



Frjálsíþróttaráð HSK

Engjavegi 48, Selfossi - Sími 482 1189 - Fax 482 2909- Veffang:
www.hsk.is

Selfoss 10. júní 2022

Sent til félaga og deilda innan frjálsíþróttaráðs HSK

Unglingamót HSK í frjálsíþróttum utanhúss

Unglingamót HSK 15 - 22 ára utanhúss í frjálsíþróttum verður haldið á Selfossi 29-30. júní og hefst kl 18:00.

Keppnisgreinar og flokkaskipting:

Fyrri keppnisdagur:

Piltar og stúlkur 15 ára: 100 m hlaup – 600 m hlaup – þristökk- hástökk – kúluvarp- kringlukast

Piltar og stúlkur 16 – 17 ára: 100 m hlaup - 800 m hlaup – þristökk- hástökk- kúluvarp- kringlukast

Piltar og stúlkur 18 – 19 ára: 100 m hlaup - 800 m hlaup – þristökk- hástökk- kúluvarp- kringlukast

Piltar og stúlkur 20 – 22 ára: 100 m hlaup - 800 m hlaup -þristökk- hástökk- kúluvarp- kringlukast.

Seinni keppnisdagur

Piltar og stúlkur 15 ára: 80/100 m gr. hlaup - 200 m hlaup - langstökk -spjót kast – sleggjukast

Piltar og stúlkur 16 – 17 ára: 100/110 m gr. hlaup - 200 m hlaup - langstökk -spjót kast – sleggjukast

Piltar og stúlkur 18 - 19 ára: 100/110 m gr. hlaup - 200 m hlaup - langstökk - spjót kast - sleggjukast

Piltar og stúlkur 20 -22 ára: 100/110 m gr. hlaup - 200 m hlaup - langstökk -spjót kast – sleggjukast- 4x100m boðhlaup.

Keppnisréttur

Keppendum er ekki heimilt að keppa upp fyrir sig í aldri nema í boðhlaupi. Yngri en 15 ára geta ekki keppt sem gestir á unglíngamótinu. Gestabáttaka er að öðru leiti leifð á mótinu en gestir þurfa eins og aðrir að skrá sig til leiks áður en skráningarfræstur rennur út. Ekki verður hægt að nýskrá á staðnum. Gestakeppendur fá aðeins þrjár tilraunir í tæknigreinum og þurfa að hlaupa í sér riðlum í hlaupum ef gestir eru fleiri en einn.

Skráningar

Skráning fer fram á mótaforritinu Þór. Þjálfari eða forsvarsmáður hvers félags á að hafa aðgangsorð að síðunni. Skráningarfræstur er til kl. 24:00 mánudaginn 27. júní. Mótshaldari áskilur sér rétt til breytinga á tímaseðli ef skráning gefur tilefni til.

Verðlaun

Þrjár fyrstu í hverri grein fá verðlaunapening. Auk þess verða veitt stigaverðlaun fyrir stigahæsta félag.

Stigakeppni félaga

Sex fyrstu í hverri grein fá stig fyrir sitt félag. 1. sæti gefur 6 stig, 2. sæti 5 stig o.s.fr. Verði félög jöfn að stigum sigrar það félag sem fleiri sigurvegara á á mótinu.

Starfsmenn félaga

Samkvæmt reglugerð um héraðsmót í frjálsíþróttum skiptir stjórn frjálsíþróttaráðs greinum á milli aðildarfélaga.

Kærar kveðjur,

Guðmunda Ólafsdóttir,
Formaður frjálsíþróttaráðs HSK.