



Frjálsíþróttaráð HSK
Engjavegi 48
800 Selfoss

Selfossi 7. júlí 2026

Héraðsmót HSK í frjálsum íþróttum 10.-11. ágúst 2026

Héraðsmót HSK í frjálsum íþróttum verður haldið á Selfossvelli dagana 10.-11. ágúst. Tímaseðil mótsins má sjá á mótaforritinu Roster Athletics. Mótið er skráð sem Globla calendar mót og gilda því þeir árangrar sem nást á mótinu sem lágmörk á stórmót.

Þátttökuréttur

Mótið er héraðsmót og er stigakeppni milli aðildarfélaga sambandsins. Aðeins félagar í aðildarfélögum HSK geta safnað stigum og unnið héraðsmeistaratitil. Gestaþátttaka er heimil á mótinu. Í hlaupagreinum eru gestakeppendur látnir hlaupa í sér riðlum séu þeir skráðir tveir eða fleiri. Í lágréttum stökkum og köstum fá gestir einungis þrjár tilraunir og komast öllu jafna ekki áfram í úrslit. Ef keppendur úr aðildarfélögum HSK eru færri en átta talsins þá komast þeir gestir sem eiga besta árangurinn áfram í úrslit þangað til búið er að fylla úrslitasætin átta.

Aðeins keppendum 13 ára og eldri er heimil þátttaka á mótinu.

Keppnisgreinar

Konur og karlar fyrri dagur: 100m, 400m, 1500m, hástökk, þrístökk, spjótkest, sleggjukast

Konur og karlar seinni dagur: 100/110 m grind, 200m, 800m, 4x100m boðhlaup, langstökk, stangarstökk, kringlukast, kúluvarp.

Óskir um aukagreinar þurfa að berast fyrir mánudaginn 3. júlí.

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 23:00 föstudaginn 7. ágúst. Keppendur meiga keppa til stiga í að hámarki sex greinum utan boðhlaups. Þáttökugjald fyrir keppendur utan HSK er 2300kr á hverja grein og er greitt beint í gegnum Roster við skráningu.

Verðlaun

Þrír fyrstu í hverri grein fá verðlaun, auk þess verða veitt eftirfarandi sérverðlaun: Stigahæsti karl, stigahæsta kona og stigahæsta félag. Gestaþátttakendur geta ekki unnið til verðlauna.

Upplýsingar

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