|  |  |
| --- | --- |
|  | ***Frjálsíþróttaráð HSK*******Engjavegi 48, Selfossi - Sími 482 1189 - Fax 482 2909Veffang: www.hsk.is |

 Selfossi, 28. febrúar 2023

***Sent til félaga og deilda innan Frjálsíþróttráðs HSK***

***Héraðsleikar HSK í frjálsum 10 ára og yngri 26. mars nk.***

Héraðsleikar HSK í frjálsum fyrir keppendur 10 ára og yngri verða haldnir í Selfosshöllinni 26. mars nk. og hefst keppni kl. 10:00 í öllum flokkum, keppendur mæti í síðasta lagi kl. 09:40. Áætluð mótslok eru í síðasta lagi kl. 12:30 en það ræðst af fjölda keppenda.

***Skráningar***

Skráningar á héraðsleikana þurfa að berast inn á mótaforritið Þór fyrir kl. 24:00 föstudagskvöldið 24. mars nk. *Ekki verður hægt að skrá í hringhlaupið inni á mótaforritinu heldur aðeins skráð á staðnum.*

***Verðlaun***

Í anda stefnu ÍSÍ í íþróttum barna og unglinga fá allir þátttakendur viðurkenningu fyrir þátttökuna, þ.e. ekki verða veitt verðlaun fyrir þrjú fyrstu sætin eins og á héraðsmótunum í eldri flokkum. Ekki er heldur keppt um héraðsmeistaratitil fyrir stigahæsta félag á mótinu.

***Keppnisgreinar og reglur um framkvæmd mótsins***

Keppt verður í eftirfarandi flokkum og greinum:

**10 ára piltar og stúlkur**: 60m hlaup, hástökk, langstökk, kúluvarp, hringhlaup.

**9 ára piltar og stúlkur**: 60m hlaup, langstökk, kúluvarp, skutlukast, hringhlaup.

**8 ára og yngri piltar og stúlkur**: 60m hlaup, langstökk, skutlukast, hringhlaup.

Tímaseðill mótsins verður aðeins til viðmiðunar. Mótsstjóri getur gert breytingar á honum eftir því sem mótinu vindur fram til þess að minnka bið hjá krökkunum. Mikilvægt verður að fylgjast með því sem þulur mótsins segir svo allir lendi á réttum stað.

**Um framkvæmd keppnisgreina:** Í 60m spretthlaupi verður keppt í riðlum. Besti tími ræður úrslitum en ekki varður sérstakt úrslitahlaup. Í langstökki fá keppendur þrjár tilraunir, í kúlvarpi og skutlukasti fá þátttakendur að kasta 2x2 og betra kastið mælt í hvort skipti. Í hástökki eru venjulegar reglur þ.e. 3 tilraunir á hæð. Í hringhlaupinu er hlaupnir tveir stórir hringir á fótboltavellinum í húsinu en ekki er tekinn tími.

***Starfsmannamál***

Frjálsíþróttaráð útvegar greinarstjóra fyrir hverja grein. Til þess að mótið gangi upp þurfa foreldrar að taka þátt í að starfa við greinarnar og við vonum að það gangi vel fyrir sig nú sem endranær. Þeir foreldrar sem bjóða sig fram verða ekki fastir í einni grein heldur geta starfað við þá grein sem barnið þeirra er að keppa í hverju sinni.

F.h. frjálsíþróttaráðs HSK,

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

 Guðmunda Ólafsdóttir, form. Frjálsíþróttaráðs