



# Frjálsíþróttaráð HSK

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

Selfossi, 22. janúar 2024

*Sent til félaga og deilda innan Frjálsíþróttaráðs HSK*

## **Héraðsleikar HSK í frjálsum 10 ára og yngri 3. mars nk.**

Héraðsleikar HSK í frjálsum fyrir keppendur 10 ára og yngri verða haldnir í Selfosshöllinni 3. mars nk. og hefst keppni kl. 10:00 í öllum flokkum, keppendur mæti í síðasta lagi kl. 09:40. Áætluð mótslok eru í síðasta lagi kl. 12:30 en það ræðst af fjölda keppenda.

### **Skráningar**

Skráningar á héraðsleikana þurfa að berast inn á mótaforritið Þór fyrir kl. 24:00 föstudagskvöldið 1. mars nk. *Ekki verður hægt að skrá í hringhlaupið inni á mótaforritinu heldur aðeins skráð á staðnum.*

### **Verðlaun**

Í anda stefnu ÍSÍ í íþróttum barna og unglinga fá allir þátttakendur viðurkenningu fyrir þátttökuna, þ.e. ekki verða veitt verðlaun fyrir þrjú fyrstu sætin eins og á héraðsmótunum í eldri flokkum. Ekki er heldur keppt um héraðsmeistaratitil fyrir stigahæsta félag á mótinu.

### **Keppnisgreinar og reglur um framkvæmd mótsins**

Keppt verður í eftirfarandi flokkum og greinum:

**10 ára piltar og stúlkur:** 60m hlaup, hástökk, langstökk, kúluvarp, hringhlaup.

**9 ára piltar og stúlkur:** 60m hlaup, langstökk, kúluvarp, skutlukast, hringhlaup.

**8 ára og yngri piltar og stúlkur:** 60m hlaup, langstökk, skutlukast, hringhlaup.

Tímaseðill mótsins verður aðeins til viðmiðunar. Mótsstjóri getur gert breytingar á honum eftir því sem mótinu vindur fram til þess að minnka bið hjá krökkunum. Mikilvægt verður að fylgjast með því sem þulur mótsins segir svo allir lendi á réttum stað.

**Um framkvæmd keppnisgreina:** Í 60m spretthlaupi verður keppt í riðlum. Besti tími ræður úrslitum en ekki varður sérstakt úrslitahlaup. Í langstökki fá keppendur þrjár tilraunir, í kúluvarpi og skutlukasti fá þátttakendur að kasta 2x2 og betra kastið mælt í hvort skipti. Í hástökki eru venjulegar reglur þ.e. 3 tilraunir á hæð. Í hringhlaupinu er hlaupnir tveir stórir hringir á fótoltavellinum í húsinu en ekki er tekinn tími.

### **Starfsmannamál**

Frjálsíþróttaráð útvegar greinarstjóra fyrir hverja grein. Til þess að mótið gangi upp þurfa foreldrar að taka þátt í að starfa við greinarnar og við vonum að það gangi vel fyrir sig nú sem endranær. Þeir foreldrar sem bjóða sig fram verða ekki fastir í einni grein heldur geta starfað við þá grein sem barnið þeirra er að keppa í hverju sinni.

### **Nánari upplýsingar**

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

F.h. frjálsíþróttaráðs HSK,

Guðmunda Ólafsdóttir, form. Frjálsíþróttaráðs