



# Héraðssambandið Skarphéðinn

Engjavegi 48, Selfossi - Sími 482 1189 - Fax 482 2909  
Netfang: [hsk@hsk.is](mailto:hsk@hsk.is) - Veffang: [www.hsk.is](http://www.hsk.is)

Selfossi 14. maí 2023

*Sent til aðildarfélaga HSK sem stunda frjálssar*

## **Héraðsleikar- og Aldursflokkamót HSK 13.-14. júní nk.**

Héraðsleikar HSK verða haldnir á Selfossvelli þriðjudagskvöldið 13. júní og Aldursflokkamót HSK á Selfossvelli 13.-14. júní. Keppt verður í frjálssípróttum í flokkum 14 ára og yngri. Héraðsleikarnir eru fyrir 10 ára og yngri og aldursflokkamótið er fyrir 11 - 14 ára. Þetta eru tvö aðskilin mót þó þau fari fram að hluta til á sama keppnisdegi. Keppni hefst kl. 17:30 báða daga. Keppendum er ekki heimilt að keppa upp fyrir sig í aldri nema í boðhlaupi. Tímaseðil má sjá á mótaforritinu Þór, á [www.fri.is](http://www.fri.is) þegar nær dregur en frjálssípróttaráð áskilur sér rétt til að breyta tímaseðli þegar fjöldi þátttakenda er kominn í ljós.

### **Keppnisgreinar:**

#### **Aldursflokkamót HSK- fyrri keppnisdagur**

Stúlkur og piltar 14 ára: 600 m hlaup - 80m grindahlaup- hástökk – spjótkest.

Stúlkur og piltar 13 ára: 600 m hlaup - 60m grindahlaup- hástökk – spjótkest.

Stúlkur og piltar 12 ára: 600 m hlaup - 60m grindahlaup- langstökk – kúluvarp kk – spjótkest kvk.

Stúlkur og piltar 11 ára: 600 m hlaup - langstökk – kúluvarp kk – spjótkest kvk.

#### **Aldursflokkamót HSK- seinni keppnisdagur**

Stúlkur og piltar 14 ára: 100 m hlaup - 4x100 m boðhlaup - langstökk - hástökk - kúluvarp.

Stúlkur og piltar 13 ára: 100 m hlaup – langstökk- hástökk - kúluvarp.

Stúlkur og piltar 12 ára: 60 m hlaup - hástökk – kúluvarp kvk – spjótkest kk.

Stúlkur og piltar 11 ára: 60 m hlaup - hástökk – kúluvarp kvk – spjótkest kk.

### **Héraðsleikar HSK**

Stúlkur og piltar 10 ára: 60 m - 400 m- langstökk - kúluvarp- hástökk.

Stúlkur og piltar 9 ára: 60 m - 400 m- langstökk - kúluvarp.

Stúlkur og piltar 8 ára og yngri: 60 m – 400m- langstökk- kúluvarp

Á héraðsleikum fá allir krakkarnir þrjú stökk í langstökki og kasta tvisvar sinnum tvö köst í kúluvarpi í einu en aðeins lengra kastið er mælt í hvorri umferð. Tímaseðillinn á héraðsleikunum verður fljótandi og reynt að koma í veg fyrir langa bið.

### **Verðlaun á héraðsleikum og aldursflokkamóti**

Verðlaunapeningar verða veittir fyrir þrjú fyrstu sætin í hverri keppnisgrein á aldursflokkamótinu í frjálsum. Á héraðsleikunum fá allir þátttakendur viðurkenningu fyrir þátttökuna. Einnig verður veitt viðurkenning fyrir sigur í stigakeppni félaga á aldursflokkamótinu og sigur kk og kvk samanlagt í hverjum aldursflokki.

### **Skráningarfrestur**

Skráningarfrestur á mótið er til kl. 23:00 sunnudaginn 11. júní nk. Mikilvægt er að skila fyrir þann tíma. Skráningar berist beint inn á mótaforritið Þór á heimasíðu FRÍ, <http://www.fri.is>. Gestþátttaka er ekki leyfð.

### **Starfsmenn mótsins**

Við ætlum að hafa sama hátt á mótinu og var á héraðsleikum og aldursflokkamóti innanhúss í vetur. Frjálssípróttaráð mun útvegar greinastjóra á mótið en foreldrar eiga svo að bjóða fram aðstoð fyrir upphaf hverrar greinar ef þeir geta starfað við hana. Þannig geta foreldrar fylgt sínu barni eftir en samt hjálpað til við framkvæmd mótsins. Þetta fyrirkomulag gekk vel í vetur og mun vonandi gera það aftur.

Kærar kveðjur,  
Guðmunda Ólafsdóttir,  
formaður frjálssípróttaráðs HSK