



Frjálsíþróttaráð HSK  
Engjavegi 48  
800 Selfoss

Selfossi 28. desember 2024

## Unglingamót HSK í frjálsum íþróttum 25. janúar 2025

Unglingamót HSK í frjálsum íþróttum verður haldið í Selfosshöllinni laugardaginn 25. janúar og hefst kl 15:30. Tímaseðil mótsins má sjá á mótaforritinu Þór á síðu FRÍ.

### Þátttökuréttur

Mótið er héraðsmót og er stigakeppni milli aðildarfélagasambandsins. Aðeins félagar í aðildarfélögum HSK geta skráð sig, safnað stigum og unnið héraðsmeistaratitil. Gestþátttaka er óheimil á mótinu. Aðeins keppendur sem verða 11-14 ára á árinu meiga taka þátt.

### Keppnisgreinar

Stúlkur og piltar 15-22 ára: 60 m hlaup – 60 m gr. hlaup, hástökk - langstökk – kúluvarp.

Aldursflokkarnir eru eftirfarandi: 15 ára, 16-17 ára, 18-19 ára og 20-22 ára.

### 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 skráningarfyrikomulag

Skráningarfrestur er til 24:00 fimmtudaginn 23. janúar og skal skrá beint inn á mótaforritið Þór. Reikningar fyrir skráningargjöldum verða sendir á félögin að móti loknu. Þátttökugjald er 1000 kr á keppanda, óháð fjölda keppnisgreina. Ekki verður tekið við skráningum eftir að skráningarfrestur rennur út.

### 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](mailto:gudmunda89@gmail.com).