Selfossi 1. ágúst 2022

*Sent til aðildarfélaga frjálsíþróttaráðs HSK*

***Héraðsmót í frjálsum 17. - 18. ágúst nk.***

Héraðsmót HSK í frjálsíþróttum verður haldið á Selfossvelli dagana 17. og 18. ágúst nk. Mótið hefst bæði miðvikudag og fimmtudag kl. 18:00 og stendur til kl. 21.00. Upphitun hefst kl. 17:00.

***Þáttttökuréttur***

Þar sem héraðsmótið er haldið á öðrum tíma en yngri mótin er mótið einnig opið yngri keppendum en 19 ára en 12 ára og yngri geta þó ekki keppt til stiga á mótinu. Gestaþátttaka er heimil á mótinu. Gestaþátttakendur verða látnir hlaupa í sér riðlum í hlaupunum og fá aðeins þrjár tilraunir í köstum og stökkum. Undanskilið er Jónshlaupið en þar geta allir keppt til sigurs, jafnt félagar í HSK sem og aðrir.

***Keppnisgreinar***

*Keppnisgreinar verða sem hér segir:*

**Konur og karlar fyrri dagur:** 100 m - 400 m - 1500 m - hástökk - þrístökk - spjótkast - sleggjukast

**Konur og karlar seinni dagur:** - 100/110 m gr. - 200 m - 800 m - 4x100 m boðhlaup- langstökk - stangarstökk - kringlukast - kúluvarp. - 5000 m hlaup karla.

***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 mín fyrir keppni viðkomandi greinar. Forföll ber að tilkynna í byrjun hvors keppnisdags.

***Skráningarfrestur og skráningarfyrirkomulag***

Skráningarfrestur er til kl. 24:00 mánudaginn 15. ágúst. Skráningar berist beint inn á mótaforritið Þór. Keppendur mega keppa að hámarki í sex greinum utan boðhlaups.

***Verðlaun***

Þrír fyrstu í hverri grein fá verðlaun, auk þess verða eftirfarandi sérverðlaun: stigahæsta félag, stigahæsta kona, stigahæsti karl, sigurvegari í 5000 m hlaupi karla, Jónshlaupi.

***Stigakeppni félaga***

Sex fyrstu í hverri grein fá stig fyrir sitt félag. 1. sæti gefur 6 stig, 2. sæti 5 stig o.s.fr. Verði félög jöfn að stigum sigrar það félag sem fleiri sigurvegara á mótinu.

***Starfsmenn félaga***

Samkvæmt reglugerð um héraðsmót í frjálsíþróttum skiptir stjórn ráðsins greinum á milli þátttökufélaga.

Kærar kveðjur,

f.h. frjálsíþróttaráðs HSK,

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Guðmunda Ólafsdóttir, formaður frjálsíþróttaráðs HSK.