



ÁRSSKÝRSLA 2019



FRJÁLSÍÞRÓTTAÐEILD UMF. SELFLOSS STOFNUÐ 1962



Guðmundur Tyrfingsson Grænir & Góðir

Formannspistill

Árið 2019 var gjöfult í starfi Frjálsíþróttadeildar Umf. Selfoss. Starfið var öflugt bæði innan vallar sem utan. Fjöldi iðkenda var mikill á öllum aldri. Deildin hefur á að skipa öflugum þjálfara hópi sem hefur í grunninn verið lengi hjá deildinni og unnið frábært starf. Stöðugleikinn er því mikill og tryggir enn betur góða þjálfun og skilning á verkefnum deildarinnar.

En það er ekki nóg að hafa góða þjálfara og stjórn, því nauðsynlegt er að foreldrar iðkenda taki þátt í starfinu þegar kemur að störfum fyrir deildina, hvort heldur er á mótum eða í fjáröflunum fyrir deildina. Fjáraflanir eru mikilvægur liður í starfinu þar sem deildin reynir að afla fjár til starfsins sem er notað í að kaupa áhöld og tæki til iðkunar og einnig til að niðurgreiða æfingafjöld, því iðkendagjöld eru ekki nægjanleg til að standa undir launum til þjálfara. Markmiðið er að æfingagjöld séu ekki hærri en svo að allir geti, óháð fjárhag, stundað íþróttaiðkun.

Aðstöðumálin hafa verið á undanförunum árum á hægri uppleið eftir að nýr frjálsíþróttavöllur var tekinn í notkun á Selfossvelli. Hefur þá fyrst og fremst verið horft á aðstöðu innanhúss. Nú er svo komið að hafin er bygging á fjölnota íþróttahúsi á Selfossvelli, þar sem að í öðrum enda hússins verður aðtaða fyrir frjálsíþróttir og verður hægt að æfa allar greinar hennar nema hringhlaup. Verður það algjör bylting fyrir okkur, en stefnt er á að taka það í notkun árið 2021.

Sameiginlegt lið HSK/Selfoss, hélt áfram að gera það gott svo eftir var tekið, á Meistaramótum Íslands, en í flokki 11-14 ára sigraði það bæði innanhúss og utanhúss. Frábær árangur og sýnir fjöldann af öflugum einstaklingum á svæðinu og mikla breidd. Einnig hefur deildin á að skipa öflugum einstaklingum sem hafa unnið sér keppnisrétt í landsliðum Íslands, í frjálsum íþróttum, bæði fullorðinna og unglunga og keppt fyrir Íslands hönd erlendis.

Það er ánægjulegt að lok árs skilaði deildinni inn til ÍSÍ, uppfærðri handbók deildarinnar og óskað eftir endurnýjun á fyrirmyndardeildar viðurkenningu ÍSÍ og hefur hún verið staðfest til næstu ára.

Um leið og ég þakka stjórn deildarinnar fyrir samstarfið á árinu, vil ég einnig þakka öllum þjálfurum fyrir samstarfið og foreldrum og iðkendum. Án allra þessa væri ekkert starf og engin starfsemi. Einnig öllum þeim fyrirtækjum og stofnunum sem hafa stutt við starfið með beinum eða óbeinum hætti.

Sérstaklega vil ég þakka Thelmu Björk Einarsdóttur fyrir samstarfið og góða vinnu í stjórn deildarinnar undanfarin ár, en hún gefur ekki kost á sér til áframhaldandi setu í stjórn.

Helgi Sigurður Haraldsson formaður.

Sumarið 2019 – Meistaraflokkur Umf. Selfoss

Sumarið 2019 gekk með miklum ágætum hjá iðkendum meistaraflokks Frjálsíþróttadeildar Umf. Selfoss. Gott veður einkenndi sumarið og nýttu iðkendur sér það enda stóðu þau sig með miklum ágætum. Nýji frjálsíþróttavöllurinn á Selfossi er nú þegar búinn að margsanna gildi sitt og hefur gjörbylt aðstöðumálum deildarinnar. Völlurinn virkar sem aðdráttarafl enda hefur iðkendum í Meistaraflokknum fjölgað verulega. Árangur sumarsins var enda glæsilegur og óteljandi Héraðs- og Selfossmet litu dagsins ljós hjá iðkendum deildarinnar. Iðkendur meistaraflokks unnu Íslands- og Bikarmeistaratitla auk Unglingalandsmótstítla, og Héraðmeistaratitla. Æfingar voru reglulega fjórum til fimm sinnum í viku með þjálfara allt sumarið. Nú grillir í að innanhússaðastaðan fyrir frjálsar batni verulega en stefnt er að því að fjölnota íþróttahús verði tekið í notkun eftir eitt og hálf ár á íþróttavallarsvæðinu á Selfossi en þar verður tartan efni á frjálsíþróttahlutanum og því hægt að æfa keppnislíkt allt árið.

Helstu mót sumarsins:

Vormót HSK . Var haldið á selfossvelli mánudaginn 20. maí. Fín þáttaka var á mótinu og ágætis árangur leit dagsins ljós. En þetta var fyrsta mót sumarsins. Selfoss átti 17 keppendur á mótinu og stóðu þau sig vel og þónokkuð var um persónulegar bætingar og góðan árangur, Alls sóttu Selfoss keppendur 4 gullverðlaun, 4 silfurverðlaun og 3 bronsverðlaun

JJ mót Ármanns fór fram fimmtudaginn 23. maí. Selfoss átti 3 keppendur í fullorðins flokki á mótinu en það voru Fjóra Signý sem sigraði í 400 m. hlaupi kvenna, Hildur Helga sem kastaði allra kvenna lengst í spjótkesti með bætingu 40,30 m. og Eva María sem vann hástökk kvenna.

Vormót KFA Akureyri 26. maí. Selfoss átti þar einn keppenda, Dag Fannar Einarsson sem keppti í 100 m. hlaupi (11,43 sek.) og stangarstökki (3,65 m.) þar sem hann bætti sinn persónulega árangur. Þá keppti Dagur í spjótkesti í sínum flokki, 16-17 ára og bætti sig kastaði 53,26 m.

MÍ 15-22ára utanhúss: Mótið fór fram á heimavelli okkar á Selfossi helgina 15. – 16. júní. HSK/Selfoss varð í þriðja sæti í heildarstigakeppni félaga rétt á eftir Breiðablik sem tók silfrið. Alls átti Selfoss 13 keppendur á mótinu af 31 keppanda HSK Selfoss, sem unnu til 20 verðlauna: 12 gull 5 silfur og 3 bronsverðlaun.

Dagur Fannar Einarsson varð Íslandsmeistari í fjórum greinum í flokki 16-17 ára pílta 400 m hlaup 53,02 sek. – 110m grind 15,35 sek. – langstökki 6,38 m. og kringlukasti (1,5 kg.) 40,28 m. og 4x100 m boðhlaupi á 46,41 sek.

Jónas Grétarsson vann gullið í þrístökki pílta 16-17 ára með 11,62 m stökki og 4x100 m boðhlaupi á 46,41 sek.

Hildur Helga Einarsdóttir varð þrefaldur Íslandsmeistari í 16 – 17 ára flokki stúlkna, í kúluvarpi 12,29 m. (3kg), kringlukasti 30,06 m. og spjótkesti (500 gr.) 41,77 m.

Eva María Baldursdóttir varð tvöfaldur íslandsmeistari í flokki 16 – 17 ára stúlkna, í hástökki 1,70 m.

Benjamín Guðnason tók gull í sleggjukasti pílta 15 ára með kasti upp á 33,42 m.

Vormót ÍR fór fram 25. júní. Þar átti Selfoss þrjú flotta keppendur sem sóttu tvö gull og eitt silfur. Þetta voru þau Eva María sem stökk 1,70 m. og sigraði hástökk kvenna, Fjóla Signý sem varð önnur í 400 m. grindahlaupi á 63,52 sek. og Hjalti Snær sem sigraði í spjótkesti í sínu flokki, 16-17 ára með kasti upp á 48,00m.

Meistarmót Íslands aðalhluti fór fram helgina 13. – 14. júlí á Laugardalsvelli. Alls mættu fimm keppendur frá Selfoss til leiks. Mótið gekk vel í ágætu veðri. Alls nældu Selfosskeppendur í fimm verðlaun, eitt gull, þrjú silfur og eitt brons. Eva María kom sá og sigraði í hástökki kvenna á persónulegri bætingu er hún vipparði sér yfir 1,75 m. Fjóla Signý Hannesdóttir sótti silfur í 400m grind kvenna á 62,12 sek., og brons í 100 m. grindahlaupi á 14,66 sek. Dagur Fannar Einarsson vann silfur í 400m grind karla á 57,81sek. Hildur Helga tók svo silfur í spjótkesti kvenna með kasti upp á 37,76 m.

Unglingmót HSK: fór fram 14. ágúst á Selfossvelli. Selfoss átti 12 keppendur af 52 sem kepptu á mótinu. Keppendur Selfoss unnu alls til 16 verðlauna, fimm gullverðlaun, átta silfurverðlaun og þrjú bronsverðlaun, einnig vann Selfoss stigakeppnina örugglega með 104 stig. Næsta félag voru UMF.Hrunamanna með 71 stig.

Hildur Helga Einarsdóttir vann tvenn gullverðlaun í flokki stúlkna 16-17 ára; í spjótkesti (500gr.) og kúluvarpi (3kg.)12,05 m. Jónas Grétarsson sigraði í kúluvarpi 16 – 17 ára pílta. Ásrún Aldís sigraði kúluvarp 15 ára stúlkna og Andrea Vigdís í spjótkesti 20 – 22 ára stúlkna. Eva María og Dagur Fannar voru við keppni erlendis á Ólympíuhátíð Evrópuæskunnar og gátu því ekki keppt á Unglingamótinu þetta árið og munaði um það fyrir Selfosliðið. En þeir sem kepptu stóðu sig mjög vel og lönduðu öruggum sigri í stigakeppni félaga eins og áður segir.

Bikarkeppni Frjálsíþróttasambands Íslands fór fram 27. júlí í Kaplakrika.

HSK sendi ungt lið til leiks sem hafnaði í 8.sæti á mótinu með 49 stig Selfoss átti sjö keppendur af 18 í liði HSK. Fjóla Signý Hannesdóttir kom þriðja í mark í 100 m. grindahlaupi kvenna á 14,66 sek. Thelma Björk Einarsdóttir varð svo í 3.sæti í sleggjukasti kvenna kastaði 41,27 m. Í lið HSK vantaði tvo sterka keppendur, Evu Maríu Baldursdóttir og Dag Fannar Einarsson sem gátu ekki keppt í Bikarnum þetta árið þar sem þau voru að keppa á Ólympíuhátíð Evrópuæskunnar.

Unglingalandsmót UMFÍ : Var haldið á Höfn í Hornafirði 2-4 ágúst í ágætu veðri. Mótshald þótti takast vel og var þrælskemmtilegt eins og svo oft áður. Meistaraflokkur Selfoss átti níu keppendur á mótinu sem unnu alls til 17.verðlauna 9 gull- 5 silfur- 3 brons.

Hildur Helga Einarsdóttir og Sebastían Þór Bjarnason unnu bæði tvenn gullverðlaun, Hildur í kúluvarpi og spjótkaсти í flokki 16-17 ára stúlkna og Sebastían í langstökki og kúluvarpi 15 ára pílta. Þá vann Eva María hástökkið í 16-17 ára flokki stúlkna með bætingu er hún fór 1,76 m. Í sama flokki pílta sigraði Dagur Fannar Einarsson í langstökki og Tryggvi Þórisson í kúluvarpi. Þá vann Ásrún Aldís Hreinsdóttir kúluvarp 15 ára stúlkna og Hrefna Sif Jónasdóttir langstökk í sama flokki.

Bikarkeppni 15 ára og yngri var haldin í Kaplakrika 10. ágúst. HSK/Selfoss sendi tvö sterk lið til keppni, A-lið og B-lið. Selfoss átti níu keppendur í HSK/Selfoss liðunum. Keppendur stóðu sig frábærlega og fullt af persónulegum bætingum litu dagsins ljós. Fór það svo að A-lið HSK/Selfoss varð í öðru sæti með 138 stig, sex stigum minna en FH sem sigraði. B-liðið hafnaði í fjórða sæti með 77 stig.

Bikarmeistaratitlar voru þrír frá Selfosskeppendum: Sebastían Þór Bjarnason sigraði spjótkaстиð með 47,40 m. kasti, Benjamín Guðnason vann kringluna kastaði 36,56 m. og Hrefna Sif stökk allra stúlkna lengst í langstökki 4,62 m. Keppendur frá Selfoss tóku svo sex silfur og eitt brons. Frábær árangur og framtíðin vel björt. Glæsilegur árangur og framtíðin augljóslega björt.

Héraðsmót fullorðinna fór fram 12. og 13. ágúst á Selfossvelli. Veður var þurrt og nokkuð hlýtt en töluverður vindur. Selfoss sendi fjölmennt lið til keppni en alls átti Selfoss 18 keppendur af 49 sem kepptu á mótinu. Fór stigakeppnin þannig að Selfoss sigraði með miklum yfirburðum með 208 stig, 21gull- 5 silfur- 8 brons alls 34 verðlaun. Næstir okkur voru svo UMF Hekla með 38 stig og UMF.Hrunamanna með 31 stig.

Hildur Helga Einarsdóttir og Fjóla Signý Hannesdóttir unnu til flestra gullverðlauna á Héraðsmótinu eða fjögur alls. Hildur í kastgreinunum; kúlu, spjóti, sleggju og kringlu og Fjóla í 100 m grindahlaup, 200 m. hlaupi, langstökki og þristökki. Dýrleif Nanna Guðmundsdóttir sem var aðeins 13 ára, sigraði bæði í 800 m. og 1500 m. hlaupum. Eva María Baldursdóttir sigraði hástökkið og Hrefna Sif

Jónasdóttir í 100 m. hlaupinu. Dagur Fannar Einarsson var sigursælastur í karlaflokki með þrjú gullverðlaun; í 100 m. hlaupi, 110 m. grindahlaupi og stangarstökki. Þá tók Ólafur Guðmundsson gull í bæði kringlukasti og kúluvarpi og Dagur Fannar Magnússon sótti hart að gullinu í sleggjukastinu og sigraði þá grein enda SÓKNARprestur. Þar sem Dagur Fannar er nú formlega orðinn prestur að þá verður auðvelt fyrir okkur í keppnisliði Selfoss og HSK að ná upp andanum og jákvæðninni fyrir mót, við fáum bara Dag Fannar til að MESSA yfir liðinu.

Meistarmót Íslands í fjölþrautum var haldið á Akureyri 17. – 18. ágúst. Selfoss átti tvo keppendur á mótinu þau Fjólu Signýju Hannesdóttur sem keppti í sjöþraut og Dag Fannar Einarsson sem keppti í tugþraut pílta 16 – 17 ára. Það má með sannni segja að þau hafi verið með 100% „skotnýtingu“ en þau sigruðu bæði í sinni þraut.

Fjóla Signý í sjöþraut kvenna með 4529 stig. Árangur hennar varð eftirfarandi:

100 m grind: 14,55 sek. (+1,4) hástökk: 1,64 m. kúluvarp: 9,61 m.- 200 m. hlaup: 26,81 sek. - langstökk: 5,20 m. (+6,0) spjótkastr: 23,77 m. 800 m. hlaup: 2:34,37 mín.

Dagur Fannar í tugþraut pílta 16 – 17 ára með 6291 stig sem er bæting um tæp 300 stig. Árangur hans varð eftirfarandi:

100m: 11,54 sek. (+2,7) – langstökk: 6,40 m.(+2,2) kúluvarp - 12,12 m.– hástökk: 1,72 m.– 400m: 53,22 sek.–

110 grind 15,32 sek. (+3,3) – kringlukast 32,28 m. – stöng 3,54 m. - spjót - 46,38 m. - 1500m - 4:40,42. Frábært hjá þeim.

Mí öldunga fór fram sömu helgi og á sama stað. Selfoss átti einn keppanda þar. Ólafur Guðmundsson sigraði allar greinarnar fimm sem hann keppti í þ.e. kúlu, kringlu, sleggju, spjótkastr og lóðkastr. Flokkur 50 – 54 ára.

Landslið Íslands: Frjálsíþróttadeild Selfoss átti einn A-landsliðsmann árið 2019, Fjólu Signýju Hannesdóttur en hún hefur átt sæti í A-landsliðinu í þónokkur ár, með hléum vegna barnsburðar og meiðsla. Fjóla keppti á Smáþjóðaleikunum í byrjun júní og stóð sig mjög vel. Fjóla sigraði í 400 m. grindahlaupi á tímanum 62,60 sek. auk þess sem hún varð fjórða í 100 m. grindahlaupi á 14,82 sek. Rúsínan í pylsuendanum var svo sigur í 4 x 400 m boðhlaupi með sveit Íslands en auk Fjólu hlupu María Rún Gunnlaugsdóttir, Þórdís Eva Steinsdóttir og Guðbjörg Jóna Bjarnadóttir. Kristinn Þór Kristinsson millivegalengdarhlaupari og afreksmaður frjálsíþróttadeildar Selfoss sl. ár var meiddur allt árið 2019 og gat því ekki keppt neitt það ár en hann hefur átt fast sæti í landsliði Íslands í frjálsíþróttum undanfarin ár. Fleiri eru að banka fast á landsliðsdyrnar en það má segja að Eva María hafi unnið sér sæti í A-landsliðinu fyrir Evrópubíkarkeppni landsliða sl. sumar en hún var með besta árangur íslenskrar konu í hástökki árið 2019. En þar sem hún var líka að fara a keppa á Norðurlandamóti unglinga þá var hún ekki valin í Evrópubíkarliðið.

Unglingalandslið Íslands: Selfoss átti þrjá fulltrúa í Unglingalandsliði Íslands árið 2019. Í bryjun sumars var Dagur Fannar valinn á Norðurlandamót Unglinga í fjölþrautum sem haldið var í Svíþjóð 8. – 9. júní. Dagur stóð sig mjög vel, var að bæta sig í nokkrum greinum og setti HSK met í tugþraut 16 – 17 ára með 5966 stig, þrátt fyrir að fella byrjunarhæðina í stangarstökki. Eva María Baldursdóttir og Dagur Fannar Einarsson voru valin til að keppa á Ólympíuhátíð Evrópuæskunar í Baku í Azerbaidjan í lok júlí og stóðu sig vel. Þar keppti Eva María í hástökki og stökk 1,72 m. Dagur Fannar keppti í langstökki og stökk 6,24 m. Eva María og Hildur Helga voru svo valdar til að keppa fyrir Íslandshönd á Norðurlandamóti unglunga 19 ára yngri sem fram fór í Noregi í ágúst. Þær stóðu sig báðar vel. Eva María jafnaði sinn besta árangur frá því á ULM stökk 1,76 m. og tók sifurverðlaun. Hildur Helga keppti í spjótkesti og kastaði kvennaspjótinu 37,19 m sem er finni árangur. Frábær frammistaða hjá okkar fulltrúum í Landsliðum Íslands. Það er nokkuð ljóst að ef haldið verður vel á málum þá verður Selfoss áfram með flotta fulltrúa í Landsliðum Íslands og þeim á frekar eftir að fjölga.

Úrvalshópur unglunga hjá FRÍ. 15 – 19 ára. Nýlega valdi FRÍ efnilega iðkendur í úrvalshóp FRÍ 2019 – 2020 (birtur 12. des. 2019). Hópurinn samanstendur af 45 efnilegustu unglungum í frjálsum á Íslandi.

HSK á átta fulltrúa í hópnum og þar af eru fimm í UMF Selfoss: hér er fjölgun um tvo fulltrúa hjá Selfoss milli ára sem er frábært.

Sebastían Þór Bjarnason (f.2004) langstökk 6,13 m.

Hjalti Snær Helgason (f.2003) spjótkest (700 gr.) 52,09 m.

Eva María Baldursdóttir (f.2003) hástökk 1,76 m.

Hildur Helga Einarisdóttir (f.2002) kúluvarp (3kg) 12,30 m. - spjótkest (500 gr.) 41,77 m.

Dagur Fannar Einarsson (f.2002) 100 m 11,43 sek, 400 m. 51,86 m, tugþraut 6291 stig.

Stórmótahópur ungmenna hjá FRÍ 15 – 19 ára. Nýlega valdi FRÍ iðkendur í Stórmótahóp FRÍ (í okt. 2019) en það er næsta afreksstig fyrir ofan Úrvalshópin. Það eru tólf einstaklingar sem er í þessum hóp. Einn af þessum einstaklingum er Eva María Baldursdóttir frá Selfossi en hún náði lágmarki fyrir Evrópumeistaramót 17 ára og yngri, sem fram fer sumarið 2020, í ágúst sl. á NM unglunga og um leið lágmarki inn í Stórmótahópin er hún jafnaði sinn besta árangur í hástökki með því að stökkva yfir 1,76 m. Glæsilegt hjá henni en lágmarkinn inn í þennan stórmótahóp eru ströng.

Sjá má nánari upplýsingar um afrekshópana á www.fri.is.

Þjálfarar ársins voru þeir Ólafur Guðmundsson, Rúnar Hjálmarsson og Sesselja Anna Óskarsdóttir og fengu þau að sjálfsögðu viðurkenningu fyrir það ☺ ☺ ☺.

Verðlaun á stórmótum hjá meistaraflokki á árinu 2019

MÍ 15-22 ára innahúss

Gullverðlaun

Sebastían Þór	60 m., 200 m. 60 m. grindahlaup, langstökk, þrístökk, 4x200 m boðhlaup.
Hildur Helga	Kúluvarp.
Dagur Fannar	400 m., 60 m. grindahlaup, langstökk. 4x200 m boðhlaup.

Silfurverðlaun

Sebastían Þór	kúluvarp, 4x200m boðhlaup.
Sæþór Atla.	60 m. grindahlaup, 4x200 m boðhlaup.
Elvar Örn Einarsson	400 m. hlaup, 4x200 m boðhlaup.
Dagur Fannar	60 m. hlaup, 4x200 m boðhlaup
Ýmir Atla.	Stangarstökk.
Jónas Grétars.	Þrístökk, 4x200 m boðhlaup
Jakub Tomas Sidor	4x200 m boðhlaup.
Thelma Karen	4x200 m boðhlaup.

Bronsverðlaun

Sæþór Atla.	60 m. hlaup.
Elvar Örn Einars.	60 m. grindahlaup
Hrefna Sif	300 m. hlaup, 4x200m boðhlaup.
Elín Gróa	4x200m boðhlaup.

Meistaramót 15-22 ára utanhúss

Gullverðlaun

Dagur Fannar	400 m hlaup, 110 m grindahlaup, langstökk, kringla, 4x100 m boðhlaup
Hildur Helga	Kúluvarp, spjót kast, kringla, sleggjukast.
Eva María	Hástökk.
Jónas Grétarsson	Þrístökk, 4x100 m boðhlaup.
Benjamín Guðna.	Sleggjukast.

Silfurverðlaun

Dagur Fannar	100 m hlaup, stangarstökk.
Ásrún Aldís	Kúluvarp, sleggjukast.
Hjalti Snær	Spjót kast.

Bronsverðlaun

Eva María	Kúluvarp.
Dagur Fannar	Kúluvarp

Meistaramót Íslands í fjölþrautum, innanhúss

Gullverðlaun

Sebastían Þór Fimmtarþraut 15 ára pílta

Dagur Fannar Sjöþraut. 16-17 ára pílta.

Meistaramót Íslands í fjölþrautum, utanhúss

Gullverðlaun

Dagur Fannar Tugþraut. 16-17 ára pílta.

Fjóla Signý Sjöþraut kvenna.

Meistaramót Íslands, aðalhluti, innanhúss

Silfurverðlaun

Fjóla Signý 60 m. grindahlaup.

Bronsverðlaun

Dagur Fannar 60 m. grindahlaup.

Meistaramót Íslands, aðalhluti, utanhúss

Gullverðlaun

Eva María Hástökk.

Silfurverðlaun

Hildur Helga Spjótkest.

Fjóla Signý 400 m. grindahlaup.

Dagur Fannar 400 m. grindahlaup.

Bronsverðlaun

Fjóla Signý 100 m. grindahlaup.

Bikarkeppni FRÍ fullorðinna innahúss.

Silfurverðlaun

Fjóla Signý 60 m. grindahlaup.

Bikarkeppni FRÍ fullorðinna utanhúss.

Silfurverðlaun

Fjóla Signý 100 m. grindahlaup.

Thelma Björk Sleggjukast.

Unglingalandsmót UMFÍ (keppendur Selfoss 15 ára og eldri).

Gullverðlaun:

Sebastían Þór	Langstökk, kúluvarp.
Hrefna Sif	Langstökk
Ásrún Aldís	Kúluvarp
Hildur Helga	Kúluvarp, spjótkest.
Dagur Fannar	Langstökk
Eva María	Hástökk.
Tryggvi Þóris.	Kúluvarp.

Silfurverðlaun:

Sebastían Þór	Þrístökk.
Hrefna Sif	100 m. hlaup.
Ásrún Aldís	Spjótkest.
Dagur Fannar	Spjótkest.
Eva María	Kúluvarp.

Bronsverðlaun:

Thelma Karen	Spjótkest.
Hrefna Sif	Þrístökk.
Dagur Fannar	Hástökk.

Alls 80 verðlaun á MÍ mótum, Bikarkeppnum og Unglingalandsmótum á árinu 2019 sem er fjölgun um 16 verðlaun frá árinu 2018.

HSK met sett af félögum í Meistarahóp frjálsíþróttadeildar Selfoss 2019

Félagar í Meistarahópi Frjálsíþróttadeildar Selfoss settu samtals 50 HSK met á árinu 2019, þar af 34 met innanhúss og 16 met utanhúss.

Dagur Fannar Einarsson er með 30 met.

Jónas Grétarsson er með 6 met.

Hildur Helga Einardóttir er með 6 met.

Eva María Baldursdóttir er með 6 met.

Sebastían Þór er með 2 met.

Þá setti Ólafur Guðmundsson 10 HSK met í öldungaflokki.

Frjálsípróttakademía Frjálsípróttadeildar Selfoss og FSu

Frjálsípróttakademían hóf sitt fimmta starfsár síðast liðið haust og var samstarfssamningur milli Frjálsípróttadeilar Umf. Selfoss og Fjölbrotaskóla Suðurlands endurnýjaður. Þetta er mjög jákvætt og er orðið ljóst að Frjálsípróttakademían er komin til að vera. Síðast liðið vor útskrifuðust þrír nemendur akademíunnar en þeir hafa lokið öllum sex önnunum sem í boði eru. Fjórar æfingar eru á viku á skólatíma, 55 mín. hver en auk þess gefst nemendum einnig kostur á að æfa á kvöldin með Meistarahópi Frjálsípróttadeildarinnar.

Viðfangsefni Frjálsípróttakademíunnar eru af ýmsum toga, svo sem eins og tækniþjálfun frjálsípróttageina, styrktarþjálfun, hlaupþjálfun ásamt teygjum og slökun. Þá eru bóklegar kennslustundir nokkrar á önninni þar sem farið er í skipulagningu þjálfunar, næringarfræði o.fl. Aðstaða fyrir frjálsar er með ágætum á Selfossi allt frá Íprótt- og þreksal í lðu upp í fullkomin frjálsípróttavöll sem verður nýttur eins og kostur er. Hingað til hefur vantað innahúsfjálsípróttaaðstöðu. En núna erum við orðin spennt fyrir að áætlanir ganga eftir þá verðum við komin með innanhúss aðstöðu innan tíðar. En það verður bylting fyrir frjálsar á Selfossi og nágrenni. Nemendur skrifa svo undir svokallaðan nemendasamning í upphafi annar eins og gert er í öðrum akademíum við skólan.

Akademían gengur vel og er nemendahópurinn flottur hópur unglunga víðsvegar af suðurlandinu sem eru jákvæðir fyrir að prófa sem flest viðfangsefni. En megin markmið akademíunnar er að nemendur prófi sem flestar greinar frjálsípróttar og séu dugleg að mæta og átti sig á að til þess að bæta árangur sinn í greininni þarf að stunda hana að kappi. Stór hluti nemenda í Akademíunni eru að æfa með Meistarahópi Frjálsípróttadeildarinnar á kvöldin og mynda sterkt frjálsípróttalið í unglingsflokkunum hjá HSK SELFOSS.

Sumarstarfið hjá 11-14 ára

Sumaræfingarnar voru stundaðar á fullum krafti þetta árið eins og áður. 11-12 ára æfði 3x í viku 1-1 ½ tíma í senn og 13-14 ára æfði 3x yfir vetrartímann og 4x yfir sumartímann 1 ½ tíma í senn. Á sumrin er þó stundum erfitt að stoppa þegar gott er veður og einstaka iðkendur mæta á völlinn í sínum frítíma til að æfa aukalega og "leika" sér í frjálsum sem er frábært.

Á árinu höfum við tekið þátt í fjölda viðburða og hér verður stiklað á því helsta en mig langar einnig að þakka foreldrum fyrir góðan stuðning við börnin sín og liðið og það að reyna að passa upp á að allir taki þátt í a.m.k HSK mótum og Meistaramótum :) en ég legg mikla áherslu á það.

Það stórkostlega við frjálsar íþróttir er hversu auðvelt er að mæla árangur og sjá framfarir hjá krökkunum og besta leiðin til þess er að keppa og reyna svo við að bæta árangur sinn á næsta móti og það er ávallt okkar helsta markmið þegar farið er að keppa.

Janúar

Árið byrjaði af fullum krafti hjá okkur á HSK móti þann 13. í Kaplakrika í Hafnarfirði. Þar áttum við stóran hóp í öllum flokkum, samtals 25 keppendur. Við unnum 17 gullverðlaun, 18 silfurverðlaun og 18 bronsverðlaun, samtals 53 verðlaun. Selfoss sigraði svo mótið með yfirburðum.

Þann 19. fóru nokkrir úr hópnum og kepptu á Stórmóti ÍR í Laugardalshöllinni. Mikið var um bætingar hjá krökkunum og unnu þau til samtals 12 verðlauna, 3 gull, 6 silfur og 3 brons.

Febrúar

MÍ 11-14 ára var 9.-10 febrúar í Laugardalshöllinni. HSK/Selfoss liðið átti þar langflesta keppendur og stóðum við uppi sem Íslandsmeistarar 11-14 ára. Í aldursflokkum unnum við þrjá flokka, urðum í öðru sæti í þremur, þriðja sæti í einum og sjöunda sæti í einum. Eftir mótið var farið í sund, út að borða og síðan var gíst í skóla, þessar ferðir eru algjört æði og allir í skýjunum eftir svona helgi.

Mars

Bikarkeppni 15 ára og yngri var 3. mars í Kaplakrika. Þangað sendum við tvö öflug lið, A og B lið. A-liðið varð í öðru sæti í heildarstigakeppninni og bæði stelpu og strákaliðin urðu í öðru sæti einnig. B-liðið varð í 6. sæti af 9 liðum. Í liðunum voru þó nokkrir 13-14 ára krakkar en uppistaðan í liðunum voru samt 15 ára krakkarnir okkar.

Þann 16. mars fóru fimm iðkendur að keppa í Hafnarfirði á Lenovo móti FH. Þar unnum við 1 gullverðlaun og 2 bronsverðlaun ásamt því að keppendur voru að bæta sig.

Mai

Fyrsta utanhússmótið okkar var svo Grunnskólamót Árborgar 31. maí. Þar kepptu flestir okkar iðkendur fyrir hönd síns skóla og keyrðu sig í gang fyrir sumarið og langflestir byrjuðu á að bæta sig.

Júní

Júní var viðburðarríkur í ár eins og oft er. 2.júní var aldursflokkamót HSK í Þorlákshöfn. Þangað fórum við með frekar fáa keppendur í ár eða samtals 15 og 3 boðhlaupssveitir en þeir stóðu sig allir mjög vel. Selfoss sigraði stigakeppnina örugglega og vann til 67 verðlauna, 21 gull, 26 silfur og 20 brons.

Um miðjan júní voru iðkendur einnig með sína árlegu kaffisölu á Kótiletthátíðinni til að klára að safna fyrir keppnisferð til Gautaborgar sem farin verður sumarið 2020 með 13 ára og eldri.

22.-23. júní var svo Meistaramót Íslands á Laugardalsvellingum. HSK/SELFOSS bar höfuð og herðar yfir önnur lið á mótinu. Við vorum með langflesta keppendur og sigruðum mótið með nærri 400 stiga mun. Í stigakeppninni unnum við þrjá flokka, urðum í öðru sæti í þremur, einu sinni í þriðja sæti og einu sinni í fjórða sæti. Við unnum 13 íslandsmeistaratitla, 23 silfurverðlaun og 13 bronsverðlaun, samtals 49 verðlaun. Eftir mótið á laugardeginum var farið í sund, út að borða og svo gíst í skóla. Frábær helgi sem allir nutu í botn.

Eftir meistaramótið tók svo stór hópur þátt ífrjálsíþróttaskólanum hjá Ágústu og Fjólu Signýju. Geggjuð dagskrá, æfingar, leikir, matur, gisting og fleira spennandi í fimm daga sem endaði á skemmtilegu móti.

Júlí

Í júlí stunduðum við æfingar af miklu kappi en engin mót voru þá hjá þessum aldursflokki.

Ágúst

Unglingalandsmótið um verslunarmannahelgina var vel sótt af okkar iðkendum en þangað fer fólk á eigin vegum, þjálfari hefur verið þar til aðstoðar þar sem hann á einnig keppendur á mótinu :). Okkar krakkar stóðu sig gríðarlega vel og unnu fjölda landsmótstítla og fleiri verðlaun. Á þessu móti er leikgleðin í fyrirrúmi og á tjaldsvæðinu er mikil stemning.

Brúarhlaupið á Selfossi var 10. ágúst. Þar bæði hlupu krakkarnir og störfuðu svo á eftir ásamt foreldrum og velunnurum deildarinnar en hlaupið er okkar stærsta fjáröflun og fer beint í rekstur deildarinnar.

Bikarkeppni 15 ára og yngri var sama dag og Brúarhlaupið 10. ágúst í Hafnarfirði, þangað fóru nokkrir úr þessum flokki ásamt 15 ára krökkunum í tveimur liðum A og B. A-liðið varð í öðru sæti, 6 stigum á eftir því fyrsta og B-liðið endaði í 4. sæti af 8 liðum. Fjöldi verðlauna kom í hús hjá hópnum og alltaf jafn gaman að keppa á bikar.

Í lok ágúst héldum við svo bætingamót hér á Selfossi fyrir krakkana í óhefðbundnum greinum eins og þrístökki, kringlukasti, sleggjukasti, 200m og fleira. Mjög margir bættu sinn árangur en krökkunum þykir einnig mjög gaman að keppa í þessum greinum sem sjaldan er keppt í í þeirra aldursflokki. Þar stendur upp úr árangur Álfrúnar Diljáar í sleggjukasti en hún setti íslandsmet í flokki 13 ára bæði með 2ja og 3ja kg sleggju.

Október og Nóvember

Í lok árs voru þrennmót sem nokkrir krakkar tóku þátt í.

Bronsleikarnir voru í laugardalshöllinni í október. Þangað fóru 3 keppendur frá okkur og stóðu sig vel

Gaflarinn í Kaplakrika var í byrjun nóvember 10 krakkar fóru þangað að keppa og unnu þau til 9 verðlauna.

Silfurleikar ÍR í Laugardalshöllinni voru svo um miðjan nóvember og þangað fóru 13 iðkendur að keppa sem unnu til 8 verðlauna samtals. Á þessum síðustu mótum ársins voru síðustu tækifæri krakkanna til að bæta sinn árangur áður en þau færðust upp um aldursflokka um áramótin og margir nýttu tækifærið vel :)

Verðlaun á Meistaramóti Íslands 11-14, innanhúss

Gull	Tómas Þorsteinsson	Kúluvarp (4 kg) piltar 14 ára	10,03	9.02.2019
Gull	Oliver Jan Tomczyk	60 metra gr (76,2 cm) piltar 13 ára	11,39 sek	
Gull	Oliver Jan Tomczyk	Kúluvarp (3,0 kg) piltar 13 ára	10,27	9.02.2019
Gull	Álfrún Diljá Kristínardóttir	Kúluvarp (2,0 kg) stúlkna 13 ára	10,58	
Gull	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	Kúluvarp (2,0 kg) piltar 11 ára	8,89 m	
Silfur	Tómas Þorsteinsson	60 metra hlaup piltar 14 ára	8,34 s	
Silfur	Tómas Þorsteinsson	60 metra gr (84,0 cm) piltar 14 ára	10,09 sek	
Silfur	Tómas Þorsteinsson	Langstökk piltar 14 ára	4,81 m	
Silfur	Rúrik Nikolai Bragin	Hástökk piltar 14 ára	1,57 m	
Silfur	Daníel Breki Elvarsson	Langstökk piltar 13 ára	4,44 m	
Silfur	Daníel Breki Elvarsson	Kúluvarp (3,0 kg) piltar 13 ára	9,02 m	
Silfur	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	Hástökk piltar 11 ára	1,22 m	
Brons	Rúrik Nikolai Bragin	Langstökk piltar 14 ára	4,71 m	
Brons	Oliver Jan Tomczyk	600 metra hlaup piltar 13 ára	1:55,01 mín	
Brons	Daníel Breki Elvarsson	Hástökk piltar 13 ára	1,32 m	
Brons	Oliver Jan Tomczyk	Langstökk piltar 13 ára	4,40 m	

Verðlaun á Meistaramóti Íslands 11-14, utanhúss

Gull	Tómas Þorsteinsson	Kúluvarp (4,0 kg) Pilti 14 ára	9,89 m
Gull	Oliver Jan Tomczyk	Kúluvarp (3,0 kg) Pilti 13 ára	10,65 m
Gull	Álfrún Diljá Kristínardóttir	Kúluvarp (2,0 kg) Stúlkna 13 ára	11,08 m
Gull	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	Kúluvarp (2,0 kg) Pilti 11 ára	9,03 m
Gull	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	Spjótkest (400 gr) Pilti 11 ára	30,96 m
Silfur	Tómas Þorsteinsson	Langstökk Pilti 14 ára	5,34 m
Silfur	Karólína Helga Jóhannsdóttir	Hástökk Stúlkna 14 ára	1,46 m
Silfur	Karólína Helga Jóhannsdóttir	Langstökk Stúlkna 14 ára	4,83 m
Silfur	Oliver Jan Tomczyk	80 metra gr (76,2 cm) pilti 13 ára	14,78 sek
Silfur	Oliver Jan Tomczyk	Hástökk Pilti 13 ára	1,41 m
Silfur	Daníel Breki Elvarsson	Spjótkest (400 gr) Pilti 13 ára	31,46 m
Silfur	Lára Hlín Kjartansdóttir	Spjótkest (400 gr) Stúlkna 12 ára	21,11 m
Silfur	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	600 metra hlaup Pilti 11 ára	2:07,38 mín
Silfur	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	Hástökk Pilti 11 ára	1,26 m
Brons	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	60 metra hlaup pilti 11 ára	9,69 sek
Brons	Tómas Þorsteinsson	100 metra hlaup pilti 14 ára	12,87 sek
Brons	Tómas Þorsteinsson	80 metra gr (84 cm) pilti 14 ára	14,05 sek
Brons	Hjálmar Vilhelm Rúnarsson	Langstökk Pilti 11 ára	4,07 m
Brons	Oliver Jan Tomczyk	Langstökk Pilti 13 ára	4,58 m
Brons	Eypór Birnir Stefánsson	Spjótkest (400 gr) Pilti 12 ára	24,91 m
Brons	Dýrleif Nanna Guðmundsd	600 metra hlaup Stúlkna 13 ára	1:57,09 mín
Brons	Ísold Assa Guðmundsdóttir	Hástökk Stúlkna 12 ára	1,45 m

Verðlaun á Bikarkeppni FRÍ 15 ára og yngri, innanhúss

Gull	Sebastian Þór Bjarnason	Langstökk pílta	6,07 m
Gull	Benjamín Guðnason	Kúluvarp (4 kg) pílta	11,39 m
Gull	Hrefna Sif Jónasdóttir	400 metra hlaup stúlkna	65,81 sek
Silfur	Sebastian Þór Bjarnason	60 metra hlaup pílta	7,61 m
Brons	Dýrleif Nanna Guðmundsd.	1500 metra hlaup stúlkna	5:42,63 mín
Brons	Ásrún Aldís Hreinsdóttir	Kúluvarp (3,0 kg) stúlkna	10,21 m
Brons	Tómas Þorsteinsson	60 metra grind (84,0 cm) pílta	9,61 sek

Verðlaun á Bikarkeppni FRÍ 15 ára og yngri, utanhúss

Gull	Hrefna Sif Jónasdóttir	Langstökk stúlkna 15 ára	4,62 m
Gull	Benjamín Guðnason	Kringlukast (1,0 kg) pílta 15 ára	36,56m
Gull	Sebastian Þór Bjarnason	Spjót kast (600 gr) pílta 15 ára	47,40 m
Silfur	Sebastian Þór Bjarnason	Kúluvarp (4,0 kg) pílta 15 ára	12,77 m
Silfur	Ásrún Aldís Hreinsdóttir	Kúluvarp (3,0 kg) stúlkna 15 ára	10,20 m
Silfur	Thelma Karen Siggeirsdóttir	Kringlukast (600gr) stúlkna 15 ára	24,74 m
Silfur	Ásrún Aldís Hreinsdóttir	Spjót kast (400 gr) stúlkna 15 ára	33,76 m
Silfur	Daníel Breki Elvarsson	Spjót kast (600 gr) pílta 15 ára	31,94 m
Brons	Hrefna Sif Jónasdóttir	400 metra hlaup stúlkna 15 ára	68,70 sek

Verðlaun á Unglingalandsmóti UMFÍ

Gull	Þorvaldur Gauti Hafsteinss	600 metra hlaup pílta 12 ára	1:51,68 mín
Gull	Tómas Þorsteinsson	Kúluvarp (4,0 kg) pílta 14 ára	10,03 m
Gull	Daníel Breki Elvarsson	Spjót kast (400 gr) pílta 13 ára	41,74 m
Gull	Lára Hlín Kjartansdóttir	Spjót kast (400 gr) stúlkna 12 ára	24,32 m

Silfur	Tómas Þorsteinsson	100 metra hlaup pílta 14 ára	13,48 sek
Silfur	Tómas Þorsteinsson	80 metra grind (84 cm) pílta 14 ára	14,21 sek
Silfur	Daníel Breki Elvarsson	Hástökk pílta 13 ára	1,41 m
Silfur	Þorvaldur Gauti Hafsteinss	Langstökk pílta 12 ára	4,25 m
Silfur	Tómas Þorsteinsson	Langstökk pílta 14 ára	4,99 m
Silfur	Daníel Breki Elvarsson	Þrístökk pílta 13 ára	9,69 m
Silfur	Tómas Þorsteinsson	Þrístökk pílta 14 ára	10,54 m
Silfur	Daníel Breki Elvarsson	Kúluvarp (3,0 kg) pílta 13 ára	9,01 m
Silfur	Ísold Assa Guðmundsdóttir	60 metra hlaup stúlkna 12 ára	9,55 sek
Silfur	Ísold Assa Guðmundsdóttir	Þrístökk stúlkna 12 ára	9,35 m
Silfur	Álfrún Diljá Kristínardóttir	Kúluvarp (2,0 kg) stúlkna 13 ára	10,50 m
Silfur	Lára Hlín Kjartansdóttir	Kúluvarp (2,0 kg) stúlkna 12 ára	8,99 m
Brons	Daníel Breki Elvarsson	80 metra gr (76,2 cm) pílta 13 ára	15,39 sek
Brons	Daníel Breki Elvarsson	Langstökk pílta 13 ára	4,50 m
Brons	Dýrleif Nanna Guðmundsd	600 metra hlaup stúlkna 13 ára	1:57,74 mín
Brons	Ísold Assa Guðmundsdóttir	Hástökk stúlkna 12 ára	1,36 m
Brons	Ísold Assa Guðmundsdóttir	Langstökk stúlkna 12 ára	3,92 m

Að auki áttum við fullt af krökkum í boðhlaupssveitum sem unnu til verðlauna á þessum stóru mótum.

HSK met hjá 11-14 ára 2019

Stúlkur 13 ára

Sleggjukast (2kg)	44,94m	Álfrún Diljá Kristínardóttir	Selfoss	22.8.2019
Sleggjukast (3kg)	32,37	Álfrún Diljá Kristínardóttir	Selfoss	06.09.2019
Sleggjukast (4 kg)	26,02	Álfrún Diljá Kristínardóttir	Selfoss	08.09.2019

Stúlkur 14 ára

3.000 m hlaup	13;47,92 mín	Elín Karlsdóttir	Reykjavík	30.12.2019
---------------	--------------	------------------	-----------	------------

Stúlkur 13 ára

1.500 m hlaup	5;42,63 mín	Dýrleif Nanna Guðmundsd	Hafnarfjörður	3.3.2019
---------------	-------------	-------------------------	---------------	----------

3.000 m hlaup	13;51,15 mín	Dýrleif Nanna Guðmundsd	Reykjavík	30.12.2019
---------------	--------------	-------------------------	-----------	------------

Stúlkur 12 ára

Hástökk án atr.	1,20 m	Ísold Assa Guðmundsdóttir	Selfoss	28.12.2019
-----------------	--------	---------------------------	---------	------------

Fimmtarþraut	3.810	Ísold Assa Guðmundsdóttir	Reykjavík	23.11.2019
--------------	-------	---------------------------	-----------	------------

9,17 - 1,47 - 7,40 - 9,49 - 2:26,78

Íslandsmet hjá 11-14 ára 2019

Stúlkur 13 ára

Sleggjukast (2 kg)	44,94m	Álfrún Diljá Kristínardóttir	Selfoss	22.8.2019
--------------------	--------	------------------------------	---------	-----------

Sleggjukast (3 kg)	32,37	Álfrún Diljá Kristínardóttir	Selfoss	06.09.2019
--------------------	-------	------------------------------	---------	------------

Sleggjukast (4 kg)	26,02	Álfrún Diljá Kristínardóttir	Selfoss	08.09.2019
--------------------	-------	------------------------------	---------	------------

Framfararbikar 14 ára og yngri

Mikið var um bætingar hjá iðkendum á árinu og vandasamt að velja á milli. En Daníel Breki Elvarsson sýndi þegar upp er staðið mestu framfarir á árinu.

Daníel er gott dæmi um það hvernig dugnaður, eljusemi og áhugi getur skilað góðum árangri. Uppáhaldsgrein Daníels er spjótkast og bætti hann sig um rúma 23 metra í því á árinu. Iðulega eftir æfingu fær Daníel að vera aðeins lengur og labba nokkrar ferðir með spjótið og augljóst er að aukaæfingin og mikill áhugi skipta gríðarlegu máli. Daníel stundar æfingar mjög vel, gerir alltaf allt sem lagt er fyrir og leggur sig fram um að bæta það sem þarf að bæta. Hér fyrir neðan má svo sjá helstu framfarir Daníels.

Helstu framfarir Daníels milli ára eru:

60m	9.75sek-8,78sek
600m	2:06 mín-1:58 mín
kúluvarp	6,80m-10,26
spjótkast	18,08m-41,74m
langstökk	4,43m-4,75m
hástökk	1,31m-1,45m
þrístökk	8,63m-10,60m

Við óskum Daníel Breka til hamingju og vonum að hann haldi áfram að æfa og keppa á fullum krafti.

Afreksmaður 14 ára og yngri

Í ár er afreksmaður 14 ára og yngri Álfrún Diljá Kristínardóttir.

Álfrún hefur óbilandi áhuga á sleggjukasti og fyrir utan að mæta mjög samviskusamlega á allar æfingar og gera allt sem henni er sagt æfir hún sjálf nánast alla daga vikunnar með sín eigin áhöld á vellinum.

Besta afrek Álfrúnar var án alls efa þrjú HSK- og Íslandsmet hennar í sleggjukasti með 2kg, 3kg og 4kg í fokka 13 ára. Með hennar árangri skoraði hún yfir 1200 afreksstig sem er einstakt. Skalinn fer ekki hærra en það og til þess að ná því þarf að kasta 29m með 3 kg sleggjunni en hún kastaði yfir 32m. Á árinu varð hún einnig Íslandsmeistari í kúluvarpi bæði innan- og utanhúss.

Fyrir utan þessi afrek bætti Álfrún sig mikið í öllum greinum og er alltaf tilbúin að keppa í öllum greinum, mæta á öll mót og fyrir liðið er hún til í hvað sem er.

Við óskum Álfrúnu innilega til hamingju með þennan frábæra árangur og vonum að henni beri gæfa til að halda áfram á sömu braut.



Keppendur á MÍ 11-14 ára, Laugardalsvelli sumarið 2019.

Sumarstarfið hjá 10 ára og yngri 2019

Æfingar hófust strax í upphafi júní eftir skólaslit. Ekki var langt í fyrsta mótið því 2.júní kepptu sprækir iðkendur á Héraðsleikum HSK í Þorlákshöfn.

Iðkendur í 7 ára og yngri voru 17 talsins og 8-10 ára voru 12 talsins. Samanlagt voru þetta 29 börn sem æfðu af kappi í sumar. 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 og æfðu því 3 sinnum í viku.

Mikill aldursmunur var á iðkendum og því var þeim oft skipt í hópa eftir upphitun á stöðvar. Á Stöðvunum fengu þau að kynnst öllum helstu frjálsíþróttagreinum sem börn keppa í. Sumarið var einstaklega gott með mörgum hlýjum og góðum dögum. Hópurinn æfði vel allt sumarið og eins og hefð er fyrir þá var eitthvað um uppbrot líkt og frisbýgolf, leiki í „ævintýraskóginum“ og fleira. 8-10 ára iðkendur tóku einnig þátt í furðuleikum með eldri iðkendum.

Sumaræfingum var svo slútað með Sumarslúttmóti á vellinum fimmtudaginn 22. ágúst og gekk mótið vel fyrir sig. Foreldrar aðstoðuðu við mælingar og önnur störf, börnin fengu viðurkenningarskjal og verðlaunapening fyrir þátttökuna og grillaðar voru pylsur í allan mannskapinn.

Í hópi 7 ára og yngri og 8-10 ára mættu Hróbjartur Vigfússon og Anna Kristín Bjarkadóttir best. Þessir iðkendur standa uppúr fyrir framúrskarandi mætingu og dugnað.



Keppendur á jólamóti.

Framfarabikar 2019

Hjalti Snær Helgason hlýtur Framfarabikar Frjálsíþróttadeildar Selfoss fyrir árangur sinn á árinu 2019. Hjalti Snær keppti í flokki 16-17 ára á árinu 2019. Hann var einstaklega duglegur að æfa og tók þátt á öllum helstu mótum ársins. Hjalti Snær er ungur og efnilegur íþróttamaður, hans helstu greinar eru kastgreinar og eins og sjá má á upptalningunni hér fyrir neðan er hann að bæta sig mikið á milli ára.

Það er alltaf gaman að taka á móti Hjalta Snæ á æfingum, það er eftirtektarvert hvað hann er glaðlyndur og metnaðarfullur. Hjalti Snær mætir vel á æfingar og leggur sig alltaf fram, hann er mikilvægur liðsmaður fyrir HSK Selfoss og verður spennandi að fylgjast með honum í framtíðinni.

Framfarir Hjalta Snæs voru sem hér segir:

Grein:	2018	2019
Kúluvarp	5kg – 8,95	5kg - 11,19m
Kringlukast	1kg – 37,29	1,5kg – 30,50m
Sleggjukast	4kg – 24,70	5kg – 25,33m
Spjót kast 700gr	34,90m	52,09m
60m innanhúss	9,42sek	8,68sek

Afreksmaður frjálsíþróttadeildar 2019

Íþróttaárangur á árinu 2019:

Árið 2019 var árangursríkt hjá Evu Maríu Baldursdóttur og náði hún frábærum árangri á frjálsíþróttavellinum. Aðalgrein Evu Maríu er hástökk en auk þess er hún mjög spræk í öðrum stökkgreinum ásamt fleiri greinum. Eva María keppti á flestum mótum sumarsins allt frá HSK mótum að Meistarmótum Íslands þar sem hún vann til fjölda verðlauna.

Eva María varð Íslandsmeistari fullorðinna útanhúss í hástökki með því að stökkva 1,75 m sem var jöfnun á hennar besta árangri frá því fyrr um sumarið og að sjálfsögðu HSK met í hennar flokki. Hún tók einnig gullið í sínum aldursflokki (16-17 ára). Árangur Evu Maríu í hástökkinu var stigvaxandi á árinu og hún var mjög stöðug, þar sem hún byrjaði sumarið á að stökkva 1,60 m. og endaði það með stökki upp á 1,76 m sem setur hana á toppinn yfir besta afrek ársins á Íslandi í hástökki kvenna sem er frábær árangur hjá henni sér í lagi vegna þess að hún er bara 16 ára gömul.

Á HSK mótum ársins var Eva María drjúg fyrir sitt félag í stigasöfnuninni. Hún sigraði hástökkið á fullorðinsmótunum auk fleiri greina. Eva María setti sex HSK met í hástökki í þremur aldursflokkum sl. sumar. Eva átti við meiðsli stríða sl. vetur þannig að hún gat ekkert keppt á innahússtímabilinu.

Eva María er eins og áður segir í efsta sæti á afrekaskrá ársins í hástökki kvenna í fullorðinsflokki á árinu sem og í sínum aldursflokki. Á afrekslista 16 ára stúlkna í Evrópu í hástökki er Eva María með 10. besta afrekið en á Norðurlöndunum er hún með næstbesta afrekið sem er frábært.

Landsliðsárangur á árinu 2019:

Eva María var valin til að keppa á Ólympíuhátíð Evrópuæskunnar í Baku þar sem hún stóð sig vel og stökk 1.72 m. Hún keppti einnig á Norðurlandamóti Unglinga 19 ára og yngri í ágúst í Noregi þar sem hún varð í 2. sæti með 1,76 m. Þá keppti hún á Gautaborgarleikunum í flokki 16-17 ára þar sem hún tók silfur með 1,71 m. Eva María vann sér rétt til að vera valin í A-landslið Íslands sem keppti í Evrópubikarkeppni Landsliða 3. deild en fór ekki þar sem NM unglunga var helgina eftir. Eva María náði lágmörkum fyrir stórmóta hóp FRÍ með árangri sínum. Í Stórmótahópi FRÍ eru ströng lágmörk og er hópurinn skipaður efnilegustu unglungum landsins í frjálsum íþróttum.

Önnur störf innan félagsins eða í þágu íþróttarinnar og/eða samfélagsins:

Eva María er jákvæð að upplagi og er ávallt tilbúinn að leggja sitt af mörkum í þágu deildarinnar við hvaðeina sem fellur til. Til að mynda að breiða út íþróttina til yngri íþróttamanna. En hún hefur verið einn af aðstoðarpjálfurum yngri flokkana Þá er hún alltaf tilbúinn að keppa í stigakeppnum með HSK liðinu oft en ekki að draga vagninn t.d. í boðhlaupum.

Annað sem mætti koma fram um viðkomandi:

Eva María er ein efnegasta frjálsíþróttakona landsins, sér í lagi hástökki en einnig í öðrum greinum. Hún er komin á stall með bestu stökkvurum norðurlanda í sínum aldursflokki og þess verður ekki langt að bíða að hún fari að keppa við þær bestu í fullorðinsflokki líka ef fram heldur sem horfir. Hún er með rétta hugarfarið og er dugleg að æfa. Hún á framtíðina fyrir sér enda einungis 16 ára gömul.



Eva María Baldursdóttir

AFREKSSKRÁ SELFOSS 2019

Karlar:

60m hlaup karla

1. Dagur Fannar Einarsson	7,30s
2. Sebastian Þór Bjarnason	7,61s
3. Jónas Grétarsson	7,63s
4. Sæþór Atlason	7,87s
5. Hákon Birkir Grétarsson	8,05s

100m hlaup karla

1. Dagur Fannar Einarsson	11,43s
2. Jónas Grétarsson	11,93s
3. Tómas Þorsteinsson	12,87s
4. Oliver Jan Tomczyk	14,01s
5. Daníel Breki Elvarsson	14,18s

200m hlaup karla

1. Dagur Fannar Einarsson	23,67s
2. Jónas Grétarsson	24,17s
3. Sebastian Þór Bjarnason	25,12s
4. Sæþór Atlason	25,98s
5. Tómas Þorsteinsson	27,50s

400m hlaup karla

1. Dagur Fannar Einarsson	51,66s
2. Jónas Grétarsson	54,41s
3. Oliver Jan Tomczyk	65,33s
4. Daniel Breki Elvarsson	68,94s
5. Gunnar Erik Cevvers	76,09s

800m hlaup karla

1. Dagur Fannar Einarsson	2:08,55m
2. Sebastian Þór Bjarnason	2:49,12m

1500m hlaup karla

1. Dagur Fannar Einarsson	4:40,42m
---------------------------	----------

60m grindahlaup

1. Dagur Fannar Einarsson	9,10s
---------------------------	-------

110m grindahlaup karla

1. Dagur Fannar Einarsson	18,19s
---------------------------	--------

400m grindahlaup karla

1. Dagur Fannar Einarsson 57,81s

Langstökk karla

1. Dagur Fannar Einarsson 6,53m
2. Sebastian Þór Bjarnason 6,15m
3. Jónas Grétarsson 5,72m
4. Tómas Þorsteinsson 5,34m
5. Oliver Jan Tomczyk 4,76m

Þrístökk karla

1. Sebastian Þór Bjarnason 12,27m
2. Jónas Grétarsson 11,78m
3. Tómas Þorsteinsson 11,01m
4. Daníel Breki Elvarsson 10,08m
5. Oliver Jan Tomczyk 10,02m

Stangarstökk karla

1. Dagur Fannar Einarsson 3.80m
2. Ýmir Atlason 3.60m
3. Ólafur Guðmundsson 2.50m
4. Rúrik Nikolai Bragin 1.98m

Hástökk karla

1. Dagur Fannar Einarsson 1.80m
2. Sebastian Þór Bjarnason 1.66m
3. Rúrik Nikolai Bragin 1.62m
4. Jónas Grétarsson 1.60m
5. Oliver Jan Tomczyk 1.55m

Kúluvarp karla

1. Ólafur Guðmundsson 11,55m
2. Dagur Fannar Magnússon 10,96m
3. Dagur Fannar Einarsson 10,47m
4. Sebastian Þór Bjarnason 9,49m
5. Hákon Birkir Grétarsson 9,33m

Kringlukast karla

1. Ólafur Guðmundsson 37,10m
2. Dagur Fannar Magnússon 32,34m
3. Sebastian Þór Bjarnason 31,31m
4. Benjamín Guðnason 26,02m

Spjót kast

1. Ólafur Guðmundsson 39,19m
2. Elvar Örn Einarsson 38,69m
3. Benjamín Guðnason 26,24m

Sleggjukast

1. Dagur Fannar Magnússon	42,48m
2. Ólafur Guðmundsson	36,84m
3. Benjamín Guðnason	26,29m

Langstökk án atrennu

1. Dagur Fannar Einarsson	2,87m
2. Ólafur Guðmundsson	2,63m
3. Hjalti Snær Helgason	2,61m
4. Oliver Jan Tomczyk	2,52m
5. Hreimur Karlsson	2,34m

Þristökk án atrennu

1. Dagur Fannar Einarsson	8,38m
2. Hjalti Snær Helgason	8,12m
3. Ólafur Guðmundsson	7,64m
4. Oliver Jan Tomczyk	7,36m
5. Daníel Breki Elvarsson	6,03m

Hástökk an atrennu

1. Hákon Birkir Grétarsson	1,51m
2. Dagur Fannar Einarsson	1,35m
2. Ólafur Guðmundsson	1,35m
4. Hjalti Snær Helgason	1,30m
5. Oliver Jan Tomczyk	1,20m

Konur:**60m hlaup kvenna**

1. Fjóla Signý Hannesdóttir	8,31s
2. Karólína Helga Jóhannsdóttir	8,72s
3. Hrefna Sif Jónasdóttir	8,77s
4. Eydís Arna Birgisdóttir	9,08s
5. Þórhildur Lilja Hafsteinsdóttir	9,11s

100m hlaup kvenna

1. Fjóla Signý Hannesdóttir	13,01s
2. Karólína Helga Jóhannsdóttir	13,74s
3. Hildur Maja Guðmundsdóttir	14,20s
4. Hrefna Sif Jónasdóttir	14,36s
5. Álfrún Diljá Kristínardóttir	14,36s

200m hlaup kvenna

1. Fjóla Signý Hannesdóttir	26,81s
2. Hrefna Sif Jónasdóttir	28,81s
3. Karólína Helga Jóhannsdóttir	29,59s
4. Ísold Assa Guðmundsdóttir	31,32s
5. Eydís Arna Birgisdóttir	31,38s
6. Dýrleif Nanna Guðmundsdóttir	31,38s

400m hlaup kvenna

1. Fjóla Signý Hannesdóttir	58,99s
2. Hrefna Sif Jónasdóttir	65,81s
3. Þórhildur Lilja Hafsteinsdóttir	73,15s
4. Álfrún Diljá Kristínardóttir	75,00s
5. Lára Hlin Kjartansdóttir	75,97s

800m hlaup kvenna

1. Fjóla Signý Hannesdóttir	2:25,67m
2. Dýrleif Nanna Guðmundsdóttir	2:51,25m
3. Álfrún Diljá Kristínardóttir	3:05,28m

1500m hlaup kvenna

1. Dýrleif Nanna Guðmundsdóttir	5:42,63m
2. Álfrún Diljá Kristínardóttir	6:13,98m

3000m hlaup kvenna

1. Elín Karlsdóttir	13:47,92m
2. Dýrleif Nanna Guðmundsdóttir	13:51,15m

60m grind kvenna

1. Fjóla Signý Hannesdóttir	9,12s
-----------------------------	-------

100m grind kvenna

1. Fjóla Signý Hannesdóttir	14,55s
-----------------------------	--------

400m grind kvenna

1. Fjóla Signý Hannesdóttir	62,12s
-----------------------------	--------

Langstökk kvenna

1. Fjóla Signý Hannesdóttir	5,35m
2. Hrefna Sif Jónasardóttir	4,90m
3. Karólína Helga Jóhannsdóttir	4,83m
4. Dýrleif Nanna Guðmundsdóttir	4,28m
5. Álfrún Diljá Kristínardóttir	4,21m

Þristökk kvenna

1. Fjóla Signý Hannesdóttir	11,34m
2. Karólína Helga Jóhannsdóttir	9,83m
3. Ísold Assa Guðmundsdóttir	9,57m
4. Hrefna Sif Jónasardóttir	9,33m
5. Álfrún Diljá Kristínardóttir	9,16m

Hástökk kvenna

1. Eva María Baldursdóttir	1,76m
2. Fjóla Signý Hannesdóttir	1.65m
3. Erlín Katla Hansdóttir	1.48m
4. Ísold Assa Guðmundsdóttir	1.47m
5. Karólína Helga Jóhannsdóttir	1.46m

Kúluvarp kvenna

1. Hildur Helga Einarsdóttir	10,67m
2. Ágústa Tryggvadóttir	10,58m
3. Thelma Björk Einarsdóttir	10,01m
4. Fjóla Signý Hannesdóttir	9,61m
5. Eva María Baldursdóttir	9,25m

Kringlukast kvenna

1. Hildur Helga Einarsdóttir	31,08m
2. Thelma Björk Einarsdóttir	29,70m
3. Ágústa Tryggvadóttir	26,52m
4. Sesselja Anna Óskarsdóttir	26,28m
5. Emilia Sól Guðmundsdóttir	23,02m

Sleggjukast kvenna

1. Thelma Björk Einarsdóttir	42,51m
2. Álfrún Diljá Ásdísardóttir	26,02m
3. Hildur Helga Einarsdóttir	25,93m
4. Ágústa Tryggvadóttir	23,08m
5. Þuríður Ingvarsdóttir	21,43m

Spjótkast kvenna

1. Hildur Helga Einarsdóttir	40,30m
2. Andrea Victorsdóttir	31,30m
3. Ágústa Tryggvadóttir	30,17m
4. Þuríður Ingvarsdóttir	23,81m
5. Fjóla Signý Hannesdóttir	23,77m

Langstökk án atrennu

1. Eva María Baldursdóttir	2.55m
2. Ágústa Tryggvadóttir	2.37m
3. Þuríður Ingvarsdóttir	2.35m
4. Ísold Assa Guðmundsdóttir	2.34m
5. Hildur Helga Einarsdóttir	2.32m

Þristökk án atrennu

1. Eva María Baldursdóttir	7.14m
2. Ágústa Tryggvadóttir	6,90m
3. Ísold Assa Guðmundsdóttir	6,82m
4. Þórunn Ösp Jónasardóttir	6.49m
5. Hildur Helga Einarsdóttir	6,29m

Hástökk án atrennu

1. Eva María Baldursdóttir	1,30m
2. Ísold Assa Guðmundsdóttir	1.20m
3. Ágústa Tryggvadóttir	1.10m
4. Álfrún Diljá Kristinardóttir	1.05m
5. Ingibjörg Hugrún Jóhannesard	1.00m

SELFOSSMET 1.1.2020

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	
Spjót kast	Anna Pálsdóttir	40,86 m	2010	

Sjöpraut	Birgitta Guðjónsdóttir	5.204 stig	1985	HSK-met
----------	------------------------	------------	------	---------

Sleggjukast	Thelma Björk Einarsdóttir	42,20m	2016	
-------------	---------------------------	--------	------	--

**Konur
innan húss:**

50 m hlaup	Þórdís Gísladóttir	6,5 sek	1987	HSK-met
------------	--------------------	---------	------	---------

60 m hlaup	Guðrún Heiða Bjarnadóttir	8,01 sek	2018	HSK-met
------------	---------------------------	----------	------	---------

50 m grindahlaup	Þórdís Gísladóttir	7,2 sek	1987	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	Íslandsmet
----------	-----------------------------	---------	------	------------

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

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	Íslandsmet
Spjótkast	Magnús A. Hallgrímsson	63,43 m	1995	
Sleggjukast	Vésteinn Hafsteinsson	50,70 m	1987	
Lóðkast	Vésteinn Hafsteinsson	18,87 m	1987	HSK-met
Fimmtarpraut	Þráinn Hafsteinsson	3.400 stig	1982	HSK-met

Tugbraut	Þráinn Hafsteinsson	7.592 stig	1983	
----------	---------------------	------------	------	--

Karlar innanhúss:

50 m hlaup	Ólafur Guðmundsson	5,94 sek	1997	
60 m hlaup	Ólafur Guðmundsson	6,6 sek	1997	HSK-met
60 m hlaup	Ólafur Guðmundsson	6,96 sek	1997	
200m hlaup	Dagur Fannar Einarsson	23,56sek	2018	
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	
Sjöpraut	Ólafur Guðmundsson	5.527 stig	1997	



Fjárhagsáætlun Frjálsípróttadeildar UMFS 2020

Rekstrartekjur: 2018 2019 2020

11300	Lottó	-554.750	-463.623	-500.000
11350	Barna- og unglíngastyrkur	-432.030	-433.622	-450.000
11525	Styrkir Árborg v.fyrirmyndarfélag	-500.000	-500.000	-500.000
11530	Opinberrir styrkir	-300.000	0	-200.000
11510	Ferðastyrkir ÍSÍ	-111.477	-204.572	-100.000
11630	HSK styrkir	-200.000	-180.000	-180.000
11745	Styrkur v. reksturs meistaraflokks	-100.000	-200.000	-200.000
11730	Æfingar utan héraðs	-36.000	-21.500	-20.000
11735	Styrkur vegan starfsmanns	-520.000	-1.370.024	-1.308.000
11522	Frjálsípróttakadema	-2.531.264	-2.524.601	-2.500.000
22200	Æfingagjöld	-6.633.445	-7.101.310	-7.500.000
11100	Styrkir frá FRÍ	0	-200.000	-200.000
23100	Sala búninga	-181.225	-49.140	-100.000
23300	Brúarhlaup tekjur	-1.510.177	-1.763.727	-1.800.000
11200	Styrkir frá UMFÍ	-275.000	0	-100.000
23500	Bingó	-292.670	-124.590	0
23600	Aðrar fjáraflanir	-554.860	-260.601	-200.000
Samtals:		-14.732.898	-15.397.310	-15.858.000

Rekstrargjöld:

34100	Laun starfsmanna	1.014.000	1.273.000	1.308.000
34200	Laun þjálfara meistaraflokks	3.284.900	3.082.000	3.200.000
34400	Laun þjálfara akademíu	1.419.000	1.513.000	1.600.000
34500	Laun þjálfara yngri flokka	4.910.325	5.511.650	5.800.000
36800	Kostn. vegan æfinga utanhéraðs	436.890	306.390	400.000
37100	Búningar	197.768	98.813	100.000
37200	Íþróttáhöld	212.993	406.168	500.000
38100	Önnur áhöld	16.071	148.114	100.000
42510	Annar kostn.erlendis	-132.986	0	100.000
43000	Þátttökugjöld	425.664	415.680	450.000
45100	Verðlaunapeningar/bikarar	115.175	121.670	140.000
46100	Annar mótahaldskostnaður	613.119	38.149	50.000
53100	Sími	42.318	56.418	60.000

53400	Prentkostnaður	58.342	73.309	100.000
53800	Tölvukostnaður	0	60.000	0
54100	Annar skrifstofukostnaður	10.747	51.763	50.000
54200	Flutningskostn.	6.627	25.404	30.000
56300	Styrkir til afreksmanna	280.000	178.573	200.000
56600	Árgjöld til sérsambanda	100.750	-69.500	150.000
62200	Kostnaður v. Brúarhlaups	460.943	524.807	450.000
62400	Kostnaður v. Bingó	41.219	65.406	0
65100	Þjónustugjöld v. Visa/euro	25.858	13.550	15.000
71000	Blóm og gjafir	80.000	85.000	100.000
72100	Afskriftir	510.808	828.614	500.000
73000	Kostn. v. Akademíu	176.771	90.000	100.000
Samtals.		14.307.302	14.897.978	15.503.000

Fjármagnsliðir:

76100	Vaxtatekjur	-129.519	-161.772	-160.000
76200	Vaxtagjöld	3.718	1623	0
76500	Þjónustugjöld banka	6.949	20.192	20.000
76700	Fjármagnstekjuskattur	28.480	34.510	30.000
Samtals:		-90.372	-105.447	-110.000

Heildartölur		-668.456	-604.779	-465.000
--------------	--	----------	----------	----------



Bronisleikar ÍR 2019.



Æfing á Selfossvelli.