



# Frjálsíþróttaráð HSK

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

Selfoss 7. janúar 2024

Sent til félaga og deilda innan frjálsíþróttaráðs HSK

## Unglingamót HSK í frjálsíþróttum innanhúss

Unglingamót HSK 15-22 ára í frjálsum íþróttum innanhúss 2024 munu fara fram í Selfosshöllinni sunnudaginn 28. janúar. Mótið hefst kl 14:30.

### Keppnisgreinar og flokkaskipting

Stúlkur og piltar 15 ára, 16-17 ára, 18-19 ára og 20-22 ára: 60 m hlaup - 60 m grindahlaup - hástökk - langstökk – kúluvarp.

### Keppnisréttur og skráningar

Keppendum er ekki heimilt að keppa upp fyrir sig í aldri. Fjöldi þátttökugreina á hvern keppanda er ótakmarkaður. Skráning fer fram á vef FRÍ, sjá mótaforritið Þór á heimasíðunni, [www.fri.is](http://www.fri.is) Þjálfari eða forsvarismaður hvers félags á að hafa aðgangsorð að síðunni. Þau félög sem hafa ekki fengið aðgang geta haft samband við formann frjálsíþróttaráðs og fengið aðgangaorð. Kennitala þarf að fylgja hverjum keppanda.

Skráningarfrestur er til kl. 21:00 föstudaginn 26. janúar. **Mótshaldari áskilur sér rétt til breytinga á tímaseðli ef skráning gefur tilefni til og munu allar breytingar koma fram á mótaforritinu fyrir kl 12:00 laugardaginn 27. janúar.** Skráningargjald er 900 kr á keppanda óháð fjölda keppnisgreina.

Skráningar á staðnum verða ekki leifðar, hvorki nýskráning keppenda né viðbót í greinar. Gestaskráning keppenda utan HSK er ekki leyfð.

### Verðlaun

Þrír fyrstu í hverri grein fá verðlaunapening. Auk þess verða veitt verðlaun fyrir stigahæsta félag á mótinu í heild.

### 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

Frjálsíþróttaráð útvegar greinarstjóra til starfa á mótinu en biðlað er til foreldra að manna greinarnar að öðru leiti. Foreldrum er þannig gert kleift að fylgja sínum ungling eftir með því að bjóða sig fram til starfa í þeirri grein sem hann er að keppa í hverju sinni. Gott væri ef þau félög sem senda keppendur á mótið myndu minna foreldra á þetta fyrirkomulag. Mótið mun ekki ganga upp nema foreldrarnir verði duglegir að bjóða sig fram til starfa.

### Nánari upplýsingar

Fyrir frekari upplýsingar er hægt að hafa samband við mótsstjóra á [gudmunda89@gmail.com](mailto:gudmunda89@gmail.com) eða 846-9775.

Kærar kveðjur,

Guðmunda Ólafsdóttir,  
Formaður frjálsíþróttaráðs HSK.