



Frjálsíþróttaráð HSK
Engjavegi 48
800 Selfoss

Selfossi 6. maí 2026

Héraðsleikar HSK í frjálsum íþróttum 4. júní 2026

Héraðsleikar HSK verða haldnir fimmtudaginn 4. júní á frjálsíþróttavellinum á Laugarvatni. Keppt verður í frjálsíþróttum í flokkum 10 ára og yngri.

Keppni hefst kl. 17:30.

Þátttökuréttur

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

Þátttökugjöld

Þátttökugjald er 1000 kr á hvern keppanda óháð fjölda keppnisgreina.

Keppnisgreinar

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- skutlukast

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

Skráningarfrestur og skráningarfyrirkomulag

Skráningarfrestur er til 24:00 mánudaginn 1. júní. Þjálfarar skrá í gegnum mótaforritið Roster og úrslit verða einnig birt þar inni.

Verðlaun

Á héraðsleikunum fá allir þátttakendur viðurkenningu fyrir þátttökuna.

Starfsmenn mótsins

Við ætlum að hafa sama hátt á mótinu og var á héraðsleikum innanhúss í vetur. Frjálsíþróttaráð mun útvegar greinastjóra á mótinu en foreldrar eiga svo að bjóða fram aðstoð fyrir upphaf hvers 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.