ÁRSSKÝRSLA 2025

Frjálsíþróttadeild UMF.Selfoss

Stofnuð 1962

Formannspistill

Nú er enn eitt ár liðið í starfsemi deildarinnar. Starfið hefur gengið mjög vel eins og mörg undanfarin ár. Góður árangur náðist á mótum, margar persónulegar bætingar, mörg HSK met og margir iðkendur deildarinnar kepptu fyrir Íslands hönd á aðþjóðlegum mótum.

Þorvaldur Gauti Hafsteinsson, Daníel Breki Elvarsson, Ívar Ylur Birkisson og Hanna Dóra Höskuldsdóttir kepptu öll á Norðurlandameistaramóti U20 sem fram fór í Uppsala í Svíþjóð. Eva María Baldursdóttir keppti á Evrópumeistaramóti U23 í Bergen í Noregi. Bryndís Embla og Hjálmar Vilhelm Rúnarsson kepptu á Ólympíuhátíð Evrópuæskunnar sem fram fór í Skopje í Norður Makedóníu. Hjálmar keppti einnig í tugþraut á NM U18.
Örn okkar Davíðsson keppti í spjótkasti fyrir Ísland á smáþjóðaleikunum sem fram fóru í Andorra sl. sumar. Örn kastaði 68,08m og náði silfri.

Lið HSK Selfoss sigraði MÍ 15-22 ára utanhúss sem fram fór í Reykjavík sl. sumar.

Á Bikarkeppni FRÍ sem fram fór á Sauðárkróki síðasta sumar urðu 15 ára stúlkur HSK/Selfoss bikarmeistarar utanhúss. Kristinn Þór Kristinsson var bikarmeistari í 1500m hlaupi og Hjálmar Vilhelm Rúnarsson var bikarmeistari í hástökki.

Eva María Baldursdóttir stóð sig mjög vel á árinu 2025. Hún var valin íþróttakona Ungmennafélags Selfoss fyrir árið 2025. Stökk 1,84m sl. sumar sem er þriðja hæsta stökk íslenskrar konu frá upphafi.

Deildin kom að því að halda MÍ fullorðinna á Selfossvelli sl. sumar. Framkvæmd mótsins tókst mjög vel. Til gamans má geta að sett var Íslandsmet í sleggjukasti kvenna á mótinu. Á mótinu urðu þau Bryndís Embla Einarsdóttir og Hjálmar Vilhelm Rúnarsson Íslandsmeistarar, Bryndís Embla í spjótkasti og Hjálmar í hástökki. Einnig má geta þess að Daníel Breki Elvarsson og félagar hans í Skálin Entertainment fengu viðurkenningu fyrir miðlunina á mótinu. Þetta framtak þeirra lyfti framkvæmd og ásýnd mótsins á hærri stall og vonandi sjáum við meira af þessu á komandi mótum.

Nú mörg fleiri mót voru haldin og sótt af iðkendum deildarinnar og ég tel þau ekki öll upp hér en nánari upplýsingar má finna í ársskýrslunni.

Meistaraflokkur fór í æfingaferð til Tenerife sl. páska og tókst ferðin vel. Fyrirhuguð er svo stór ferð með um 50-60 manns á Gautaborgarleikana næsta sumar en hefð er fyrir því að fara á það mót annað hvert ár.

Fjöldi iðkenda í akademíu við FSu hefur áfram verið með ágætum og kemur það sér rekstri deildarinnar vel. En ríflega 20 nemendur við FSu stunda æfingar í frjálsíþróttaakademíunni. Akademían var sett á laggirnar árið 2015 og hefur starfað sleitulaust síðan.

Grýlupottahlaupið var á sínum stað í starfi deildarinnar sl. vor og var þátttaka með ágætum þrátt fyrir að ekki hafi alltaf viðrað vel. Hlaupið verður að sjálfsögðu á dagskrá í vor og verður þetta í 56.skipti sem hlaupið er haldið. Til gamans má geta að fyrsta hlaupið var haldið 12.janúar 1969 og hlaupið hefur verið nær árlegur viðburður allar götur síðan.

Brúarhlaupið var einnig á sínum stað í fyrrasumar. Framkvæmd hlaupsins tókst mjög vel og var fjöldi þátttakenda svipaður frá fyrra ári. Kemur það sér vel fyrir fjárhag deildarinnar þar sem það er ein stærsta fjáröflun hennar.

Fjármál deildarinnar eru í jafnvægi ef svo má að orði komast. Lítilsháttar afgangur varð af rekstri deildarinnar en eins og alltaf þarf að halda vel á málum og passa vel upp á þann varasjóð sem deildin hefur byggt upp á löngum tíma.
Kiwanisklúbburinn Búrfell kom færandi hendi sl. haust og gaf deildinni 250 þúsund krónur til að efla starf hennar en það voru þeir Diðrik Haraldsson og Hilmar Þór Björnsson sem komu færandi hendi og afhentu deildinni þessa peningagjöf. Jafnframt þökkuðu þeir deildinni fyrir samstarfið en iðkendur deildarinnar hafa tekið þátt í sölu K-lykilsins sem Kiwanis stendur fyrir. Deildin þakkar kærlega fyrir þennan stuðning og metur þetta samstarf mikils.
Nýlega var gert samkomulag við Kappahl á Íslandi um merkingar á Selfoss höllinni og mun sá samningur koma deildinni mjög vel næstu 5 árin.

Deildin hefur sem fyrr á að skipa framúrskarandi þjálfurum. Engar stórar breytingar urðu á þjálfarahópnum á síðasta ári. Það er ómetanlegt fyrir deildina og starf hennar að hafa svona stöðugan og góðan þjálfarahóp.

Það má segja að það séu ákveðin tímamót í starfi deildarinnar á þessum fundi en tveir máttarstólpar sem hafa starfað fyrir deildina eru nú að láta af störfum fyrir hana. Það er vart hægt að lýsa því í orðum hvað þau Helgi og Sigríður Anna hafa gert fyrir deildina og starf hennar.
Sigríður Anna Guðjónsdóttir hefur starfað hjá deildinni um langt skeið og nú síðustu ár sem framkvæmdastjóri hennar.
Helgi Haraldsson mun hætta í stjórn deildarinnar eftir áratugalangt starf fyrir deildina en Helgi hefur nýlega tekið við margvíslegum störfum fyrir íþróttahreyfinguna á landsvísu. Helgi var formaður deildarinnar í um 25 ár og hefur síðustu ár verið gjaldkeri í stjórn deildarinnar.
Stjórn deildarinnar þakkar Helga og Sigríði innilega fyrir þeirra störf og framlag síðustu áratugi. Það eru stór skörð sem þarf að fylla í og nýrrar stjórnar bíður ærið starf að skipuleggja sína vinnu að nýju. Það er oft sagt að enginn viti hvað átt hefur fyrr en misst hefur og ég hef grun um að við eigum eftir að uppgötva það hjá deilidinni á komandi misserum.

Að lokum vil ég þakka stjórn deildarinnar fyrir samstarfið á árinu og öllum þjálfurum, foreldrum, sjálfboðaliðum og iðkendum. Einnig þakka ég öllum þeim fyrirtækjum og stofnunum sem styrktu starfsemi deildarinnar með margvíslegum hætti á síðasta ári, má þar helst nefna EB Kerfi, Coca Cola, Landsbankann, Eimskip, Fætur Toga og Nettó.

Stjórn, framkvæmdastjóri og yfirþjálfari Frjálsíþróttadeildar Selfoss árið 2025.
Frá vinstri: Sigríður Guðjónsdóttir framkvæmdastjóri, Hanna Dóra Höskuldsdóttir meðstjórnarndi, Þuríður Ingvarsdóttir ritari, Helgi Sigurður Haraldsson gjaldkeri, Guðrún Ása Kristleifsdóttir meðstjórnandi, Vigfús Þór Hróbjartsson meðstjórnandi, Hjalti Jón Kjartansson formaður, Elvar Atli Hallsson meðstjórnandi og Rúnar Hjálmarsson yfirþjálfari.

Frjálsíþróttadeild Umf. Selfoss

		Skýr.	2025	2024
10000 REKSTRARTEKJUR				
11000	Framlög og styrkir	1	9.306.248	8.775.658
22000	Félags- og æfingagjöld	2	11.016.912	9.434.378
22250	Aðrar tekjur	3	2.510.000	2.390.000
2999	Rekstrartekjur alls		22.833.160	20.600.036
30000 REKSTRARGJÖLD				
31000	Laun og verktakagreiðslur	4	15.491.224	15.221.836
36000	Félagaskipti og sala leikmanna	5	0	10.000
37000	Áhöld og tæki	6	21.980	67.673
40000	Þátttaka í mótum	7	759.240	1.363.981
45000	Kostnaður v/mótahalds	8	127.194	119.680
53000	Rekstur deildar/skrifstofu	9	2.861.359	2.857.471
56000	Kynning, fræðsla og útbreiðsla	10	990.000	329.525
60000	Kostnaður v/samkeppnisreksturs	11	1.509.235	822.649
65000	Önnur gjöld	12	144.449	0
72100	Afskriftir		210.184	196.928
74999	Rekstrargjöld alls		22.114.865	20.989.743
75000 Hagnaður (tap) án fjármagnsliða			718.295	(389.707)
76000 FJÁRMUNATEKJUR OG FJÁRMAGNSGJÖLD				
76100	Vaxtatekjur		518.036	574.597
76200	Vaxtagjöld		(34.481)	(21.058)
76500	Þjónustugjöld banka		(6.147)	(141.423)
76700	Fjármagnstekjuskattur		(398)	23.091
78999	Fjármunatekjur og fjármagnsgjöld alls		477.010	435.207
79000 Hagnaður (tap) tímabilsins			1.195.305	45.500

		Skýr.	2025	2024
80000 EIGNIR				
81000 FASTAFJÁRMUNIR				
83200	Áhöld og tæki		1.254.191	1.393.546
83210	Tölvur og tímatökutæki		637.465	708.294
83250	Bingóspjöld		15.095	15.095
83500	Gámur		350.000	0
84999	Fastafjármunir alls		2.256.751	2.116.935
85000 VELTUFJÁRMUNIR				
87100	Viðskiptakröfur		263.678	879.111
87150	Sportabler		7.776	0
88000	Handbært fé	13	17.940.240	12.888.709
89998	Veltufjármunir alls		18.211.694	13.767.820
89999	Eignir samtals		20.468.445	15.884.755
90000 SKULDIR OG EIGIÐ FÉ				
91000 EIGIÐ FÉ				
91100	Óráðstafað eigið fé		13.180.524	13.135.024
91300	Tekjuafgangur ársins		1.195.305	45.500
91999	Eigið fé alls		14.375.829	13.180.524
94000 SKAMMTÍMASKULDIR				
94001	Ógreidd launatengd gjöld	14	213.606	207.452
95700	Viðskiptaskuldir		5.879.010	2.496.779
99997	Skammtímaskuldir alls		6.092.616	2.704.231
99999	Skuldir og eigið fé samtals		20.468.445	15.884.755

Frjálsíþróttadeild Umf. Selfoss

		2025	2024
11000 1.	**Framlög og styrkir**		
11120	Ferðastyrkur frá ÍSÍ	76.800	5.131
11300	Lottó	1.086.380	904.200
11522	Frjálsíþróttaakademía	3.083.827	3.211.113
11525	Styrkur v/fyrirmyndarfélag	0	500.000
11530	Styrkir frá opinberum aðilum	300.000	300.000
11630	Verkefnasjóður HSK	420.000	120.000
11735	Styrkur v/starfsmaður deilda	2.101.050	1.972.000
11745	Styrkir vegna reksturs mfl.	350.000	350.000
11750	Barna- og unglingastyrkur UMFS	777.996	450.746
12100	Ýmis fyrirtæki	1.110.195	962.468
14999	Framlög og styrkir alls	9.306.248	8.775.658
22000 2.	**Félags- og æfingagjöld**		
22200	Æfingagjöld	8.672.262	6.935.626
22220	Þátttökugjöld vegna akademíu	2.344.650	2.498.752
22249	Félags - og æfingagjöld samtals	11.016.912	9.434.378
22250 3.	**Aðrar tekjur**		
23300	Brúarhlaup tekjur	2.510.000	2.265.000
23600	Aðrar fjáraflanir	0	125.000
29998	Aðrar tekjur samtals	2.510.000	2.390.000
31000 4.	**Laun og verktakagreiðslur**		
32200	Laun þjálfara	5.787.000	5.540.250
32500	Tryggingagjald	497.090	479.310
32600	Lífeyrissj./endurmenntunarsj.	781.251	747.932
32700	Orlofs- og sjúkrasjóður	95.500	91.419
33200	Bifreiðastyrkir þjálfara	1.260.000	1.260.000
33500	Dagpeningar	780.000	780.000
34100	Laun starfsmanna	939.800	921.000
34200	Laun þjálfara meistaraflokks	1.376.840	2.126.000
34500	Laun þjálfara yngri flokka	3.973.743	3.275.925
34999	Laun og verktakagreiðslur alls	15.491.224	15.221.836
36000 5.	**Félagaskipti og sala leikmanna**		
36400	Félagaskipti	0	10.000
36499	Félagaskipti og sala leikmanna alls	0	10.000
37000 6.	**Áhöld og tæki**		
37100	Búningar	21.980	(21.447)
37200	Íþróttaáhöld	0	89.120
39999	Áhöld og tæki alls	21.980	67.673
40000 7.	**Þátttaka í mótum**		
42510	Annar kostn. erlendis	129.840	446.701
43000	Þátttökugjald	629.400	917.280
44999	Þátttaka í mótum alls	759.240	1.363.981
45000 8.	**Kostnaður v/mótahalds**		
45100	Verðlaunapeningar/bikarar	70.465	71.425
46100	Annar mótahaldskostnaður	56.729	48.255
47999	Kostnaður v/mótahalds alls	127.194	119.680
53000 9.	**Rekstur deildar/skrifstofu**		
53100	Sími	0	48.231
54100	Annar skrifstofukostnaður	480.359	359.240
54200	Flutningskostnaður	31.000	0
54600	Kostnaður v. þjálfara	2.350.000	2.450.000
55999	Rekstur deildar/skrifstofu alls	2.861.359	2.857.471

		2025	2024
56000	**10. Kynning, fræðsla og útbreiðsla**		
56100	Námskeiðsgjöld	25.000	0
56300	Styrkir til afreksmanna	570.000	0
56600	Árgjöld til sérsambanda	375.000	329.525
59100	Annar fræðslu og útbreiðslukostnaður	20.000	0
59999	Kynning, fræðsla og útbreiðsla alls	990.000	329.525
60000	**11. Kostnaður v/samkeppnisreksturs**		
62200	Kostnaður v/Brúarhlaups	1.439.775	796.609
62500	Kostnaður v/Grýlupottahlaup	69.460	26.040
64999	Kostnaður v/samkeppnisreksturs alls	1.509.235	822.649
65000	**12. Önnur gjöld**		
65100	Þjónustugj. kreditk. Sportabler	144.449	0
71100	Önnur gjöld alls	144.449	0
83000	**12. Varanlegir rekstrarfjármunir**		
83200	Áhöld og tæki	1.254.191	1.393.546
83210	Tölvur og tímatökutæki	637.465	708.294
83250	Bingóspjöld	15.095	15.095
83500	Gámur	350.000	0
83999	Varanlegir rekstrarfjármunir alls	2.256.751	2.116.935
88000	**13. Handbært fé**		
88100	152-26-14540 LÍ	3.604.969	2.909.111
88200	152-05-262814 Fjáröflun 9-11 ára	31.326	30.769
88400	152-05-75245 Fjáröflun meistarafl.	2.120	378.207
88500	0152-05-260118 Fjáröflun 12-14 ára	5.845.564	2.086.141
88550	0152-15-381183	8.456.261	7.484.481
88997	Handbært fé alls	17.940.240	12.888.709
94001	**14. Ógreidd launatengd gjöld**		
94120	Ógreitt í lífeyrissjóð	91.631	88.347
94140	Ógreidd félagsgjöld	11.922	11.495
94300	Ógreidd staðgreiðsla	69.692	68.456
94500	Ógreitt tryggingagjald	40.361	39.154
94997	Ógreidd launatengd gjöld alls	213.606	207.452

Fjárhagsáætlun Frjálsíþróttadeildar Umf.Selfoss 2026.

Tekjur.

11120	Ferðastyrkir frá ÍSÍ	80.000
11300	Lottó	1.000.000
11522	Akademía	3.000.000
11530	Styrkir frá opinberum aðilum	200.000
11630	Verkefnasjóður HSK	200.000
11735	Styrkur v/starfsmaður deilda	2.100.000
11745	Styrkur v. reksturs mfl.	350.000
11750	Barna-og unglingastyrkur UMFS	800.000
12100	Ýmis fyrirtæki	200.000
22200	Æfingagjöld	12.000.000
23300	Brúarhlaup	2.550.000
		22.480.000

Gjöld.

32200	Laun og launakostnaður	18.500.000
43000	Þátttökugjöld	650.000
45100	Verðlunapeningar/bikarar	80.000
46100	Annar mótahaldskostnaður	80.000
54100	Annar skrifstofukostnaður	500.000
56300	Styrkir til afreksmanna	300.000
56600	Árgjöld til sérsambanda	400.000
62200	Kostnaður v.Brúarhlaups	1.500.000
62500	Kostnaður v. Grýlupottahlaups	70.000
65100	Þjónustugjöld	150.000
	Afskriftir	250.000
		22.480.000

76100	Vaxtatekjur	350.000

Rekstrarafgangur 350.000

Meistaraflokkur Umf.Selfoss

Mæting á æfingar var fín á árinu, hópur af ungmennum að æfa og skiptir þar sköpum að hafa innanhússaðstöðuna alltaf til taks. Mjög mörg afrek voru unnin, stórir titlar , HSK-met, Íslandsmet og fullt af persónulegum bætingum. Flott þátttaka var í akademíunni sem skiptir deildina miklu máli, þar er frábært tækifæri til að æfa á skólatíma. Margir iðkendur voru valdir í landsliðsverkefni á árinu.

Helstu mót ársins 2025

Meistararamót Íslands í fjölþrautum 11.-12.janúar

3 keppendur frjálsíþróttadeildar tóku þátt og urðu öll Íslandsmeistar Fjóla Signý Hannesdóttir varð Íslandsmeistari í fimmtarþraut kvenna. Hjálmar Vilhelm Rúnarsson varð Íslandsmeistari í sjöþraut pilta og Anna Metta Óskarsdóttir varð Íslandsmeistari í fimmtarþraut stúlkna

Unglingamót HSK 25.janúar

Unglingamót HSK fór fram í Lindexhöllinni í lok janúar. Selfoss gjörsigraði stigakeppnina með miklum yfirburðum. Anna Metta Óskarsdóttir varð fjórfaldur HSK meistari í flokki 15 ára, Kári Sigurbjörn Tómasson varð þrefaldur HSK meistari í flokki 15 ára og Vignir Steinarsson varð tvöfaldur HSK meistari í flokki 18-19 ára.

Unglingameistaramót Íslands 15-22 ára 15-16 febrúar

Unglingameistaramót var haldið í Reykjavík um mjiðjan febrúar.Lið HSK/Selfoss varð í þriðja sæti í stigakeppni mótsins og tveir flokkar unnust. 15 ára flokkar stúlkur og 18-19ára flokkur pilta urðu Íslandsmeistarar. Selfosskeppendur unnu til 8 gullverðlauna, 9 silfurverðlauna og 7 bronsverðlauna. Hæst bar árangur Önnu Mettu Óskarsdóttur en hún varð sexfaldur Íslandsmeistari auk þess að setja nýtt Íslandsmet í þrístökki í flokki 15 ára stúlkna.

Meistaramót Íslands, aðalhluti, 22-23. febrúar

Meistaramót Íslands var haldið í Laugardagshöll í febrúar. Þrír keppendur frá Selfossi tóku þátt í mótinu að þessu sinni. Anna Metta Óskarsdóttir vann það afrek að vinna til bronsverðlauna í þrístökki með því að stökkva 11,33

19.Bikarkeppni FRÍ 1.mars

19. Bikarkeppni FRÍ var haldin 1.mars í Hafnarfirði. Ungt lið HSK/Selfoss endaði í 4 sæti kepnninnar. Kristinn Þór Kristinsson vann til silfurverðlauna í 800m hlaupi á tímanum 4;07,15mín og Örn Davíðsson vann til bronsverðlauna með því að kasta kúlunni 14,90m. Anna Metta Óskarsdóttir vann til silfurverðlauna í þrístökki með 11,46m löngu stökki og Hjálmar Vilhelm Rúnarsson vann til silfurverðlauna í þrístökki með 12,68m löngu stökki.

ACC (Atlantic Coast Conference) 2.mars

ACC meistaramótið var haldið í Lousville í byrjun mars. Eva María Baldursdóttir náði þeim frábæra árangri að ná 4.sæti með því að stökkva yfir 1.80m.

11. Bikarkeppni 15 ára og yngri 1.mars

Bikarkeppni FRÍ 15 ára og yngri var haldin í Kaplakrika 1.mars. Lið HSK/Selfoss endaði í 5.sæti stigakeppninnar. Anna Metta Óskarsdóttir varð tvöfaldur Bikarmeistari en hún sigraði bæði langstökk og hástökk.

Héraðsmót 15.mars

Héraðsmótið fór fram í Lindexhöllinni á Selfossi um miðjan mars. Selfoss sendi 29 keppanda til leiks en alls voru skráðir 46 keppendur á mótið. Selfoss sigraði stigakeppnina örugglega. Hjálmar Vilhelm Rúnarsson varð þrefaldur HSK meistari og þau Ólafur Guðmundsson, Hildur Helga Einarsdóttir, Anna Metta Óskarsdóttir og Hildur Helga Einarsdóttir náðu öll einum titli.

Meistaramót Íslands í götuhlaupum

Hið víðfræga ÍR hlaup fór fram á sumardaginn fyrsta að venju. Anna Metta Óskarsdóttir gerði sér lítið fyrir og varð Íslandsmeistari í 5km hlaupi.

Vormót HSK 14.maí

Vormót HSK fór fram á Selfossvelli 14. maí í blíðskaparveðri. Þátttakan á mótinu var mjög góð og náðist afbragðsárangur. Okkar folk vann til tveggja gullverðlauna í fullorðinsflokki. Örn Davíðsson sigraði spjótkastið í karlaflokki og Hugrún Birna Hjaltadóttir sigraði 300m grindahlaup kvenna. Auk þess varð Hjálmar Vilhelm tvöfaldur meistari í flokki 16- 17 ára en hann sigraði bæði spjótkast og kúluvarp. Félagi hans,

Kristján Kári Ólafsson sigraði sleggjukastið í sama aldursflokki og að lokum sigraði Bryndís Embla Einarsdóttir spjótkast í flokki 16-17 ára.

ACC championship 17.maí

Eva María Baldursdóttir stökk yfir 1.80m og vann til silfurverðlauna. Á mótinu kepptu íþróttamenn frá 18 háskólum innan ACC deildarinnar.

Smáþjóðaleikarnir Andorra 26.-31.maí

Örn Davíðsson vann silfurverðlaun í spjótkasti þegar hann kastaði spjótinu 68,08m

Austurforkeppni NCAA 31.maí – 1.júní Florida, USA

Eva María sigraði glæsilega þegar hún stökk yfir 1.82m í hástökki og bætti sinn besta árangur. Með þessum árangri þá tryggði Eva María sér sæti í lokakeppni NCAA

Lokakeppni NCAA 11.-14.júní Eugene Oregon, USA

Eva María bætti sinn besta árangur þegar hún stökk yfir 1.84m í hástökki og náði 12.sæti í þessari firnasterku keppni.

Norðurlandameistararmótið í fjölþrautum Gautaborg 14.-15.júní

Hjálmar Vilhelm stóð sig frábærlega á mótinu og setti nýtt Íslandsmet í tugþraut í flokki 16-17 ára. Hann endaði í fimmta sæti í keppninni eingöngu 37 stigum frá bronsverðlaunum.

Unglingameistaramót Íslands 15-22 ára 20-22.júní

Unglingameistaramót Íslands var haldið Í Reykjavík í júní. Lið HSK/Selfoss urðu Íslandsmeistarar liða með þvi að sigra stigakeppnina með glæsibrag og hlaut liðið 423 stig. Fjórir flokkur unnust, piltar 16-17 ára, piltar 18-19 ára, stúlkur 15 ára og stúlkur 18-19 ára. Alls unnu Seflosskeppendur 19 Íslandsmeistaratitla auk þess sem þeir unnu til 18 silfurverðlauna og 15 bronsverðlauna. Anna Metta Óskarsdóttir varð sexfaldur Íslandsmeistari og þær Ísold Assa Guðmundsdóttir og Þórhildur Sara Jónasardóttir urðu báðar þrefaldir Íslandsmeistarar.

58. Bikarkeppni 5.-6.júlí

58.Bikarkeppni FRI fór fram á Sauðárkróki 5.-6.júlí. Lið HSK/Selfoss hafnaði í 5.sæti með 110 stig í heildarstigakeppninni sem er góður árangur hjá okkar unga keppnisliði. Selfosskeppendur hlutu 5 verðlaun. Kristinn Þór Kristinsson varð Bikarmeistari í 1500m hlaupi og Hjálmar Vilhelm Rúnarsson varð Bikarmeistari í hástökki. Eva María Baldursdóttir vann silfurverðlaun í hástökki og Anna Metta Óskarsdóttir vann til silfurverðlauna í þrístökki. Daníel Breki Elvarsson krækti sér í bronsverðlaun í spjótkasti og það gerði einnig Hanna Dóra Höskuldsdóttir í kringlukasti.

15. Bikarkeppni FRÍ 15 ára og yngri 5.júlí

15. Bikarkeppni FRÍ 15 ára og yngri fór fram á Sauðárkróki. Lið HSK/Selfoss hafnaði í 4.sæti keppninnar með 86 stig, aðeins einu stigi frá þriðja sæti. HSK/Selfoss stúlkurnar náðu þeim frábæra árangri að verða Bikarmeistarar í stúlknaflokki. Anna Metta Óskarsdóttir náði þeim stórkostlega árangri að verða þrefaldur Bikarmeistari

Héraðsmót HSK 15.-16.júlí

Héraðsmót HSK fór fram á Selfossvelli í frábæru veðri dagana 15.-16.júlí. Selfyssingar mættu með sterkt lið til leiks og gjörsigruðu stigakeppnina. Hjálmar Vilhelm Rúnarsson og Anna Metta Óskarsdóttir urðu stigahæstu keppendur mótstins. Hjálmar Vilhelm varð fjórfaldur HSK meistari og Anna Metta Óskarsdóttir varð þrefaldur HSK meistari. Þau Hildur Helga Einarsdóttir og Daníel Breki Elvarsson urðu bæði tvöfaldir HSK meistarar.

NM unglinga

NM unglinga var haldið í Uppsala í Svíþjóð í júlí. 3 iðkendur frjálsíþróttadeildar voru valdir í landslið Íslands og stóðu sig mjög vel. Daníel Breki kastaði sitt ársbesta í spjótkasti og náði 7.sæti. Þorvaldur Gauti bætti sinn besta árangur í 800m hlaupi og kom áttundi í mark og að lokum var Hanna Dóra Höskuldsdóttir með risabætingu í kringlukasti og náði 8.sæti.

Ólympíuhátíð Evrópuæskunnar

Hjálmar Vilhelm Rúnarsson og Bryndís Embla Einarsdóttir voru valin til að keppa fyrir Íslands hönd á Evrópuhátíð Evrópuæskunnar í Skopje í N-Makedoníu. Hjálmar Vilhelm stóð sig frábærlega við mjög krefjandi aðstæður og var rétt við sitt besta og náði 8.sæti örfáum stigum frá 3.sætinu. Bryndís Embla Einarsdóttir náði 14.sæti í spjótkasti og átti flotta frumraun á alþjóða sviðinu.

Evrópumeistaramót U23 17.júlí

Eva María Baldursdóttir náði þeim frábæra árangri að ná lágmarki á Evrópumeistaramót U23 sem haldið var í Bergen í Noregi. Eva María stökk yfir 1.77m og endaði í 15.sæti, aðeins einu sæti frá því að komast í úrslitakeppni mótsins

26. Unglingalandsmót UMFÍ á Egilsstöðum 1.-3.ágúst

26.Unglingalandsmót UMFÍ var haldið á Egilsstöðum 1.-3.ágúst.. Mótið var mjög vel heppnað og frábært að sjá unglinga skemmta sér í hinum ýmsu íþróttagreinum og njóta þess að vera með fjölskyldu og vinum. Ísold Assa Guðmundsdóttir náði þeim glæsilega árangri að verða fjórfaldur Landsmótsmeistari. Anna Metta Óskarsdóttir varð þrefaldur Landsmótsmeistari og Bryndís Embla Einarsdóttir setti nýtt mótsmet í spjótkasti um leið og hún varð Landsmótsmeistari í spjóti.

Meistaramót Íslands í fjölþrautum 16.-17.ágúst

Meistaramót Íslands í fjölþrautum var haldið í Reykjavík helgina 16.-17.ágúst. Anna Metta Óskarsdóttir varð Íslandsmeistari í fimmtarþraut í flokki 15 ára og Magnús Tryggvi Birgisson vann til bronsverðlauna í fimmtarþraut í flokki 15 ára pilta.

99. Meistaramót Íslands 23.-24.ágúst

99. Meistaramót Íslands var haldið á Selfossi helgina 23.-24.ágúst. Selfoss átti 19 keppendur á mótinu sem stóðu sig allir mjög vel. Bryndís Embla Einarsdóttir varð Íslandsmeistari í spjótkasti er hún kastaði spjótinu 44,75m. Hjálmar Vilhelm Rúnarsson varð einnig Íslandsmeistari í hástökki með því að stökkva yfir 1.93m. Þorvaldur Gauti Hafsteinsson vann til silfurverðlauna í 800m hlaupi og Örn Davíðsson kastaði spjótinu til silfurverðlauna. Anna Metta Óskarsdóttir vann silfurverðlaun í þrístökki og þau Hjálmar Vilhelm Rúnarsson og Ísold Assa Guðmundsdóttir unnu til bronsverðlauna, Hjálmar í kringlukasti og Ísold í stangarstökki.

Verðlaun hjá meistaraflokknum á stórmótum 2025

Unglingameistaramót Íslands, innanhúss

Gull	Þorvaldur Gauti Hafsteinsson	800m hlaup	2;02,30m
Gull	Anna Metta Óskarsdóttir	2000m hlaup	8;52,93m
Gull	Anna Metta Óskarsdóttir	Hástökk	1,55m
Gull	Anna Metta Óskarsdóttir	Stangarstökk	2,50m
Gull	Anna Metta Óskarsdóttir	Langstökk	4,41m
Gull	Anna Metta Óskarsdóttir	Þrístökk	5,20m
Silfur	Artur Thor Pardej	3000m hlaup	11;19,95m
Silfur	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	Kúluvarp	15,62m
Silfur	Daníel Breki Elvarsson	Kúluvarp	10,57m
Silfur	Anna Metta Óskarsdóttir	60m hlaup	8,38s
Silfur	Anna Metta Óskarsdóttir	300m hlaup	45,73s
Silfur	Anna Metta Óskarsdóttir	800m hlaup	2;55,02m
Silfur	Ísold Assa Guðmundsdóttir	Stangarstökk	2,50m
Silfur	Adda Sóley Sæland	Kúluvarp	9,89m
Brons	Artur Thor Pardej	1500m hlaup	5;03,30m
Brons	Daníel Breki Elvarsson	Hástökk	1,83m
Brons	Daníel Smári Björnsson	Þrístökk	10,92m
Brons	Heimir Árni Erlendsson	Kúluvarp	9,88m
Brons	Ísold Assa Guðmundsdóttir	Hástökk	1,41m
Brons	Ísold Assa Guðmundsdóttir	Þrístökk	10,15m
Brons	Arndis Eva Vigfúsdóttir	Kúluvarp	11,75m

Meistaramót Íslands, innanhúss

Brons	Anna Metta Óskarsdóttir	Þrístökk	11,33m

Meistaramót Íslands í fjölþrautum

Gull	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	Sjöþraut	4445 stig
Gull	Fjóla Signý Hannesdóttir	Fimmtarþraut	2740 stig
Gull	Anna Metta Óskarsdóttir	Fimmtarþraut	3041 stig

Bikarkeppni FRÍ, innanhúss

Silfur	Kristinn Þór Kristinsson	1500m hlaup	4;07,15 m
Silfur	Anna Metta Óskarsdóttir	Þrístökk	11,46m
Brons	Örn Davíðsson	Kúluvarp	14,90m

Bikarkeppni FRÍ, 15 ára og yngri, innanhúss

Gull	Anna Metta Óskarsdóttir	Hástökk	1,55m
Gull	Anna Metta Óskarsdóttir	Langstökk	5,06m
Brons	Magnús Tryggvi Birgisson	Langstökk	5,05m

Unglingameistaramót Íslands, utanhúss

Gull	Þorvaldur Gauti Hafsteinsson	800m hlaup	2:03,75m
Gull	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	Kringlukast	50,63m
Gull	Kristján Kári Ólafsson	Sleggjukast	51,36m
Gull	Daníel Smári Björnsson	Sleggjukast	20,33m
Gull	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	Spjótkast	54,42m
Gull	Daníel Breki Elvarsson	Spjótkast	48,61m
Gull	Daníel Breki Elvarsson	Spjótkast	49,61m
Gull	Anna Metta Óskarsdóttir	300m hlaup	45,11s
Gull	Þórhildur Sara Jónasdóttir	800m hlaup	2;40,02m
Gull	Hugrún Birna Hjaltadóttir	400m grind	1;13,21m
Gull	Þórhildur Sara Jónasdóttir	400m grind	1;15,80m
Gull	Hugrún Birna Hjaltadóttir	400m grindahlaup	78,71s
Gull	Anna Metta Óskarsdóttir	Hástökk	1,57m
Gull	Anna Metta Óskarsdóttir	Langstökk	5,16m
Gull	Anna Metta Óskarsdóttir	Þrístökk	11,53m
Gull	Anna Metta Óskarsdóttir	Stangarstökk	2,50m
Gull	Ísold Assa Guðmundsdóttir	Stangarstökk	2,50m
Gull	Ísold Assa Guðmundsdóttir	Kringlukast	31,02m
Gull	Anna Metta Óskarsdóttir	Spjótkast	34,19m
Gull	Bryndís Embla Einarsdóttir	Spjótkast	42,52m
Gull	Adda Sóley Sæland	Sleggjukast	32,12m
Silfur	Stormur Leó Guðmundsson	Stangarstökk	1,90m
Silfur	Daníel Smári Björnsson	Langstökk	5,70m
Silfur	Daníel Smári Björnsson	Þrístökk	11,22m
Silfur	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	Kúluvarp	14,98m
Silfur	Daníel Breki Elvarsson	Kúluvarp	10,71m
Silfur	Kári Sigurbjörn Tómasson	Spjótkast	30,48m
Silfur	Vésteinn Loftsson	Kringlukast	47,16m
Silfur	Daníel Breki Elvarsson	Kringlukast	29,24m
Silfur	Kári Sigurbjörn Tómasson	Kringlukast	33,77m
Silfur	Anna Metta Óskarsdóttir	800m	2;55.47m
Silfur	Anna Metta Óskarsdóttir	80m grind	13,26s
Silfur	Anna Metta Óskarsdóttir	300m hlaup	48,85s
Silfur	Ísold Assa Guðmundsdóttir	Hástökk	1,59m
Silfur	Adda Sóley Sæland	Stangarstökk	2,10m
Silfur	Hanna Dóra Höskuldsdóttir	Kringlukast	23,83m
Silfur	Arndís Eva Vigfúsdóttir	Kringlukast	30,39m
Silfur	Dagmar Sif Morthens	Spjótkast	34,51m
Silfur	Hanna Dóra Höskuldsdóttir	Sleggjukast	32,90m
Brons	Daníel Smári Björnsson	400m grind	1;11,93m
Brons	Daníel Smári Björnsson	Stangarstökk	2,30m
Brons	Daníel Smári Björnsson	Kúluvarp	9,48m
Brons	Vésteinn Loftsson	Spjótkast	35,24m
Brons	Daníel Smári Björnsson	Spjótkast	28,55m
Brons	Anna Metta Óskarsdóttir	80m hlaup	11,40s

Brons	Adda Sóley Sæland	Langstökk	4,61m
Brons	Hugrún Birna Hjaltadóttir	Langstökk	5,06m
Brons	Arndís Eva Vigfúsdóttir	Kúluvarp	11,53m
Brons	Adda Sóley Sæland	Kúluvarp	9,54m
Brons	Hanna Dóra Höskuldsdóttir	Kúluvarp	10,26m
Brons	Adda Sóley Sæland	Kringlukast	30,75m
Brons	Bryndís Embla Einarsdóttir	Kringlukast	30,30m
Brons	Bryndís Embla Einarsdóttir	Sleggjukast	40,24m

Meistararmót Íslands, utanhúss

Gull	Bryndís Embla Einarsdóttir	Spjótkast	45,67m
Gull	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	Hástökk	1,93m
Silfur	Þorvaldur Gauti Hafsteinsson	800m hlaup	2;04,73m
Silfur	Örn Davíðsson	Spjótkast	60,27m
Silfur	Kristinn Þór Kristinsson	1500m hlaup	4;01,81m
Silfur	Anna Metta Óskarsdóttir	Þrístökk	11,55m
Brons	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	Kringlukast	42,95m
Brons	Hugrún Birna Hjaltadóttir	400m grind	1;12,56m
Brons	Ísold Assa Guðmundsdóttir	Stangarstökk	2,70m

Meistaramót Íslands í fjölþrautum, utanhúss

Gull	Anna Metta Óskarsdóttir	Fimmtarþraut	2802 stig
Brons	Magnús Tryggvi Birgisson	Fimmtarþraut	2085 stig

Bikarkeppni FRÍ, utanúss

Gull	Kristinn Þór Kristinsson	1500m hlaup	4;01,31m
Gull	Hjálmar Vilhelmsson	Hástökk	1,94m
Silfur	Eva María Baldursdóttir	Hástökk	1,73m
Silfur	Anna Metta Óskarsdóttir	Þrístökk	11,85m
Brons	Hanna Dóra Höskuldsdóttir	Kringlukast	32,70m
Brons	Daníel Breki Elvarsson	Spjótkast	52,01m

Bikarkeppni FRÍ, 15 ára og yngri, utanhúss

Gull	Anna Metta Óskarsdóttir	Hástökk	1,60m
Gull	Anna Metta Óskarsdóttir	Langstökk	5,42m
Silfur	Adda Sóley Sæland	Kringlukast	32,16m
Brons	Magnús Tryggvi Birgisson	Kringlukast	35,05m
Brons	Adda Sóley Sæland	300m hlaup	47,15 s

Brons	Ásta Kristín Ólafsdóttir	Kúluvarp	9,82m
Brons	Ásta Kristín Ólafsdóttir	Spjótkast	34,17m

Frjálsíþróttaárið 2025 hjá 11-14 ára

Að venju var æft af krafti á árinu og alltaf nóg af verkefnum fyrir hópinn. Þessi hópur er saman settur úr tveimur flokkum. Hópi 3: Börn fædd 2013-2014 sem æfðu 3x í viku og hópi 4: börn fædd 2011-2012 sem æfðu 4x í viku. Voru æfingarnar hafðar fjölbreyttar þar sem mikið var lagt upp úr samheldni, vinskap og gleði, í bland við æfingar sem þjálfa þol, hraða, styrk og tækni í greinum. Vetraræfingarnar fara fram í Selfosshöllinni í flottu aðstöðunni sem frjálsarnar hafa þar og sumaræfingarnar eru svo úti á frjálsíþróttavelli. Á haustin færast iðkendur upp um flokka, elsti árgangurinn flyst upp í Meistaraflokk og næsti árgangur kemur inn (2015 árgangurinn að þessu sinni).

Að þjálfun flokksins komu nokkrir aðilar og reyndi því mikið á gott samstarf og samtal. Ágústa Tryggvadóttir sá um upplýsingagjöf og þjálfaði krakkana 2x í viku, með henni voru svo margreyndir þjálfarar á öðrum æfingum, Ólafur Guðmundsson var á einni æfingu í viku og lagði upp með stangarstökksþjálfunina. Rúnar Hjálmarsson sá um styrktaræfingarnar hjá hópi 4 og Hildur Helga Einarsdóttir þjálfaði hóp 3 1x í viku. Hjálmar Vilhelm Rúnarsson var aðstoðarþjálfari.

Frjálsíþróttaárið var í heild flott hjá hópunum. Mikill áhugi og talsverðar framfarir hjá krökkunum. Árangurinn í bikarkeppninni um sumarið stóð sannarlega upp úr þar sem stúlkurnar 15 ára og yngri sigruðu og kom það ekki í ljós fyrr en eftir síðustu greinina með tilheyrandi gleði og fögnuði.

Janúar-maí

Stórmót ÍR var 18.-19. janúar. 10 iðkendur í hópnum kepptu á mótinu og unnu til 10 verðlauna, 3 gull, 1 silfur og 6 brons og fjölmargar bætingar litu dagsins ljós.

Aldursflokkamót HSK var haldið 25. janúar í Selfosshöllinni. Selfoss sigraði stigakeppni mótsins með glæsibrag og unnu keppendur til 46 verðlauna, 17 gullverðlaun, 16 silfurverðlaun og 13 bronsverðlaun. Ásta Kristín Ólafsdóttir vann 3 greinar, Hilmir Dreki Guðmundsson vann 4 greinar og Magnús Tryggvi Birgisson vann 5 greinar.

Meistaramót Íslands 11-14 ára var haldið í Kaplakrika 8.-9. febrúar og þar kepptu börnin fyrir HSK/Selfoss sem endaði í 5. sæti í stigakeppninni. Það voru margir á meðal 10 efstu í grein sem gaf félaginu stig og vann hópurinn allur til 15 verðlauna samtals, 4 gull, 4 silfur og 7 brons. Í einstaka flokkum sigruðu 11 ára stúlkur stigakeppnina og 13 og 14 ára piltar urðu í 3. sæti. Andri Fannar Smárason og Kristján Karl Gunnarsson voru í boðhlaupssveit 13 ára stráka sem hljóp á tímanum 2:11,83 mín.

Bikarkeppni FRÍ 15 ára og yngri var haldin í Kaplakrika 1. mars. HSK/Selfoss tók að sjálfsögðu þátt og lenti í 5. sæti í heildarstigakeppninni, þar sem kvennaliðið náði 5. sæti og karlaliðið 8. sæti. Fjórum sinnum voru keppendur HSK/Selfoss á meðal þriggja efstu, tvisvar sinnum í fyrsta sæti, og tvisvar sinnum í þriðja sæti. Anna Metta Óskarsdóttir sigraði báðar sínar greinar.

Vormót HSK var haldið á Selfossvelli 14. maí og áttum við þrjá fulltrúa þar sem stóðu sig vel og prófuðu sig fyrir sumarmótatímabilið.

Júní-september

Sumartímabilið hófst svo af krafti strax í byrjun júní og var nóg að gera allt sumarið á mótum.

Meistaramót Íslands 11-14 ára var haldið á ÍR vellinum helgina 14.-15. júní. Það var fámennt lið Selfoss/HSK sem að mætti til leiks að þessu sinni en árangur var samt sem áður góður og fjölmargar bætingar sem að litu dagsins ljós. Á mótinu unnu keppendur HSK/Selfoss til 19 verðlauna, 6 gull, 6 silfur og 7 brons. Liðið varð í 5. sæti í heildarstigakeppninni og náði flokkur 12 ára stúlkna og 14 ára pilta þriðja sæti í sínum flokkum.

Iðkendur frá Selfossi stóðu sig vel og unnu til 16 verðlauna. Hilmir Dreki Guðmundsson (kúluvarpi), Kristján Karl Gunnarsson (spjótkasti) og Ásta Kristín Ólafsdóttir (spjótkasti) urðu Íslandsmeistarar í einni grein og Magnús Tryggvi Birgisson varð þrefaldur Íslandsmeistari, í þrístökki, kringlukasti og spjótkasti.

Aldursflokkamót HSK var haldið á Selfossvelli 24.-25. júní. Selfoss vann til 53 verðlauna á mótinu og sigraði nokkuð örugglega heildarstigakeppnina. 27 gull, 16 silfur og 11 brons. Mótið tókst vel til og góður árangur náðist. Magnús Tryggvi Birgisson náði þeim frábæra árangri að verða áttfaldur HSK meistari og Ásta Kristín Ólafsdóttir og Sigríður Elva Jónsdóttir urðu báðar sjöfaldir HSK meistarar.

Bikarkeppni FRÍ 15 ára og yngri var haldið á Sauðárkróki 5. júlí. Þar átti HSK-Selfoss eitt lið í hvorum kynjaflokki og var árangurinn stórkostlegur. Stúlknaliðið varð Bikarmeistari og varð það ekki ljóst fyrr en eftir síðustu grein svo sigurinn var sætur. Strákaliðið var í 6. sæti og í heildarstigakeppninni varð HSK/Selfoss í 4. sæti með 86 stig. aðeins einu stigi frá þriðja sætinu. Anna Metta Óskarsdóttir varð þrefaldur bikarmeistari.

Unglingalandsmót UMFÍ var haldið á Egilsstöðum um verslunarmannahelgina. Þar kepptu flestir okkar krakkar og stóðu sig mjög vel sem hluti af liði HSK/Selfoss, fullt af bætingum og verðlaunum. Börnin stóðu 47 sinnum á palli og voru 17 sinnum í fyrsta sæti, 20 sinnum í öðru sæti og 10 sinnum í þriðja sæti. Tveir keppendur frá Selfoss urðu landsmótsmeistarar en það voru þau Ásta Kristín Ólafsdóttir og Birkir Aron Ársælsson sem bæði unnu spjótkastið í 14 ára flokkum.

Meistaramót Íslands í fjölþrautum var haldið á ÍR vellinum 16. ágúst og þar átti flokkurinn einn fulltrúa, Magnús Tryggva Birgisson sem fékk brons í flokki 15 ára pilta með 2085 stig. Árangurinn var jafnframt HSK met í 14 og 15 ára flokkum.

Meistaramót Íslands-aðalhluti var haldið á Selfossi 22.-23. ágúst. Þar höfðu tveir iðkendur í hópnum náð tilsettum lágmörkum til að keppa, sem þau gerðu. Magnea Furuhjelm Magnúsdóttir (keppandi Dímon) sem keppti í 100m spretthlaupi og Magnús Tryggvi Birgisson sem keppti í þrístökki og var þetta góð reynsla fyrir þau.

Slúttmótið okkar var svo 20. ágúst. Þar kepptum við í nokkrum greinum, grilluðum svo pylsur á eftir og krakkarnir fengu skjal í lokin.

Allt árið héldum við svo nokkur skemmtileg mót bæði inn í höll og úti á Selfossvelli. Það voru haldin frekar mörg bætingarmót þetta sumarið og gaman var að gefa krökkunum tækifæri á bætingum, bæði voru greinar sem þau höfðu mikinn áhuga á að keppa í og svo líka greinar sem eru sjaldnar í boði eins og stangarstökk, sleggjukast og 2000m hlaup. 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.

September-desember

Á þessu tímabili fóru keppendur frá okkur og kepptu á **Bronsleikum** og **Silfurleikum ÍR,** og einnig héldum við **Jólamót** í Selfosshöllinni í desember. Einhverjir stigu sín fyrstu keppnisspor og gaman að sjá börnin taka framförum.

Eins og sjá má á þessum lista er að nægu að taka í frjálsum og nóg af verkefnum fyrir þessa áhugasömustu. Takk allir iðkendur, foreldrar og samstarfsfólk fyrir frábært ár, áfram Selfoss.

Verðlaun á Meistaramóti Íslands 11-14 ára, innanhúss

Gull	Sveit HSK/Selfoss	4x200 m boðhl pilta 13 ára	2:11,83 mín
Silfur	Hilmir Dreki Guðmundsson	Kúluvarp pilta 12 ára	7,07 m
Silfur	Magnús Tryggvi Birgisson	Þrístökk pilta 14 ára	10,57 m
Brons	Magnús Tryggvi Birgisson	Langstökk pilta 14 ára	5,10 m
Brons	Ásta Kristín Ólafsdóttir	Kúluvarp stúlkna 14 ára	8,85 m

Verðlaun á Meistaramóti Íslands 11-14 ára, utanhúss

Gull	Hilmir Dreki Guðmundsson	Kúluvarp pilta 12 ára	7,42 m
Gull	Kristján Karl Gunnarsson	Spjótkast pilta 13 ára	34,30 m
Gull	Magnús Tryggvi Birgisson	Þrístökk pilta 14 ára	11,67 m
Gull	Magnús Tryggvi Birgisson	Kringlukast pilta 14 ára	37,19 m
Gull	Magnús Tryggvi Birgisson	Spjótkast pilta 14 ára	39,16 m
Gull	Ásta Kristín Ólafsdóttir	Spjótkast stúlkna 14 ára	40,03 m
Silfur	Andri Fannar Smárason	Spjótkast pilta 13 ára	30,95 m
Silfur	Magnús Tryggvi Birgisson	Langstökki pilta 14 ára	5,12 m
Silfur	Bjarkey Sigurðardóttir	Hástökk stúlkna 12 ára	1,22 m
Silfur	Bjarkey Sigurðardóttir	Spjótkasti stúlkna 12 ára	17,44 m
Brons	Hilmir Dreki Guðmundsson	Langstökk pilta 12 ára	4,07 m
Brons	Sveit HSK/Selfoss	4x100 m boðhl pilta 13 ára	62,60 sek
Brons	Magnús Tryggvi Birgisson	2000 m hlaup pilta 14 ára	8:47,83 mín
Brons	Magnús Tryggvi Birgisson	Kúluvarp pilta 14 ára	10,04 m
Brons	Sigríður Elva Jónsdóttir	80 m grindahlaup stúlkna 13 ára	15,40 sek
Brons	Sigríður Elva Jónsdóttir	Langstökk stúlkna 13 ára	4,50 m

Verðlaun á Bikarkeppni FRÍ 15 ára og yngri, innanhúss

Gull	Anna Metta Óskarsdóttir	Langstökk stúlkna	5,06 m
Gull	Anna Metta Óskarsdóttir	Hástökk stúlkna	1,55 m
Brons	Magnús Tryggvi Birgisson	Langstökk pilta	5,05 m

Verðlaun á Bikarkeppni FRÍ 15 ára og yngri, utanhúss

Gull	Anna Metta Óskarsdóttir	Langstökk stúlkna	5,42 m
Gull	Anna Metta Óskarsdóttir	Hástökk stúlkna	1,60 m
Gull	Sveit HSK/Selfoss A	1000 m boðhlaupi stúlkna	2:35,79 mín
Silfur	Adda Sóley Sæland	Kringlukast stúlkna	32,16 m
Brons	Magnús Tryggvi Birgisson	Kringlukast pilta	35,05 m
Brons	Ásta Kristín Ólafsdóttir	kúluvarp stúlkna	9,82 m
Brons	Ásta Kristín Ólafsdóttir	spjótkast stúlkna	34,17 m
Brons	Adda Sóley Sæland	300 m hlaup stúlkna	47,15 sek

Afreksmenn yngri flokka

Í stúlknaflokki er **Ásta Kristín Ólafsdóttir** afreksmaður yngri flokka árið 2025. Hún er liðtæk í mörgum greinum þó að hún sé sterkust í kastgreinunum. Hún var mikilvægur burðarstólpi deildarinnar á árinu, sinnti æfingum vel og uppskar bætingar í mörgum greinum.

Á MÍ 11-14 ára fékk Ásta brons í kúlu innanhúss og gull í spjótkasti utanhúss og var þar með Íslandsmeistari í spjótkasti 14 ára stúlkna er hún kastaði spjótinu 40,03m. Fyrir þann árangur var hún svo valin í æfingahóp unglingalandsliðs FRÍ. Ásta var einnig hluti af stúlknasveit HSK/Selfoss sem sigraði Bikarkeppni FRÍ 15 ára og yngri á Sauðárkróki í sumar, þar sem hún náði í fullt af stigum fyrir félagið, hún varð í þriðja sæti í bæði spjótkasti og kúluvarpi og í sigursveitinni í 1000 m boðhlaupi sem að tryggði þeim endanlega bikartitilinn á mótinu. Á unglingalandsmóti UMFÍ varð hún unglingalandsmótsmeistari 14 ára stúlkna er hún kastaði spjótinu 35,85m. Á Aldursflokkamóti HSK innanhúss sigraði hún þrjár greinar og vann svo það frábæra afrek að verða sjöfaldur HSK meistari utanhúss sem sýnir fjölhæfni hennar. Það verður spennandi að fylgjast með Ástu Kristínu í framtíðinni.

Í piltaflokki er **Magnús Tryggvi Birgisson** afreksmaður yngri flokka árið 2025. Líkt og Ásta var hann mikilvægur liðsmaður deildarinnar og átti mjög gott keppnisár. Hann bætti sig í öllum greinum, fór vaxandi eftir því sem leið á keppnisárið og uppskar því vel á sumarkeppnistímabilinu. Hann er fjölhæfur í frjálsum og prófaði sig í fyrsta skipti í fjölþrautinni með góðum árangri.

Á MÍ 11-14 ára innanhúss fór hann tvisvar sinnum á pall er hann fékk silfur í þrístökki og brons í langstökki. Á utanhúss mótinu nældi hann sér í 6 verðlaun, varð þrefaldur Íslandsmeistari er hann vann kringlukast, spjótkast og þrístökk en hann fékk einnig silfur í langstökki, og brons í kúluvarpi og 2000 m hlaupi. Í Bikarkeppni FRÍ 15 ára og yngri varð hann

í þriðja sæti í langstökki á innanhúss mótinu og í kringlukasti á utanhúss mótinu. Á aldursflokkamóti HSK bæði innan og utanhúss sigraði hann allar greinarnar í sínum aldurflokki sem sýnir fjölhæfni hans vel. Hann fékk brons í fimmtarþraut drengja 15 ára og yngri á MÍ í þraut með 2085 stig og var árangur hans HSK met í aldursflokkum 14 og 15 ára. Hann náði líka viðmiðum til að keppa á Meistaramóti Íslands, í fullorðinsflokki, í þrístökki þar sem hann spreytti sig með þeim allra bestu á landinu, stóð sig ljómandi vel og bætti sig.

Framfarabikar yngri flokka

Framfarabikar yngri flokka fær að þessu sinni **Kristján Karl Gunnarsson** sem blómstraði á árinu og bætti sig í öllum greinum. Hann er duglegur liðsmaður, góður félagi og með mikið jafnaðargeð. Spjótkastið sveif rúmum 15m lengra en sumarið á undan en einnig bætti hann sig um rúma 10m í kringlukasti og 37cm í hástökki og munar nú um minna. Bætingar voru í öllum öðrum greinum hvort sem það var kast-, stökk- eða hlaupagrein sem sýnir hversu mikið hann efldist á árinu.

Kristján Karl varð Íslandsmeistari í spjótkasti pilta 13 ára þegar hann kastaði spjótinu 34,30m og bætti sig umtalsvert en hélt svo áfram að bæta sig í spjótkasti yfir sumarið, lengst fór það 36,87m en það kastaði hann á bætingarmóti á Selfossi í lok sumars. Hann fékk silfur í spjótkasti á Unglingalandsmóti UMFÍ og var í gullsveit HSK/Selfoss sem sigraði 4x200 m boðhlaupi MÍ 11-14 ára innanhúss.

Helstu framfarir Kristjáns á milli ára eru:

Spjótkast 36,87- 21,65
Kringlukast 23,66-13,10
60 m 8,92- 9,90
Hástökk 1,44- 1,07
Langstökk 4,24-3,73
Kúluvarp 7,37-5,49

LINDEX
1112
1139
1105
1051

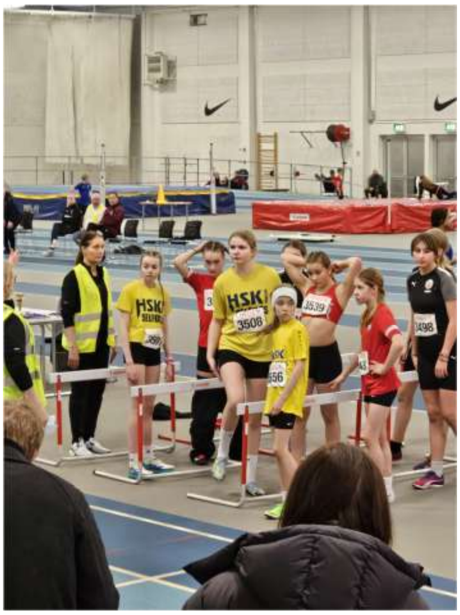
HSK
SELFOSS
FRÍ
LINDEX

5239

HSK
SELFOSS

5125
5242

HSK
SELFOSS
2717
2
1
3


HSK
3508

HSK
SELFOSS
FRÍ

HSK SELFOSS
4838
4836
4840
4789

HSK SELFOSS
FRJÁLSAR

Fjölnir FRJÁLSAR

5367
HSK SELFOSS

ÁFRAM

ÁFRAM

2
1
3

REYKJAVIK
INTERNATIONAL GAMES

3869

JAKO
1540
NIVEA

NCAA.com
2025
TICKET
PUNCHED

FRÍ
LINDEX

HSK
2
3

1559
NIVEA

3331
3333
1

Selfoss
UMF
SELFOSS
1936

1611
NIVEA
NIVEA

SELFOSS
1936
Stofnað

ICELAND
137
134

1153
2
1
3

1151
HSK
2
1
3

2
3

FRÍ
LINDEX

JAKO
HSK
SELFOSS

141
cytiva

DENMARK
45
55

HSK

LINDEX
FRÍ
HSK
SELFOSS
3508
3507
3505

5648

VALITOR
183

VALITOR
1841

JAKO
LINDEX
5049

LINDEX
1124

HSK
SELFOSS

HSK
SELFOSS
4133

JAKO

Fjölnir
FRJÁLSAR

UMF
SELFOSS
1936

LINDEX
FRÍ

504

FRÍ
LINDEX

2
3

ICELAND

FRÍ
LINDEX

5043

2025

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 kynnast öllum helstu frjálsíþróttagreinum.

Fyrsta mót ársins voru Héraðsleikar HSK þann 15.mars. Mótið var haldið í Lindexhöllinni og mættum við með 35 keppendur á heimavöll. 8 ára og yngri kepptu í 60m hlaupi, langstökki og skutlukasti. 9 ára kepptu í 60m hlaupi, kúluvarpi, langstökki og skutlukasti. 10 ára flokkurinn keppti einnig í hástökki. Mjög skemmtilegt og mikið um persónulegar bætingar. Bónusmót FH var svo 29. Mars í Kaplakrika, Hafnarfirði. Mættum með 5 keppendur sem settu öll persónuleg met.

Sumaræfingarnar hófust svo af fullum krafti í byrjun júní úti á Selfossvellinum. Það var gaman að komst út að æfa og veðrið lék mikið við okkur en það var líka gott að geta æft inni í höllinni í mestu rigningunni og rokinu. Fyrsta mótið þetta sumarið var Héraðsleikar HSK. Þeir voru á frjálsíþróttavellinum á Selfossi þann 24.júní. 8 ára og yngri kepptu í 60m hlaupi, langstokki, skutlukasti og 400m. 9 og 10 ára kepptu í 60m hlaupi, langstökki, kúluvarpi og 400m hlaupi. 10 ára kepptu einnig í hástökki. Við áttum 28 keppendur. Sumarið gekk sinn vanagang og var mikið fjör á æfingum. Slúttmót Selfoss var síðan haldið þann 20.ágúst á Selfossi . Keppt var í 60m hlaupi, langstökki og boltakasti. Börnin fengu verðlaunapening og 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 inniæfingar í höllinni í september. Margir héldu áfram frá sumrinu en einnig byrjuðu margir nýir að æfa. Iðkendafjöldi var áfram mikill og voru mest um 50 krakkar skráðir.

Við fórum tvisvar yfir heiðina að keppa á þessu innanhússtímabili. Bronsleikar ÍR voru 4.október, þar var keppt í fjölþraut, og Silfurleikar ÍR þann 22.nóvember og voru þau bæði í Laugardalshöllinni. Við héldum líka jólamót í höllinni okkar þann 4.desember og enduðum svo árið á tarzan æfingu 18.des þar sem við fengum jólasveina í heimsókn og gæddum okkur á mandarínum saman.

Mætingarverðlaun 8-10 ára: Guðmundur Rúnar Þórðarson
Guðmundur Rúnar er einstaklega duglegur, áhugasamur og skemmtilegur félagi. Hann hefur sýnt miklar framfarir og margar persónulegar bætingar litið dagsins ljós hjá honum á þessu ári.
Mætingarverðlaun 7 ára og yngri: Kolmar Ingi Eiríksson
Kolmar Ingi er algörlega frábær. Mætir vel á æfingar og framfarir og bætingar í takt við það. Mjög áhugasamur og góður félagi.

Héraðsleikar HSK 15.3.25

Iðunn Eir hvetur áfram Helgu Þorbjörgu í hástökki

Guðjón Arnar og Grímur Örn starta í 60m hlaupi

Héraðsleikar HSK 24.6.25

Slúttmót Selfoss 20.8.25

Bronleikar ÍR 4.10.25

Silfurleikar ÍR 22.11.25

Framfarabikar 2025

Anna Metta Óskarsdóttir

Anna Metta Óskarsdóttir hlýtur framfarabikar deildarinnar fyrir árið 2025. Anna Metta keppti í mörgum greinum á árinu og sýndi miklar framfarir og átti frábært keppnisár. Anna Metta setti 32 HSK met á árinu og voru fjögur þeirra jafnframt Íslandsmet, þrjú í þrístökki og eitt í fimmtarþraut. HSK metin sem hún setti voru auk þrístökksins í langstökki, stangarstökki, 100m hlaupi, 4x200m boðhlaupi og í 5 mílna Bláskógaskokki. Anna Metta varð sextánfaldur Íslandsmeistari á árinu og sýnir það hversu fjölhæf hún er og sterk í mörgum greinum. Hún er ein af efnilegustu frjálsíþróttamönnum landsins og verður virkilega gaman að fylgjast með henni í framtíðinni.

Framfarir hennar á milli ára má sjá hér að neðan

	2024	**2025**
60m hlaup	8,35s	8,32s
100m hlaup	13,53s	13,09s
200m hlaup	28,84s	27,48s
400m hlaup	71,70s	63,46s
800m hlaup	2:50,37m	2:39,42m
60m grind	9,72s	9,53s
80m grind	13,57s	12,81s
300m grind	54,61s	48,85s
Langstökk	5,30m	5,42m
Þrístökk	11,46m	11,93m
Hástökk	1,58m	1,60m
Stangarstökk	2,30m	2,70m
Spjótkast	25,70m	34,19m

Tilnefning til íþróttafólks Umf. Selfoss 2025

Nafn: Eva María Baldursdóttir

Félag: Selfoss

Deild: Frjálsíþróttadeild

Íþróttaárangur á árinu 2025: Eva María náði frábærum árangri á árinu 2025. Hún bætti sinn besta árangur í hástökki með því að stökkva yfir 1.84m. Árangurinn er er besti árangur íslenskrar konu í hástökki á árinu 2025. Hún er í þriðja sæti yfir besta árangur í hástökki kvenna frá upphafi á Íslandi og í 15.sæti á afrekslista Evrópu í aldursflokknum 20-22 ára. Árangurinn er jafnframt HSK met í flokki 20-22 ára. Eva María er í afrekshóp unglinga hjá FRÍ en í þeim hópi eru framtíðarafreksmenn Íslands sem eru að stíga sin fyrstu skref á alþjóðlegum mótum.

Eva María byrjaði árið með þvi að sigra PSU Challenge þegar hún stökk yfir 1.80m. Í maí keppti hún á Atlantic Coast Conference og hafnaði í 2.sæti á því sterka móti með því að stökkva yfir 1.80m. Í byrjun júní stökk Eva María yfir 1.82m og bætti sinn besta árangur í Austurforkeppni NCAA og náði þeim árangri að komast í lokakeppni NCAA (stærsta háskólakeppni Bandaríkjanna). Eva María náði þeim stórkostlega árangri að stökkva yfir 1.84m í lokakeppni NCAA og bæta sinn besta árangur. Eva María náði 12.sæti en stúlkurnar í sætum 7-12 stukku allar yfir 1.84m. Eva María náði auk þess lágmarki á EM23 þar sem hún stökk yfir 1.77m og náði 15.sæti, aðeins einu sæti frá úrslitum.

Landsliðsárangur á árinu 2025: Eva María náði lágmarki á EM23 utanhúss í hástökki sem haldið var í Bergen. Hún stökk yfir 1.77m og náði 15.sæti, aðeins einu sæti frá úrslitum.

Eva María hefur síðustu 3 ár verið við nám í Bandaríkjunum en áður en hún hélt utan var hún fulltrúi iðkenda í stjórn deildarinnar.

Eva María er fyrirmynd annarra iðkenda deildarinnar og alltaf boðin og búin að hjálpa til þegar hún er á landinu.

Eva María er efst á afrekslista Íslenskra kvenna í hástökki á árinu 2025 og í 15.sæti á Evrópulista í flokknum 20-22 ára. Hún er í Afrekshóp unglinga hjá FRÍ. Eva María náði lágmarki á EM23 og náði einnig að komast inn á lokamót NCAA í Bandaríkjunum.

Tilnefning til íþróttafólks Umf. Selfoss 2025

Nafn: Hjálmar Vilhelm Rúnarsson

Félag: Selfoss

Deild: Frjálsíþróttadeild

Íþróttaárangur á árinu 2025: Hjálmar Vilhelm náði stórkostlegum árangri á árinu 2025.

Hjálmar Vilhelm er einn allra efnilegasti tugþrautarmaður 18 ára og yngri í Evrópu um þessar mundir. Helstu afrek Hjálmars á innanhúss-tímabilinu 2025: hann hóf árið á því að verða Íslandsmeistari í sjöþraut 16-17 ára pilta með 4445 stig. Á Bikarkeppni FRÍ varð Hjálmar í 2. sæti í þrístökki karla með stökk uppá 12.68m.

Utanhússtímabilið 2025 var svo sannarlega alveg stórkostlegt hjá Hjálmari og byrjaði hann það með stæl á Norðurlandameistaramótinu í fjölþrautum sem haldið var í Gautaborg í júní: Hjálmar Vilhelm náði þeim frábæra árangri að ná 6733 stigum í U18 flokknum og setja nýtt Íslandsmet. Hjálmar Vilhelm endaði í 5 sæti í tugþrautinni aðeins 37 stigum frá þriðja sætinu og 236 stigum frá sigursætinu. Tugþrautin í flokki U18 var einstaklega sterk og jöfn og fengu sjö keppendur yfir 6500 stig. Hjálmar Vilhelm setti nýtt Íslandsmet í tugþraut í flokki 16-17 ára með þessum árangri en hann bætti Íslandsmet Birnis Vagns Finnssonar UFA frá árinu 2020 um 478 stig sem sýnir hversu magnaður þessi árangur hans er. Hjálmar Vilhelm setti einnig nýtt Íslands- og HSK met í spjótkasti 16-17 ára pilta á mótinu með kast uppá 57.57m en 700 gr spjótinu var breytt um síðustu áramót. Í þrautinni vann hann 2 greinar, kúluvarp og spjótkast, hann varpaði kúlunni 15.27m og kastaði spjótinu eins og áður segir 57,57m.

Tvöfaldur íslandsmeistari unglinga 16-17 ára:

Íslandsmeistaramót 15-22 ára fór fram 20-22.júní . Þrátt fyrir að vera nýbúinn að klára tugþraut á Norðurlandameistaramótinu þá varð Hjálmar tvöfaldur Íslandsmeistari á MÍ-15-22 ára í spjótkasti og kringlukasti. Spjótinu kastaði hann 54,42m og kringlunni 50,63m. Einnig varð hann í 2. sæti í kúluvarpi með kast uppá 14,98m. En í ljósi þess að hafa klárað tugþraut 5 dögum fyrir þetta mót þá keppti Hjálmar ekki í eins mörgum greinum og hann hefði viljað og getað gert tilkall til Íslandsmeistaratitla í.

Bikarmeistari karla í hástökki einungis 17ára gamall:

Bikarkeppni FRÍ 5-6. Júlí Hjálmar Vilhelm varð Bikarmeistari í hástökki karla á Bikarkeppni FRÍ er hann vippaði sér yfir 1.94m og bætti sinn besta árangur um 2cm. Hjálmar Vilhelm náði einnig frábærum árangri í kringlukasti er hann kastaði karla

kringlunni 42,53m sem er einungis 1,59m frá 51 árs gömlu meti Þráins Hafsteinssonar. Stórkostlegur árangur hjá Hjálmari.

<u>Stigahæsti Karl á Hérðasmóti HSK 15-16.júli á Selfossvelli:</u>

Hjálmar Vilhelm Rúnarsson varð fjórfaldur Héraðsmeistari og stigahæsti karlinn með 24stig Keppti í 4 greinum og vann þær allar. Hann sigraði í 100m hlaupi á tímanum 11,50 sek, stangarstökki með 3,35m, kúluvarpi með 12,08m og kringlukasti er hann þeytti kringlunni 42,62m.

<u>Ólympíuhátíð Evrópuæskunnar 20.–26. júlí 2025 í Skopje, Norður-Makedóníu:</u>

Hjálmar Vilhelm Rúnarsson náði stórbrotnum árangri í tugþraut á Ólympíuhátíð Evrópuæskunnar í Skopje í Norður-Makedóníu. Hjálmar hlaut 6.706 stig og endaði í 8. sæti meðal bestu tugþrautarstráka í Evrópu var í baráttu um verðlaun allt til loka í gríðarlega jafnri og krefjandi tugþrautarkeppni. Hann var aðeins 27 stigum frá Íslandsmeti sínu í flokki U18 pilta . Þeir tveir keppendur sem enduðu í tveimur efstu sætum keppninnar eru númer tvö og þrjú á heimslistanum U18 í tugþraut. Þetta var virkilega flott þraut hjá Hjálmari en hann bætti sinn besta árangur í fjórum greinum af tíu í þrautinni, 400m hlaupi, hástökki, stangarstökki og 110 m grindahlaupi. Hann sigraði í tveimur greinum og var sem fyrr segir mjög nálægt sínum besta árangri í þraut. Hjálmar gerði þannig virkilega vel en aðstæður á frjálsíþróttavellum voru mjög krefjandi í 40-45°C hita báða keppnisdagana og því sannkallað þrekvirki hjá Hjálmari Vilhelm að ná að klára þrautina. Hjálmar kastaði lengst allra í kúluvarpi þegar hann varpaði kúlunni 15,83 m og var aðeins 6 cm frá sínum besta árangri. Hann átti síðan langlengsta kast allra keppenda í kringlukasti þegar hann kastaði kringlunni 49,37 m, sem er hans næstbesta kast með 1,5 kg kringlu. Hann náði síðan frábærri bætingu í hástökki er hann vippaði sér yfir 1,97 m og setti nýtt HSK-met í flokki 16-17 ára pilta. Hann bætti 11 ára gamalt HSK met Styrmis Dan Steinunnarsonar, Umf. Þór, um einn cm. Algjörlega stórbrotinn árangur í keppni við þá bestu í Evrópu við svakalega krefjandi aðstæður.

<u>Íslandsmeistari Karla í hástökki:</u>

Íslandsmeistaramót fullorðina fór fram á Selfossvelli dagana 23-24. ágúst. Þar gerði Hjálmar sér lítið fyrir og varð Íslandsmeistari í hástökki karla með stökk uppá 1,93m. Það var ekki eina afrekið hans á mótinu en hann nældi sér einnig í bronsverðlaun í kringlukasti karla með kast uppá 42,46m.

Landsliðsárangur á árinu 2025:

5. sæti í tugþraut á NM (Norðurlandameistaramót)

8. sæti í tugþraut á Ólympíuhátíð Evrópuæskunnar

Hjálmar Vilhelm starfar sem aðstoðaþjálfari í yngriflokka starfinu hjá deildinni og hefur gert síðustu ár. Hann er alltaf boðinn og búin í að starfa á mótum og taka þátt í sjálfboðaliðastarfi innan deildarinnar. Hann er frábær fyrirmynd fyrir yngri iðkendur félagsins.

Hjálmar Vilhelm er mikill keppnismaður og sýndi ótrúlegan styrk á Ólympíuhátíð Evrópuæskunnar þegar hann keppti í 10 greinum á 2 dögum í 40-45°C, bara það að klára tugþrautina í slíkum aðstæðum er afrek en hvað þá að bæta sig og setja t.d. HSK-met í hástökki er alveg framúrskarandi.

Hjálmar er einnig í fremsturöð á Norðurlöndunum í sínum aldursflokki í greinum einsog kringlukasti,spjótkasti,kúluvarpi og hástökki þrátt fyrir að æfa fyrir tugþraut.

Eins og hefur komið fram þá er Hjálmar gríðarlega fjöhæfur frjálsíþróttamaður og náði þeim ótrúlega árangri að ná lámörkum í 9 mismunandi greinum inn í Unglingalandslið Íslands, greinarnar eru eftirfarandi: 60m hlaup - 100m hlaup - 200m hlaup - hástökk - þrístökk - kúluvarp - kringlukast - spjótkast og tugþraut.

Hjálmar er í fremstu röð í frjálsum íþróttum í fullorðinsflokki á Íslandi. Varð bæði Íslands- og Bikarmeistari í hástökki karla untanhúss 2025. Hjálmar er einn af allra sterkustu tugþrautarmönnum U-18 í Evrópu, náði 8.sæti á Ólympíuhátíð Evrópuæskunnar og 5.sæti á Norðurlandameistaramótinu.

28
folkspel

AFREKSSKRÁ SELFOSS 2025

KONUR

60m hlaup

1.	Anna Metta Óskarsdóttir	8,32s
2.	Hugrún Birna Hjaltadóttir	8,59s
3.	Adda Sóley Sæland	8,65s
4.	Eydís Arna Birgisdóttir	8,68s
5.	Þórhildur Sara Jónasdóttir	8,87

100m hlaup

1.	Anna Metta Óskarsdóttir	13,09s
2.	Hugrún Birna Hjaltadóttir	13,73s
3.	Sigríður Elva Jónsdóttir	13,94s
4.	Ísold Assa Guðmundsdóttir	14,08s
5.	Hanna Dóra Höskuldsdóttir	14,20s

200m hlaup

1.	Anna Metta Óskarsdóttir	27,48s
2.	Hugrún Birna Hjaltadóttir	28,06s
3.	Þórhildur Sara Jónasdóttir	28,23s
4.	Adda Sóley Sæland	29,28s
5.	Dagbjört Eva Hjaltadóttir	33,50s

300m hlaup

1.	Anna Metta Óskarsdóttir	45,11s
2.	Adda Sóley Sæland	47,15s
3.	Sigríður Elva Jónsdóttir	48,98s
4.	Þórhildur Salka Jónsdóttir	54,24s
5.	Dagbjört Eva Hjaltadóttir	57,26s

400m hlaup

1.	Þórhildur Sara Jónasdóttir	62,31s
2.	Hugrún Birna Hjaltadóttir	62,86s
3.	Anna Metta Óskarsdóttir	63,46s
4.	Fjóla Signý Hannesdóttir	65,19s
5.	Bjarkey Sigurðardóttir	84,55s

800m hlaup

1.	Þórhildur Sara Jónasdóttir	2;35,70m
2.	Anna Metta Óskarsdóttir	2;39,42m
3.	Hugrún Birna Hjaltadóttir	2;43,77m
4.	Fjóla Signý Hannesdóttir	2;48,30m
5.	Adda Sóley Sæland	2;53,44m

1500m hlaup

1.	Þórhildur Sara Jónasdóttir	5;36,66m
2.	Anna Metta Óskarsdóttir	6;02,34m
3.	Dagbjört Eva Hjaltadóttir	6;20,76m

100m grind (84cm)

1.	Fjóla Signý Hannesdóttir	16,63s
2.	Ísold Assa Guðmundsdóttir	18,03s
3.	Sigríður Elva Jónsdóttir	18,11s
4.	Þórhildur Sara Jónasdóttir	18,87s

400m grind (76,2cm)

1.	Hugrún Birna Hjaltadóttir	70,39s
2.	Anna Metta Óskarsdóttir	73,59s
3.	Þórhildur Sara Jónasdóttir	75,80s

Langstökk

1.	Anna Metta Óskarsdóttir	5,42m
2.	Hugrún Birna Hjaltadóttir	4,97m
3.	Arndís Eva Vigfúsdóttir	4,74m
4.	Fjóla Signý Hannesdóttir	4,62m
5.	Adda Sóley Sæland	4,56m

Þristökk

1.	Anna Metta Óskarsdóttir	11,93m
2.	Ísold Assa Guðmundsdóttir	10,42m
3.	Adda Sóley Sæland	8,85m
4.	Þórhildur Salka Jónsdóttir	8,70m
5.	Ágústa Tryggvadóttir	8,21m

Hástökk

1.	Eva María Baldursdóttir	1,84m
2.	Anna Metta Óskarsdóttir	1,60m
3.	Ísold Assa Guðmundsdóttir	1,59m
4.	Arndís Eva Vigfúsdóttir	1.53m
5.	Fjóla Signý Hannesdóttir	1,48m

Stangarstökk

1.	Ísold Assa Guðmundsdóttir	2,73m
2.	Anna Metta Óskarsdóttir	2,70m
3.	Adda Sóley Sæland	2,15m
4.	Ágústa Tryggvadóttir	2,00m
5.	Hrefna Katrínardóttir	1,90m

Kúluvarp (4kg)

1.	Hildur Helga Einarsdóttir	11,82m
2.	Ágústa Tryggvadóttir	10,63m
3.	Hanna Dóra Höskuldsdóttir	10,55m
4.	Arndís Eva Vigfúsdóttir	10,38m
5.	Bryndís Embla Einarsdóttir	10,31m

Kringlukast (1kg)

1.	Hanna Dóra Höskuldsdóttir	38,27m
2.	Arndís Eva Vigfúsdóttir	33,29m
3.	Bryndís Embla Einarsdóttir	31,71m
4.	Ísold Assa Guðmundsdóttir	31,02m
5.	Hildur Helga Einarsdóttir	31,02m

Spjótkast (600gr)

1.	Bryndís Embla Einarsdóttir	45,67m
2.	Dagmar Sif Morthens	36,48m
3.	Hanna Dóra Höskuldsdóttir	32,27m
4.	Anna Metta Óskarsdóttir	32,20m
5.	Adda Sóley Sæland	32,04m

Sleggjukast (4 kg)

1.	Hildur Helga Einarsdóttir	33,40m
2.	Hanna Dóra Höskuldsdóttir	32,90m
3.	Elísabet Freyja Elvarsdóttir	28,68m
4.	Adda Sóley Sæland	28,67m
5.	Arndís Eva Vigfúsdóttir	27,71m

Lóðkast (8kg)

1.	Arndís Eva Vigfúsdóttir	10,96m
2.	Hildur Helga Einarsdóttir	10,66m
3.	Hanna Dóra Höskuldsdóttir	10,62m
4.	Bryndís Embla Einarsdóttir	9,41m
5.	Ásta Kristín Ólafsdóttir	7,76m

Langstökk án atr.

1.	Eyrún Halla Haraldsdóttir	2,18m
2.	Þuríður Ingvarsdóttir	2,13m
3.	Ágústa Tryggvadóttir	2,11m
4.	Árný Heiðarsdóttir	2,01m
5.	Ásta Kristín Ólafsdóttir	2,01m

Þristökk án atr.

1.	Eyrún Halla Haraldsdóttir	6,30m
2.	Ágústa Tryggvadóttir	6,26m
3.	Ásta Kristín Ólafsdóttir	5,80m

4.	Árný Heiðarsdóttir	5,31m

Hástökk án atr

1.	Fjóla Signý Hannesdóttir	1,20m
2.	Eyrún Halla Haraldsdóttir	1,10m
2.	Ásta Kristín Ólafsdóttir	1,10m
4.	Árný Heiðarsdóttir	1,05m

KARLAR

60m hlaup

1.	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	7,32s
2.	Vésteinn Loftsson	7,58s
3.	Daníel Breki Elvarsson	7,72s
4.	Þorvaldur Gauti Hafsteinsson	7,73s
5.	Kristján Kári Ólafsson	8,00s

100m hlaup

1.	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	11,50s
2.	Vésteinn Loftsson	12,19s
3.	Magnús Tryggvi Birgisson	12,59s
4.	Kristján Kári Ólafsson	12,78s
5.	Daníel Smári Björnsson	13,01s

200m hlaup

1.	Daníel Breki Elvarsson	23,95s
2.	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	24,07s
3.	Þorvaldur Gauti Hafsteinsson	24,38s
4.	Daníel Smári Björnsson	25,88s
5.	Kristján Kári Ólafsson	25,97s

300m hlaup

1.	Þorvaldur Gauti Hafsteinsson	36,77s
2.	Magnús Tryggvi Birgisson	44,92s
3.	Kári Sigurbjörn Tómasson	51,05s
4.	Andri Fannar Smárason	55,65s
5.	Stormur Leó Guðmundsson	58,49s

400m hlaup

1.	Þorvaldur Gauti Hafsteinsson	51,47s
2.	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	54,40s
3.	Daníel Smári Björnsson	58,49s

800m hlaup

1.	Þorvaldur Gauti Hafsteinsson	1;57,28m
2.	Magnús Tryggvi Birgisson	2;43,32m
3.	Andri Már Óskarsson	3;11,80m

1500m hlaup

1.	Kristinn Þór Kristinsson	4;01,31m
2.	Artur Thor Pardej	5;03,30m
3.	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	5;04,66m
4.	Andri Fannar Smárason	6;32,26m

3000m hlaup

1.	Artur Thor Pardej	11;19,95m

Langstökk

1.	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	6,17m
2.	Vésteinn Loftsson	5,77m
3.	Daníel Smári Björnsson	5,70m
4.	Þorvaldur Gauti Hafsteinsson	5,15m
5.	Magnús Tryggvi Birgisson	5,10m

Þrístökk

1.	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	12,68m
2.	Daníel Smári Björnsson	12,57m
3.	Magnús Tryggvi Birgisson	11,75m
4.	Ólafur Guðmundsson	10,90m
5.	Vignir Steinarsson	10,00m

Hástökk

1.	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	1,97m
2.	Daníel Breki Elvarsson	1,83m
3.	Tómas Grétar Gunnarsson	1,66m
4.	Vignir Steinarsson	1,60m
5.	Kári Sigurbjörn Tómasson	1,59m

Stangarstökk

1.	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	3,35m
2.	Ólafur Guðmundsson	3,00m
3.	Daníel Smári Björnsson	2,40m
3.	Magnús Tryggvi Birgisson	2,40m
5.	Birkir Aron Ársælsson	2,35m

Kúluvarp (7,26kg)

1.	Örn Davíðsson	14,90m
2.	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	13,29m
3.	Kristján Kári Ólafsson	11,98m
4.	Ólafur Guðmundsson	10,39m
5.	Vésteinn Loftsson	9,43m

Kringlukast (2kg)

1.	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	42,95m
2.	Örn Davíðsson	41,27m
3.	Vésteinn Loftsson	41,00m
4.	Kristján Kári Ólafsson	38,01m
5.	Ólafur Guðmundsson	35,55m

Spjótkast (800gr)

1.	Örn Davíðsson	68,08m
2.	Daníel Breki Elvarsson	54,94m
3.	Ólafur Guðmundsson	35,87m
4.	Kristján Kári Ólafsson	33,66m
5.	Daníel Smári Björnsson	31,43m

Sleggjukast (7,26kg)

1.	Örn Davíðsson	47,78m
2.	Kristján Kári Ólafsson	41,68m
3.	Ólafur Guðmundsson	35,84m
4.	Ingólfur Guðjónsson	32,64m
5.	Daníel Smári Björnsson	20,50m

Lóðkast (15kg)

1.	Kristján Kári Ólafsson	11,75m
2.	Ólafur Guðmundsson	10,11m
3.	Daníel Smári Björnsson	7,18m
4.	Páll Jökull Pétursson	4,96m
5.	Stormur Leó Guðmundsson	3,06m

Langstökk án atr.

1.	Örn Davíðsson	3,00m
2.	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	2,83m
3.	Ólafur Guðmundsson	2,60m
4.	Kristján Kári Ólafsson	2,38m
5.	Páll Jökull Pétursson	2,18m

Þrístökk án atr.

1.	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	8,76m
2.	Örn Davíðsson	8,45m
3.	Ólafur Guðmundsson	7,61m
4.	Kristján Kári Ólafsson	6,62m
5.	Páll Jökull Pétursson	6,02m

Hástökk án atr.

1.	Örn Davíðsson	1,50m
2.	Ólafur Guðmundsson	1,40m
3.	Kristján Kári Ólafsson	1,25m
4.	Stormur Leó Guðmundsson	1,20m
5.	Páll Jökull Pétursson	1,15m

Selfossmet í frjálsum íþróttum 1.januar 2026

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	
4×100 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	
Þrístökk	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	71,69 m	2023	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	
Sjöþraut	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	HSK-met
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	Bryndís Embla Einarsdóttir	45,67	2025	
Sjöþraut	Birgitta Guðjónsdóttir	5.204 stig	1985	HSK-met
Sleggjukast	Álfrún Diljá Kristínardóttir	44,94m	2022	HSK-met

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	Ísold Assa Guðmundsóttir	2,70 m	2024	
Kúluvarp	Thelma Björk Einarsdóttir	13,18 m	2018	
Fimmtarþraut	Ágústa Tryggvadóttir	3809 stig	2009	HSK-met
Sexþraut	Ágústa Tryggvadóttir	4327 stig	2006	HSK-met

HSK met á árinu 2025
Utanhúss:
Konur

Bláskógaskokk, 5 mílur	41;37	Fjóla Signý Hannesdóttir	Gjábakki-Laugarvatn	6/15/2025
100 km götuhlaup	12;18,45	Guðný Hrund Rúnarsdóttir	Reykjavík	8.9.2025

Piltar 20 - 22 ára

Bláskógaskokk, 10 mílur	01;20,38	Andri Már Óskarsson	Gjábakki-Laugarvatn	6/15/2025
Kastþraut, karlaþyngdir	2.451	Kristján Kári Ólafsson	Selfoss	9.5.2025
(Sl, kr, kú,sp,lóð)		39,38 - 10,08 - 34,74 - 31,73 - 11,75		

Stúlkur 20 - 22 ára

Hástökk	1,82	Eva María Baldursdóttir	Jacksonville, Fl.USA	5/31/2025
Bláskógaskokk, 5 mílur	43;01	Anna Metta Óskarsdóttir	Gjábakki-Laugarvatn	6/15/2025
Hástökk	1,84	Eva María Baldursdóttir	Eugene OR, USA	6.12.2025
Þrístökk	11,79	Anna Metta Óskarsdóttir	Sauðárkrókur	7.6.2025
Þrístökk	11,85	Anna Metta Óskarsdóttir	Sauðárkrókur	7.6.2025
Spjótkast (600 gr)	45,67	Bryndís Embla Einarsdóttir	Kópavogur	8/23/2025

Piltar 18 - 19 ára

Bláskógaskokk, 10 mílur	01;20,38	Andri Már Óskarsson	Gjábakki-Laugarvatn	6/15/2025
Kastþraut, karlaþyngdir	2.451	Kristján Kári Ólafsson	Selfoss	9.5.2025

Stúlkur 18 - 19 ára

Bláskógaskokk, 5 mílur	43;01	Anna Metta Óskarsdóttir	Gjábakki-Laugarvatn	6/15/2025
Þrístökk	11,79	Anna Metta Óskarsdóttir	Sauðárkrókur	7.6.2025
Þrístökk	11,85	Anna Metta Óskarsdóttir	Sauðárkrókur	7.6.2025
Langstökk	5,42	Anna Metta Óskarsdóttir	Sauðárkrókur	7.6.2025
Spjótkast (600 gr)	45,67	Bryndís Embla Einarsdóttir	Kópavogur	8/23/2025

Stúlkur 16 - 17 ára

Spjótkast (500 gr)	46,32	Bryndís Embla Einarsdóttir	ÍR-Völlurinn	5/21/2025
Bláskógaskokk, 5 mílur	43;01	Anna Metta Óskarsdóttir	Gjábakki-Laugarvatn	6/15/2025
Þrístökk	11,53	Anna Metta Óskarsdóttir	ÍR-Völlurinn	6/22/2025
Þrístökk	11,79	Anna Metta Óskarsdóttir	Sauðárkrókur	7.6.2025
Þrístökk	11,85	Anna Metta Óskarsdóttir	Sauðárkrókur	7.6.2025
Langstökk	5,42	Anna Metta Óskarsdóttir	Sauðárkrókur	7.6.2025
Spjótkast (500 gr)	46,93	Bryndís Embla Einarsdóttir	Selfoss	8/18/2025
Spjótkast (600 gr)	45,67	Bryndís Embla Einarsdóttir	Kópavogur	8/23/2025

Piltar 16 - 17 ára

Kúluvarp (5 kg) rétt þyngd	15,89	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	Selfoss	5/14/2025
Sleggjukast (5 kg) rétt þyngc	45,62	Kristján Kári Ólafsson	Selfoss	5/14/2025
Sleggjukast (5 kg) rétt þyngc	45,94	Kristján Kári Ólafsson	Selfoss	5/14/2025
Sleggjukast (5 kg) rétt þyngc	47,8	Kristján Kári Ólafsson	Selfoss	5/14/2025
Sleggjukast (7,26 kg)	34,66	Kristján Kári Ólafsson	ÍR-Völlurinn	5/21/2025
Sleggjukast (7,26 kg)	35,21	Kristján Kári Ólafsson	ÍR-Völlurinn	5/21/2025
Sleggjukast (7,26 kg)	35,8	Kristján Kári Ólafsson	ÍR-Völlurinn	5/21/2025
Sleggjukast (7,26 kg)	38,36	Kristján Kári Ólafsson	ÍR-Völlurinn	6.5.2025
Sleggjukast (7,26 kg)	38,36	Kristján Kári Ólafsson	ÍR-Völlurinn	6.5.2025
Sleggjukast (7,26 kg)	38,36	Kristján Kári Ólafsson	ÍR-Völlurinn	6.5.2025
Bláskógaskokk, 10 mílur	01;20,38	Andri Már Óskarsson	Gjábakki-Laugarvatn	6/15/2025
Spjótkast (700 gr) **nýtt spjót tekið í notkun 2025**	57,57	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	Gautaborg	6/15/2025
Tugþraut, 16-17 áhöld	6.733	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	Gautaborg	6/15/2025
Sleggjukast (5 kg) rétt þyngc	50,82	Kristján Kári Ólafsson	ÍR-Völlurinn	6/20/2025
Sleggjukast (5 kg) rétt þyngc	51,36	Kristján Kári Ólafsson	ÍR-Völlurinn	6/20/2025
Sleggjukast (7,26 kg)	38,75	Kristján Kári Ólafsson	Sauðárkrókur	7.5.2025
Sleggjukast (6kg)	41,85	Kristján Kári Ólafsson	Selfoss	7/21/2025
Sleggjukast (6kg)	43,51	Kristján Kári Ólafsson	Selfoss	7/21/2025
Hástökk	1,97	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	Skopje	7/25/2025
Sleggjukast (7,26 kg)	38,9	Kristján Kári Ólafsson	Selfoss	7/25/2025
Sleggjukast (7,26 kg)	39,31	Kristján Kári Ólafsson	Selfoss	7/25/2025
Lóðkast (10 kg) rétt þyngd	14,62	Kristján Kári Ólafsson	Selfoss	7/25/2025
Sleggjukast (7,26 kg)	39,65	Kristján Kári Ólafsson	Selfoss	8/18/2025
Sleggjukast (7,26 kg)	40,22	Kristján Kári Ólafsson	Selfoss	8/18/2025
Sleggjukast (7,26 kg)	41,4	Kristján Kári Ólafsson	Selfoss	8/18/2025
Sleggjukast (7,26 kg)	41,68	Kristján Kári Ólafsson	Selfoss	8/22/2025
Sleggjukast (5 kg) rétt þyngc	51,62	Kristján Kári Ólafsson	Kópavorgur	8/30/2025
Lóðkast (15 kg)	11,75	Kristján Kári Ólafsson	Selfoss	9.5.2025
Kastþraut, karlaþyngdir	2.451	Kristján Kári Ólafsson	Selfoss	9.5.2025

Piltar 15 ára

Bláskógaskokk, 10 mílur	01;20,38	Andri Már Óskarsson	Gjábakki-Laugarvatn	6/15/2025
Fimmtarþr frá 2024, 100gr.8	2.085	Magnús Tryggvi Birgisson	ÍR-Völlurinn	8/16/2025

Stúlkur 15 ára

Bláskógaskokk, 5 mílur	43;01	Anna Metta Óskarsdóttir	Gjábakki-Laugarvatn	6/15/2025

Þrístökk	11,53	Anna Metta Óskarsdóttir	ÍR-Völlurinn	6/22/2025
Þrístökk	11,79	Anna Metta Óskarsdóttir	Sauðárkrókur	7.6.2025
Þrístökk	11,85	Anna Metta Óskarsdóttir	Sauðárkrókur	7.6.2025
Langstökk	5,42	Anna Metta Óskarsdóttir	Sauðárkrókur	7.6.2025
100 m hlaup	13,09	Anna Metta Óskarsdóttir	Selfoss	7/15/2025
Fimmtarþr. frá 2025 (80gr,kúla	2.802	Anna Metta Óskarsdóttir	ÍR-Völlurinn	8/16/2025

Piltar 14 ára

Bláskógaskokk, 10 mílur	01;20,38	Andri Már Óskarsson	Gjábakki-Laugarvatn	6/15/2025
Fimmtarþr frá 2024, 100gr.8	2.085	Magnús Tryggvi Birgisson	ÍR-Völlurinn	8/16/2025

Piltar 13 ára

5 km götuhlaup	21;05	Andri Már Óskarsson	Reykjavík	3/19/2025
Bláskógaskokk, 10 mílur	01;20,38	Andri Már Óskarsson	Gjábakki-Laugarvatn	6/15/2025

Stúlkur 13 ára

100 m grindahlaup (84 cm)	18,11	Sigríður Elva Jónsdóttir	Selfoss	7/16/2025

Stúlkur 12 ára

5 km götuhlaup	23,5	Ástdís Lilja Guðmundsdóttir	Selfoss	8.9.2025

Piltar 12 ára

5 km götuhlaup	21;05	Andri Már Óskarsson	Reykjavík	3/19/2025
Bláskógaskokk, 10 mílur	01;20,38	Andri Már Óskarsson	Gjábakki-Laugarvatn	6/15/2025
2.000 m hlaup	7;59,36	Andri Már Óskarsson	Selfoss	9.3.2025

Stúlkur 11 ára

5 km götuhlaup	23,5	Ástdís Lilja Guðmundsdóttir	Selfoss	8.9.2025