



Frjálsíþróttaráð HSK  
Engjavegi 48  
800 Selfoss

Selfossi 23. febrúar 2026

## Héraðsleikar HSK 21. mars 2026

Héraðsleikar HSK í frjálsum íþróttum verða haldnir í Selfosshöllinni laugardaginn 21. mars og hefjast kl. 10:00. Tímaseðil mótsins má sjá á mótaforritinu Roster Athletics á síðu FRÍ en hann 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.

### Þátttökuréttur

Mótið er fyrir þátttakendur á aldrinum 10 ára og yngri (fæddir 2016 og fyrr). Aðeins félagar í aðildarfélögum HSK geta skráð sig, gestaþátttaka er óheimil á mótinu.

### Keppnisgreinar

**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.

### 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 fótboltavellinum í húsinu en ekki er tekinn tími.

### Skráningarfrestur og skráningarfyrirkomulag

Skráningarfrestur er til 23:30 miðvikudaginn 18. mars og skal skrá beint inn á mótaforritið Roster Athletics. Reikningar fyrir skráningargjöldum verða sendir á félögin að móti loknu. Þáttökugjald er 1000 kr á keppanda, óháð fjölda keppnisgreina. Ekki verður tekið við skráningum eftir að skráningarfrestur rennur út.

### 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.

### Verðlaun

Allir keppendur fá þátttökuverðlaun að móti loknu.

### Upplýsingar

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