



Frjálsíþróttaráð HSK
Engjavegi 48
800 Selfoss

Selfossi 12. maí 2026

Aldursflokkamót HSK í frjálsum íþróttum 15-16. júní 2026

Aldursflokkamót HSK verður haldið á Selfossvelli 15.-16. júní. Keppt verður í frjálsíþróttum í flokkum 11-14 ára.

Keppni hefst kl. 18:00 báða daga. Keppendum er ekki heimilt að keppa upp fyrir sig í aldri nema í boðhlaupi. Tímaseðil má sjá á mótaforritinu Roster Athletics en frjálsíþróttaráð áskilur sér rétt til að breyta tímaseðli þegar fjöldi þátttakenda er kominn í ljós.

Þáttökuréttur

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

Þáttökugjöld

Þáttökugjöld á mótin eru 1000 kr á hvern keppanda óháð fjölda greina. Keppendur úr öðrum félögum en HSK sem hyggjast keppa í aukagreinum greiða 2000 kr. Keppendur innan HSK sem keppa í aukagreinum greiða ekki þáttökugjöld.

Keppnisgreinar

Fyrri keppnisdagur

Stúlkur og piltar 14 ára: 600 m hlaup – 80 m grindahlaup - hástökk – kúluvarp.

Stúlkur og piltar 13 ára: 600 m hlaup - 80 m grindahlaup - hástökk – kúluvarp.

Stúlkur og piltar 12 ára: 600 m hlaup - 60 m grindahlaup - langstökk – spjótkest

Stúlkur og piltar 11 ára: 600 m hlaup - langstökk – spjótkest

Seinni keppnisdagur

Stúlkur og piltar 14 ára: 80m hlaup - 4x100 m blandað boðhlaup - langstökk - spjótkest.

Stúlkur og piltar 13 ára: 80m hlaup – langstökk - spjótkest.

Stúlkur og piltar 12 ára: 60m hlaup - hástökk – kúluvarp

Stúlkur og piltar 11 ára: 60 m hlaup - hástökk – kúluvarp

Á aldursflokkamóti eru fjórar tilraunir á mann í köstum og stökkum. Í blönduðu boðhlaupunum má kynjaskipting bæði vera 2/2 og 1/3.

Aukagreinar: Boðið verður upp á 100/110 m grindahlaup í flokkum 15-19 ára kk og kvk þann 15. 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 23:30 föstudaginn 12. júní. Þjálfarar skrá í gegnum mótaforritið Roster.



Frjálsíþróttaráð HSK
Engjavegi 48
800 Selfoss
Verðlaun

Verðlaunapeningar verða veittir fyrir þrjú fyrstu sætin í hverri keppnisgrein. 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 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.