur aldursflokkum.

Álfrún á svo sannarlega framtíðina fyrir sér í sleggjukasti og verður gaman að fylgjast með henni á næstu árum.



Frjálsíþróttakona Umf.Selfoss

Nafn: Eva María Baldursdóttir

Félag: Selfoss

Deild: Frjálsíþróttadeild

Íþróttarárangur á árinu 2022:

Innanhússárangur:

Eva María átti frábært innanhúss-keppnistímabil sem hófst í byrjun febrúar

RIG (Reykjavík Internatioal Games) Eva María sigraði glæsilega með stökki upp á 1.76m

Nordenkampen (Norðurlandameistaramót fullorðinna) Eva stökk 1,76m og hafnaði í 4.sæti sem er stórkostlegur árangur hjá henni og er hún búin að festa sig í sessi sem ein af allra sterkustu hástökkvurum norðurlandanna.

Meistaramót Íslands: Eva María gat því miður ekki tekið þátt á meistaramótinu vegna veikinda.

Unglingamót HSK: Eva María stökk 1.72m og sigraði hástökk á unglingamóti HSK.

Meistaramót Íslands 15-22 ára : Eva María sigraði og varð Íslandsmeistari með stökki uppá 1,72m

Héraðsmót HSK: Eva María stökk 1.67m og varð Héraðsmeistari

Utanhússárangur:

Utanhússtímabilið gekk vel fyrir utan að meiðsli settu aðeins strik í reikninginn. Eva María náði að keppa á þremur mótum og þar af tveimur mjög sterkum mótum og stóð sig svaklega vel þar en hún misti af tveimur sterkum mótum sökum meiðslanna.

Selfoss Classic: Þar sigraði Eva María er hún vippaði sér yfir 1.65m í hástökki.

Meistaramót Íslands: Eva María stökk 1.71m í hástökki og varði Íslandsmeistaratitil sinn með glæsibrag.

Bauhaus Junior-Gala : Bauhaus mótið er gríðarlega sterkt mót þar sem þú þarft að ná lágmarki til að öðlast keppnisrétt og eru því eingöngu þeir allra sterkustu sem ná inná þetta mót sem fer fram í Mannheim í Þýskalandi. Eva María keppti í hástökki í U-20 ára aldursflokki og var þar í harðri keppni um verðlaun á þessu gríðarsterka móti, Eva María stökk 1.76m og hafnaði í 5.sæti en þær voru fjórar jafnar frá 3-6.sæti en EvaMaría fór yfir 1.76m í annari tilraun og hafnaði því í 5.sæti. Sigurvegarinn stökk 1.79m og var keppnin því virkilega jöfn og árangurinn hjá Evu Maríu stórkostlegur.

Landsliðsárangur á árinu 2022:

Nordenkampen (Norðurlandameistaramót fullorðinna) Eva María stökk 1,76m og hafnaði í 4.sæti á NM sem er stórkostlegur árangur hjá henni og er hún búin að festa sig í sessi sem ein af allra sterkustu hástökkvurum á norðurlöndunum.

Það sem einkennir Evu Maríu er hversu dugleg hún er að æfa og keppa í gegnum meiðsli eða mótlæti . Hún lætur ekkert aftra sér því hún veit hvað hún vill og veit að hlutirnir gerast ekki að sjálfum sér. Hún er ein efnilegasta frjálsíþróttakona landsins og er hún komin á stall með bestu stökkvurum

Norðurlanda í sínum aldursflokki. Eva María er í Stórmótahópi FRÍ sem er skipaður efnilegustu frjálsíþróttamönnum landsins.

Eva María hóf nám við University of Pittsburg í Pennsylvania í Bandaríkunum þar sem hún mun stunda háskólanám samhliða því að æfa og keppa í hástökki fyrir hönd skólans. Eva María er brautryðjandi fyrir yngri iðkendur frjálsíþróttadeildar Selfoss en hún er fyrst allra hjá deildinni til að fara beint úr frjálsíþróttakademíu Fsu í háskólanám til Bandaríkjanna á íþróttastyrk.

Eva María er með besta afrek ársins 2022 í hástökk á Íslandi. Hún er í stórmóta- og landsliðshópi FRÍ og hefur verið að ná lágmarkum á flest stórmótin. Hún er komin í hóp þeirra bestu á norðurlöndunum ásamt því að vera ein af þeim allra efnilegustu í evrópu og heiminum um þessar mundir.



Frjálsíþróttamaður Umf.Selfoss

Nafn: Örn Davíðsson

Félag: Selfoss

Deild: Frjálsíþróttakarli

Íþróttarárangur á árinu 2022:

Örn náði þeim glæsilega árangri að verða bæði í 2.sæti í spjótkesti á Meistaramót Íslands og Bikarkeppni FRÍ er hann kastaði 64,92m á Meistaramótinu og 67,15m á Bikarkeppninni.

Örn kastaði spjótinu 70,89m á kastmóti á Selfossi í lok sumars og setti Selfossmet og er það glæsilegur árangur hjá honum.

Landsliðsárangur á árinu 2022:

Örn fór ekki í landsliðsverkefni á árinu

Örn sinnir spjótkestþjálfun hjá deildinni 1x í viku bæði yfir vetrar- og sumartímabilið og eins er hann alltaf boðinn og búinn að leggja félaginu lið þegar til hans er leitað.

Örn er reynslumikill íþróttamaður sem gefur mikið af sér fyrir yngri iðkendur hvort sem það er í þjálfun eða sem liðsfélagi, hann er ennþá í hópi allra sterkustu spjótkestara Íslands og er til alls líklegur næsta sumar.

Örn Davíðsson hefur komið með trukki aftur inn á spjótkestbrautina. Hann minnti hressilega á sig í sumar þegar hann kastaði aftur yfir 70m og náði silfurverðlaunum á Íslandsmeistaramótinu og Bikarkeppninni. Frábær liðsmaður sem gefur mikið af sér til annarra iðkenda.





AFREKSSKRÁ SELFOSS 2022

60m hlaup kvenna

1. Sesselja Anna Óskarsdóttir	8,16s
2. Eydís Arna Birgisdóttir	8,30s
3. Ísold Assa Guðmundsdóttir	8,55s
4. Hugrún Birna Hjaltadóttir	8,59s
5. Erlín Katla Hansdóttir	8,71s

100m hlaup kvenna

1. Eydís Arna Birgisdóttir	13,38s
2. Ísold Assa Guðmundsdóttir	13,88s
3. Erlín Katla Hansdóttir	13,92s
4. Hugrún Birna Hjaltadóttir	14,10s
5. Hanna Dóra Höskuldsdóttir	14,26s

200m hlaup kvenna

1. Eydís Arna Birgisdóttir	27,25s
2. Hugrún Birna Hjaltadóttir	28,39s
3. Erlín Katla Hansdóttir	28,97s
4. Þórhildur Lilja Hafsteinsdóttir	29,00s
5. Hanna Dóra Höskuldsdóttir	29,14s

400m hlaup kvenna

1. Eydís Arna Birgisdóttir	60,48s
2. Hugrún Birna Hjaltadóttir	63,32s
3. Adda Sóley Sæland	66,48s
4. Ásta Dís Ingimarsdóttir	67,64s
5. Bryndís Embla Einarsdóttir	70,23s

800m hlaup kvenna

1. Ásta Dís Ingimarsdóttir	2:33,68m
2. Þórhildur Lilja Hafsteinsdóttir	2:35,97m
3. Hugrún Birna Hjaltadóttir	2:51,46 m
4. Bryndís Embla Einarsdóttir	2:58,00m
5. Sara Mist Sigurðardóttir	2:59,50m

1500m hlaup kvenna

1. Ásta Dís Ingimarsdóttir	5:17,10m
2. Bryndís Embla Einarsdóttir	5:56,84m
3. Sara Mist Sigurðardóttir	5:58,24m
4. Hugrún Birna Hjaltadóttir	6:01,01m
5. Elín Karlsdóttir	6:36,24m

3000m hlaup kvenna

- | | |
|----------------------------|-----------|
| 1. Ásta Dís Ingimarsdóttir | 12:44,06m |
| 2. Anna Metta Óskarsdóttir | 14:52,70m |

100m grind kvenna

- | | |
|------------------------------|--------|
| 1. Hanna Dóra Höskuldsdóttir | 17,14s |
| 2. Ísold Assa Guðmundsdóttir | 20,02s |

400m grind kvenna

- | | |
|------------------------------|--------|
| 1. Hanna Dóra Höskuldsdóttir | 77,52s |
|------------------------------|--------|

Hástökk kvenna

- | | |
|-------------------------------|-------|
| 1. Eva María Baldursdóttir | 1,76m |
| 2. Bryndís Embla Einarsdóttir | 1,58m |
| 3. Ísold Assa Guðmundsdóttir | 1,57m |
| 4. Hanna Dóra Höskuldsdóttir | 1,55m |
| 5. Arndís Eva Vigfúsdóttir | 1,51m |

Langstökk kvenna

- | | |
|-------------------------------|-------|
| 1. Hugrún Birna Hjaltadóttir | 5,05m |
| 1. Sesselja Anna Óskarsdóttir | 5,05m |
| 3. Eydís Arna Birgisdóttir | 4,95m |
| 4. Hanna Dóra Höskuldsdóttir | 4,87m |
| 5. Ísold Assa Guðmundsdóttir | 4,85m |

Þrístökk kvenna

- | | |
|------------------------------|--------|
| 1. Ísold Assa Guðmundsdóttir | 10,70m |
| 2. Eydís Arna Guðmundsdóttir | 10,48m |
| 3. Hanna Dóra Höskuldsdóttir | 10,35m |
| 4. Anna Metta Óskarsdóttir | 10,15m |
| 5. Hugrún Birna Hjaltadóttir | 10,10m |

Stangarstökk kvenna

- | | |
|-------------------------------|-------|
| 1. Bryndís Embla Einarsdóttir | 2,50m |
| 2. Ísold Assa Guðmundsdóttir | 2,30m |
| 3. Ásta Dís Ingimarsdóttir | 2,10m |
| 4. Anna Metta Óskarsdóttir | 2,00m |
| 4. Hjördís Katla Jónasdóttir | 2,00m |

Kúluvarp kvenna (4kg)

1. Hildur Helga Einarsdóttir	11,00m
2. Ágústa Tryggvadóttir	10,43m
3. Álfrún Diljá Kristínardóttir	9,33m
4. Thelma Björk Einarsdóttir	9,08m
5. Ísold Assa Guðmundsdóttir	8,91m

Kringlukast kvenna (1kg)

1. Hildur Helga Einarsdóttir	31,36m
2. Thelma Björk Einarsdóttir	30,48m
3. Álfrún Diljá Kristínardóttir	27,43m
4. Helga Guðmundsdóttir	26,33m
5. Ísold Assa Guðmundsdóttir	26,01m

Spjótkast kvenna (600gr)

1. Bryndís Embla Einarsdóttir	35,58m
2. Hildur Helga Einarsdóttir	30,56m
3. Thelma Björk Einarsdóttir	25,10m
4. Þuríður Ingvarsdóttir	23,83m
5. Helga Guðmundsdóttir	22,60m

Sleggjukast kvenna (4kg)

1. Álfrún Diljá Kristínardóttir	44,94m
2. Thelma Björk Einarsdóttir	36,00m
3. Hildur Helga Einarsdóttir	29,59m
4. Ágústa Tryggvadóttir	23,89m
5. Helga Guðmundsdóttir	21,76m

Lóðkast (8kg)

1. Álfrún Diljá Kristínardóttir	12,18m
2. Hildur Helga Einarsdóttir	11,86m
3. Thelma Björk Einarsdóttir	10,84m
4. Þuríður Ingvarsdóttir	8,98m
5. Helga Guðmundsdóttir	7,50m

Langstökk án atrennu

1. Sesselja Anna Óskarsdóttir	2,64m
2. Ísold Assa Guðmundsdóttir	2,48m
3. Assa Sólveig Jónsdóttir	2,47m
4. Þuríður Ingvarsdóttir	2,39m
5. Erlín Katla Hansdóttir	2,30m

Prístökk án atrennu

- | | |
|-------------------------------|-------|
| 1. Ísold Assa Guðmundsdóttir | 7,37m |
| 2. Sesselja Anna Óskarsdóttir | 7,36m |
| 3. Assa Sólveig Jónsdóttir | 7,28m |
| 4. Ágústa Tryggvadóttir | 6,59m |
| 5. Þuríður Ingvarsdóttir | 6,44m |

Hástökk án atrennu

- | | |
|-------------------------------|-------|
| 1. Ísold Assa Guðmundsdóttir | 1,30m |
| 2. Erlín Katla Hansdóttir | 1,25m |
| 3. Sesselja Anna Óskarsdóttir | 1,25m |
| 4. Assa Sólveig Jónsdóttir | 1,25m |
| 5. Bryndís Embla Einarsdóttir | 1,20m |

60m hlaup karla

- | | |
|------------------------------|-------|
| 1. Jónas Grétarsson | 7,49s |
| 2. Oliver Jan Tomczyk | 7,84s |
| 3. Daníel Breki Elvarsson | 7,87s |
| 4. Hjálmar Vilhelm Rúnarsson | 7,99s |
| 5. Hreimur Karlsson | 8,23s |

100m hlaup karla

- | | |
|------------------------------|--------|
| 1. Jónas Grétarsson | 11,86s |
| 2. Daníel Breki Elvarsson | 12,04s |
| 3. Oliver Jan Tomczyk | 12,36s |
| 4. Hjálmar Vilhelm Rúnarsson | 12,81s |
| 5. Hreimur Karlsson | 13,08s |

200m hlaup karla

- | | |
|---------------------------------|--------|
| 1. Jónas Grétarsson | 24,29s |
| 2. Daníel Breki Elvarsson | 24,43s |
| 3. Oliver Jan Tomczyk | 25,13s |
| 4. Þorvaldur Gauti Hafsteinsson | 25,69s |
| 5. Hjálmar Vilhelm Rúnarsson | 25,85s |

400m hlaup karla

- | | |
|---------------------------------|--------|
| 1. Jónas Grétarsson | 54,58s |
| 2. Þorvaldur Gauti Hafsteinsson | 54,87s |
| 3. Daníel Breki Elvarsson | 54,92s |
| 4. Oliver Jan Tomczyk | 57,36s |
| 5. Hjálmar Vilhelm Rúnarsson | 57,72s |

800m hlaup karla

1. Þorvaldur Gauti Hafsteinsson	2:04,96m
2. Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	2:27,83m
3. Oliver Jan Tomczyk	2:28,50m
4. Máni Arnórsson	2:34,35m
5. Haukur Már Birgisson	2:43,25m

1500m hlaup karla

1. Þorvaldur Gauti Hafsteinsson	4:35,38m
2. Eypór Birnir Stefánsson	5:30,36m

3000m hlaup karla

1. Kristinn Þór Kristinsson	8:54,24m
2. Daníel Breki Elvarsson	11:29,53m

110m grind karla

1. Hreimur Karlsson	9,71s
2. Jónas Grétarsson	20,91s

Hástökk karla

1. Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	1,81m
2. Örn Davíðsson	1,80m
3. Daníel Breki Elvarsson	1,80m
4. Róbert Khorchai Angeluson	1,70m
5. Oliver Jan Tomczyk	1,67m

Langstökk karla

1. Daníel Breki Elvarsson	6,25m
2. Jónas Grétarsson	6,18m
3. Oliver Jan Tomczyk	6,08m
4. Róbert Khorcahi Angeluson	5,80m
5. Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	5,58m

Þrístökk karla

1. Róbert Khorchai Angeluson	12,39m
2. Jónas Grétarsson	11,73m
3. Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	11,71m
4. Magnús Tryggvi Birgisson	8,31m
5. Kári Sigurbjörn Tómasson	8,08m

Stangarstökk karla

- | | |
|-------------------------------|-------|
| 1. Ólafur Guðmundsson | 2,50m |
| 2. Hjálmar Vilhelm Rúnarsson | 2,50m |
| 3. Baltasar Breki Matthíasson | 2,30m |
| 4. Máni Arnórsson | 2,10m |
| 5. Kári Sigurbjörn Tómasson | 1,80m |

Kúlvarp karla (7,26kg)

- | | |
|------------------------------|--------|
| 1. Örn Davíðsson | 15,05m |
| 2. Ólafur Guðmundsson | 11,96m |
| 3. Dagur Fannar Magnússon | 10,00m |
| 4. Jónas Grétarsson | 9,90m |
| 5. Hjálmar Vilhelm Rúnarsson | 8,94m |

Kringlukast karla (2kg)

- | | |
|------------------------------|--------|
| 1. Örn Davíðsson | 48,36m |
| 2. Ólafur Guðmundsson | 35,59m |
| 3. Róbert Khorchai Angeluson | 33,03m |
| 4. Dagur Fannar Magnússon | 28,36m |
| 5. Daníel Breki Elvarsson | 20,19m |

Spjótkest karla (800gr)

- | | |
|------------------------------|--------|
| 1. Örn Davíðsson | 70,89m |
| 2. Daníel Breki Elvarsson | 54,32m |
| 3. Róbert Khorcai Angeluson | 49,42m |
| 4. Hjálmar Vilhelm Rúnarsson | 46,11m |
| 5. Ólafur Guðmundsson | 38,56m |

Sleggjukast (7,26kg)

- | | |
|---------------------------|--------|
| 1. Örn Davíðsson | 46,03m |
| 2. Dagur Fannar Magnússon | 44,66m |
| 3. Ólafur Guðmundsson | 36,00m |
| 4. Hreimur Karlsson | 17,67m |
| 5. Daníel Breki Elvarsson | 15,35m |

Lóðkast (15kg)

- | | |
|---------------------------|--------|
| 1. Örn Davíðsson | 14,53m |
| 2. Dagur Fannar Magnússon | 11,33m |
| 3. Ólafur Guðmundsson | 10,29m |

Langstökk án atrennu karla

1. Teitur Örn Einarsson	3,14m
2. Örn Davíðsson	3,02m
3. Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	2,76m
4. Ólafur Guðmundsson	2,57m
5. Haukur Már Birgisson	2,42m

Þrístökk án atrennu karla

1. Örn Davíðsson	8,27m
2. Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	7,92m
3. Ólafur Guðmundsson	7,75m
4. Haukur Már Birgisson	6,79m
5. Vignir Steinarsson	6,29m

Hástökk án atrennu

1. Örn Davíðsson	1,40m
2. Ólafur Guðmundsson	1,35m
3. Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	1,30m
4. Haukur Már Birgisson	1,10m
5. Elvar Atli Hallsson	1,10m

Selfossmet í frjálsum íþróttum 1.janúar 2023

Karlar utanhúss:

100 m hlaup	Ólafur Guðmundsson	10,83 sek	1996
200 m hlaup	Ólafur Guðmundsson	22,35 sek	1990
300 m hlaup	Ólafur Guðmundsson	35,45 sek	1994 HSK-met
400 m hlaup	Friðrik Larsen	48,82 sek	1991 HSK-met
800 m hlaup	Kristinn Þór Kristinsson	1:50,67 mín	2017

1000 m hlaup	Friðrik Larsen	2:45,3 mín	1988	HSK-met
1500 m hlaup	Sigurbjörn Árni Arngrímsson	3:53,43 mín	2000	HSK-met
1 míla	Sigurbjörn Árni Arngrímsson	4:19,6 mín	1999	HSK-met
3000 m hlaup	Sigurbjörn Árni Arngrímsson	8:50,1 mín	2000	
3000 m hindrunarhlaup	Sigurbjörn Árni Arngrímsson	9:17,07 mín	1998	HSK-met
5000 m hlaup	Sigurbjörn Árni Arngrímsson	15:41,7 mín	2001	
10000 m hlaup	Hafsteinn Sveinsson	33:59,6 mín	1958	
1/2 maraþon	Sigurbjörn Árni Arngrímsson	73:00,0 mín	1998	HSK-met
Maraþon 42,2 km	Hafsteinn Sveinsson	3;01,02 klst.	1958	
110 m grindarhlaup	Ólafur Guðmundsson	14,61 sek	1997	HSK-met
400 m grindarhlaup	Þráinn Hafsteinsson	54,4 sek	1984	
4x100 m boðhlaup	Haukur, Jón B., Friðrik, Ólafur	44,19 sek	1991	
1000 m boðhlaup	Haukur, Ólafur, Jón B., Friðrik	2:04,2 mín	1988	
Langstökk	Ólafur Guðmundsson	7,35 m	1993	
Þristökk	Karl Stefánsson	14,54 m	1964	HSK-met
Hástökk	Gunnlaugur Grettisson	2,06 m	1990	HSK-met
Stangarstökk	Ólafur Guðmundsson	4,40 m	1999	

Kúluvarp	Vésteinn Hafsteinsson	17,76 m	1987	
Kringlukast	Vésteinn Hafsteinsson	67,64 m	1989	HSK-met
Spjótkast	Örn Davíðsson	70,89 m	2022	HSK-met
Sleggjukast	Vésteinn Hafsteinsson	50,70 m	1987	
Lóðkast	Vésteinn Hafsteinsson	18,87 m	1987	HSK-met
Fimmtarþraut	Þráinn Hafsteinsson	3.400 stig	1982	HSK-met
Tugþraut	Þráinn Hafsteinsson	7.592 stig	1983	

Karlar innanhúss:

60 m hlaup	Ólafur Guðmundsson	6,6 sek	1997	HSK-met
200m hlaup	Dagur Fannar Einarsson	22,80sek	2020	HSK-met
400 m hlaup	Kristinn Þór Kristinsson	49,78s	2015	
60 m grindarhlaup	Ólafur Guðmundsson	8,22 sek	1999	HSK-met
600 m hlaup	Sigurður Jónsson	1:26,6 mín	1969	
800 m hlaup	Sigurbjörn Árni Arngrímsson	1:56,96 mín	1998	
1000 m hlaup	Sigurbjörn Árni Arngrímsson	2:29,12 mín	2000	HSK-met
1500 m hlaup	Kristinn Þór Kristinsson	3:56,97	2017	
1 míla	Sigurbjörn Árni Arngrímsson	4:15,31 mín	1988	HSK-met
3000 m hlaup	Sigurbjörn Árni Arngrímsson	8:29,67 mín	2001	HSK-met

Langstökk án atrennu	Kári Jónsson	3,35 m	1983	
Þrístökk án atrennu	Ólafur Guðmundsson	9,94 m	1992	HSK-met
Hástökk án atrennu	Kári Jónsson	1,70 m	1981	
Langstökk	Ólafur Guðmundsson	7,39 m	1992	
Þrístökk	Ólafur Guðmundsson	14,29 m	1993	
Hástökk	Magnús Aron Hallgrímsson	2,03 m	1994	
Stangarstökk	Ólafur Guðmundsson	4,60 m	2000	HSK-met
Kúluvarp	Vésteinn Hafsteinsson	17,34 m	1984	
Sjöbraut	Ólafur Guðmundsson	5.527 stig	1997	

Konur utanhúss:

100 m hlaup	Þórdís Gísladóttir	12,56 sek	1993	HSK-met
200 m hlaup	Fjóla Signý Hannesdóttir	25,51 sek	2012	HSK-met
300 m hlaup	Sólveig Helga Guðjónsdóttir	42,54 sek	2011	
400 m hlaup	Fjóla Signý Hannesdóttir	57,32 sek	2012	
800 m hlaup	Aðalbjörg Hafsteinsdóttir	2:15,4 mín	1982	
1500 m hlaup	Guðrún Erla Gísladóttir	4:47,6 mín	1987	

3000 m hlaup	Aðalbjörg Hafsteinsdóttir	10:43,26 mín	1982	
100 m grindahlaup	Fjóla Signý Hannesdóttir	14,41 sek	2013	HSK-met
400 m grindahlaup	Fjóla Signý Hannesdóttir	59,62 sek	2012	HSK-met
Langstökk	Sigríður Anna Guðjónsdóttir	5,82 m	1997	
Þrístökk	Sigríður Anna Guðjónsdóttir	13,18 m	1997	Íslandsmet
Hástökk	Þórdís Gísladóttir	1,88 m	1990	Íslandsmet
Stangarstökk	Gunnhildur Hinriksdóttir	3,15 m	1998	
Kúluvarp	Thelma Björk Einarsdóttir	13,08 m	2018	
Kringlukast	Thelma Björk Einarsdóttir	39,73m	2018	
Spjótkast	Anna Pálsdóttir	40,86 m	2010	
Sjöpraут	Birgitta Guðjónsdóttir	5.204 stig	1985	HSK-met
Sleggjukast	Álfrún Diljá Kristínardóttir	44,94m	2022	

Konur innanhúss:

60 m hlaup	Guðrún Heiða Bjarnadóttir	8,01 sek	2018	HSK-met
60 m grindahlaup	Fjóla Signý Hannesdóttir	9,00 sek	2012	HSK-met
200 m hlaup	Fjóla Signý Hannesdóttir	26,13 sek	2012	HSK-met

400 m hlaup	Fjóla Signý Hannesdóttir	57,21 sek	2012	HSK-met
800 m hlaup	Fjóla Signý Hannesdóttir	2:18,74 mín	2012	
Langstökk án atrennu	Þuríður Ingvarsdóttir	2,68 m	1990	
Þrístökk án atrennu	Fjóla Signý Hannesdóttir	7,90 m	2009	
Hástökk án atrennu	Eva María Baldursdóttir	1,36 m	2017	
Langstökk	Guðrún Heiða Bjarnadóttir	5,77 m	2018	HSK-met
Hástökk	Þórdís Gísladóttir	1,87 m	1988	Íslandsmet
Þrístökk	Sigríður Anna Guðjónsdóttir	12,82 m	1997	HSK-met
Stangarstökk	Gunnhildur Hinriksdóttir	2,65 m	1998	
Kúluvarp	Thelma Björk Einarsdóttir	13,18 m	2018	
Fimmtarþraut	Ágústa Tryggvadóttir	3809 stig	2009	HSK-met
Sexþraut	Ágústa Tryggvadóttir	4327 stig	2006	HSK-met