



Frjálsíþróttaráð HSK
Engjavegi 48
800 Selfoss

Unglingamót HSK í frjálsum íþróttum 16.-17. júlí 2024

Unglingamót HSK í frjálsum íþróttum verður haldið á Selfossvelli dagana 16.-17. júlí. Tímaseðil mótsins má sjá á mótaforritinu Þór á síðu FRÍ. Mótið er skráð sem Globla calendar mót og gilda því þeir árangrar sem nást á mótinu sem lágmörk á stórmót.

Þátttökuréttur

Mótið er héraðsmót og er stigakeppni milli aðildarfélaga sambandsins. Aðeins félagar í aðildarfélögum HSK geta safnað stigum og unnið héraðsmeistaratitil. Gestaðttaka er heimil á mótinu. Í hlaupagreinum eru gestakeppendur látnir hlaupa í sér riðlum séu þeir skráðir tveir eða fleiri. Í lág réttum stökkum og köstum fá gestir einungis þrjár tilraunir og komast öllu jafna ekki áfram í úrslit. Ef keppendur úr aðildarfélögum HSK eru færri en átta talsins þá komast þeir gestir sem eiga besta árangurinn áfram í úrslit þangað til búið er að fylla úrslitasætin átta.

Aðeins keppendur á aldrinum 15-22 ára meiga taka þátt.

Keppnisgreinar

Piltar og stúlkur fyrri dagur: 100m, 800m, hástökk, þristökk, kúluvarp, kringlukast

Piltar og stúlkur seinni dagur: 80/100/110m grind, 200m, 4x100m boðhlaup, langstökk, sleggjukast, spjót kast

Ákveðið hefur verið að bjóða upp á eftirfarandi aukagreinar í flokkum fullorðinna: 100m, 100/110m grind, 200m og 800m.

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 mínútur fyrir keppni viðkomandi greinar. Forföll ber að tilkynna í upphafi hvers keppnisdags.

Skráningarfrestur og skráningarfyrirkomulag

Skráningarfrestur er til 24:00 sunnudaginn 14. júlí og skal skrá beint inn á mótaforritið Þór. Keppendur meiga keppa til stiga í að hámarki sex greinum utan boðhlaups. Reikningar fyrir skráningargjöldum verða sendir á félögin að móti loknu. Þátttökugjald fyrir keppendur utan HSK er 2000kr á hverja grein.

Verðlaun

Þrjú fyrstu í hverri grein fá verðlaun, auk þess verða veitt verðlaun fyrir stigahæsta félag.

Upplýsingar

Nánari upplýsingar veitir Guðmunda Ólafsdóttir mótsstjóri í síma 846-9775 eða gudmunda89@gmail.com.