



Frjálsíþróttaráð HSK
Engjavegi 48
800 Selfoss

Selfossi 23. febrúar 2026

Héraðsmót HSK 21. mars 2025

Héraðsmót HSK í frjálsum íþróttum verður haldið í Selfosshöllinni laugardaginn 21. mars og hefst kl. 12:30. Tímaseðil mótsins má sjá á mótaforritinu Roster athletics.

Þátttökuréttur

Mótið er héraðsmót og er stigakeppni milli aðildarfélagasambandsins. Aðeins félagar í aðildarfélögum HSK geta skráð sig, safnað stigum og unnið héraðsmeistaratitil. Gestaþátttaka er óheimil á mótinu. Aðeins keppendur sem verða 13 ára á árinu og eldri geta keppt á mótinu.

Keppnisgreinar

Konur og karlar: 60 m hlaup – 60m grindahlaup – stangarstökk- hástökk - langstökk – kúluvarp.

Stangarstökk forkeppni: Ákveðið hefur verið að hafa forkeppni í stangarstökki föstudaginn 20. mars kl. 17:00. Þeir sem komast yfir 2,20 kvk eða 2,40m kk í forkeppninni hljóta keppnisrétt í úrslitunum á laugardeginum. Þeir einstaklingar sem hafa stökkið 2,20 kvk eða 2,40m kk eða hærra á árunum 2025 eða 2026 geta skráð sig beint inn í úrslitin og þurfa ekki að mæta í forkeppnina.

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 keppnisdags

Skráningarfrestur og skráningarfyrirkomulag

Skráningarfrestur er til 23:30 miðvikudaginn 18. febrúar og skal skrá beint inn á Roster. 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

Þrír fyrstu í hverri grein fá verðlaun og veitt verða verðlaun fyrir stigahæsta félag í heildarstigakeppninni.

Upplýsingar

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