



Frjálsíþróttaráð HSK  
Engjavegi 48  
800 Selfoss

## Héraðsmót HSK í frjálsum íþróttum 12.-13. ágúst 2024

Héraðsmót HSK í frjálsum íþróttum verður haldið á Selfossvelli dagana 12.-13. ágúst. 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. Gestaþátttaka er heimil á mótinu. Í hlaupagreinum eru gestakeppendur látnir hlaupa í sér riðlum séu þeir skráðir tveir eða fleiri. Í lágréttum 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 keppendum 13 ára og eldri er heimil þátttaka á mótinu.

### Keppnisgreinar

Konur og karlar fyrri dagur: 100m, 400m, 1500m, hástökk, þristökk, spjótkest, sleggjukast

Konur og karlar seinni dagur: 100/110 m grind, 200m, 800m, 4x100m boðhlaup, langstökk, stangarstökk, kringlukast, kúluvarp

### 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 laugardaginn 10. ágúst. Keppendur meiga keppa til stiga í að hámarki sex greinum utan boðhlaups. Þátttökugjald fyrir keppendur utan HSK er 2000kr á hverja grein.

### Verðlaun

Þrír fyrstu í hverri grein fá verðlaun, auk þess verða veitt eftirfarandi sérverðlaun: Stigahæsti karl, stigahæsta kona og stigahæsta félag.

### Upplýsingar

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