



Frjálsíþróttaráð HSK  
Engjavegi 48  
800 Selfoss

## Héraðsleikar og Aldursflokkamót HSK í frjálsum íþróttum 24.-25. júní 2025

Héraðsleikar HSK verða haldnir á Selfossvelli þriðjudagskvöldið 24. júní og Aldursflokkamót HSK á Selfossvelli 24.-25. júní. Keppt verður í frjálsíþróttum í flokkum 14 ára og yngri. Héraðsleikarnir eru fyrir 10 ára og yngri og aldursflokkamótið er fyrir 11 - 14 ára. Þetta eru tvö aðskilin mót þó þau fari fram að hluta til á sama keppnisdegi.

Keppni hefst kl. 17:30 báða daga. Keppendum er ekki heimilt að keppa upp fyrir sig í aldri nema í boðhlaupi. Tímaseðil má sjá á mótaforritinu Þór, á [www.fri.is](http://www.fri.is) en frjálsíþróttaráð áskilur sér rétt til að breyta tímaseðli þegar fjöldi þátttakenda er kominn í ljós.

### Þátttökuréttur

Mótin eru aðeins fyrir keppendur félaga innan HSK. Gestaðáttaka er óheimil.

### Keppnisgreinar

#### **Aldursflokkamót HSK- fyrri keppnisdagur**

Stúlkur og piltar 14 ára: 600 m hlaup – 60m hlaup- hástökk – spjótkast.

Stúlkur og piltar 13 ára: 600 m hlaup - 60m hlaup- hástökk – spjótkast.

Stúlkur og piltar 12 ára: 600 m hlaup - 60m hlaup- langstökk – kúluvarp kk – spjótkast kvk.

Stúlkur og piltar 11 ára: 600 m hlaup - langstökk – kúluvarp kk – spjótkast kvk.

#### **Aldursflokkamót HSK- seinni keppnisdagur**

Stúlkur og piltar 14 ára: 80 m grinda hlaup - 4x100 m boðhlaup - langstökk - kúluvarp.

Stúlkur og piltar 13 ára: 60 m grinda hlaup – langstökk - kúluvarp.

Stúlkur og piltar 12 ára: 60 m grinda hlaup - hástökk – kúluvarp kvk – spjótkast kk.

Stúlkur og piltar 11 ára: 60 m hlaup - hástökk – kúluvarp kvk – spjótkast kk.

#### **Héraðsleikar HSK**

Stúlkur og piltar 10 ára: 60 m hlaup- 400 m hlaup- langstökk - kúluvarp- hástökk.

Stúlkur og piltar 9 ára: 60 m hlaup - 400 m hlaup- langstökk - kúluvarp.

Stúlkur og piltar 8 ára og yngri: 60 m hlaup – 400m hlaup- langstökk- kúluvarp

Á héraðsleikum fá allir krakkarnir þrjú stökk í langstökki og kasta tvisvar sinnum tvö köst í kúluvarpi í einu en aðeins lengra kastið er mælt í hvorri umferð. Tímaseðillinn á héraðsleikunum verður fljótandi og reynt að koma í veg fyrir langa bið.

Aukagreinar: Boðið verður upp á 100-110 m grindahlaup í flokkum 15-19 ára kk og kvk þann 25. júní.

### 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 21. júní.



Frjálsíþróttaráð HSK  
Engjavegi 48  
800 Selfoss

### Verðlaun

Verðlaunapeningar verða veittir fyrir þrjú fyrstu sætin í hverri keppnisgrein á aldursflokkamótinu í frjálsum. Á héraðsleikunum fá allir þátttakendur viðurkenningu fyrir þátttökuna. Einnig verður veitt viðurkenning fyrir sigur í stigakeppni félaga á aldursflokkamótinu og sigur kk og kvk samanlagt í hverjum aldursflokki.

### Starfsmenn mótsins

Við ætlum að hafa sama hátt á mótinu og var á héraðsleikum og aldursflokkamóti innanhúss í vetur. Frjálsíþróttaráð mun útvegar greinastjóra á mótið en foreldrar eiga svo að bjóða fram aðstoð fyrir upphaf hvernar greinar ef þeir geta starfað við hana. Þannig geta foreldrar fylgt sínu barni eftir en samt hjálpað til við framkvæmd mótsins. Þetta fyrirkomulag gekk vel í vetur og mun vonandi gera það aftur.

### Upplýsingar

Nánari upplýsingar veitir Guðmunda Ólafsdóttir mótsstjóri í síma 846-9775 eða [gudmunda89@gmail.com](mailto:gudmunda89@gmail.com).