



## Frjálsíþróttaráð HSK

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

Selfossi 25. júlí 2023

*Sent til aðildarfélaga frjálsíþróttaráðs HSK*

### ***Héraðsmót fatlaðra í frjálsum 16.-17. ágúst nk.***

Héraðsmót HSK í frjálsíþróttum fatlaðra verður haldið á Selfossvelli 17-18. ágúst nk., Mótið hefst kl. 18:00 og stendur til kl. 20:30. Upphitun hefst kl. 17:00. Mótið fer fram samhliða Héraðsmóti fullorðinna í frjálsum íþróttum.

#### ***Keppnisgreinar***

*Keppnisgreinar verða sem hér segir:*

**Konur og karlar:** Spjótkast - sleggjukast – kúluvarp og kringlukast

#### ***Tímaseðill***

Mótshaldari áskilur sér fullan rétt til breytinga á tímaseðli á mótsstað ef aðstæður og keppendafjöldi gefur tilefni til. Nafnakall fer fram á keppnisstað 10 mín fyrir keppni viðkomandi greinar. Forföll ber að tilkynna í byrjun keppnisdags. Tímaseðil má sjá á mótaforritinu Þór á: <http://mot.fri.is/MotFRI/>

#### ***Skráningarfrestur og skráningarfyriřkomulag***

Skráningarfrestur er til kl. 24:00 mánudaginn 14. ágúst nk. Skráningar berist beint inn á mótaforritið Þór. Fara þarf inn á heimasíðu FRÍ, <http://www.fri.is>. Einnig er hægt að senda tölvupóst með upplýsingum um keppnisgreinar á [gudmunda89@gmail.com](mailto:gudmunda89@gmail.com)

#### ***Verðlaun***

Þrjár fyrstu í hverri grein fá verðlaun.

Kærar kveðjur,  
f.h. frjálsíþróttaráðs HSK,  
Guðmunda Ólafsdóttir, formaður  
frjálsíþróttaráðs HSK