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

 Selfoss 10. júní 2022

*Sent til félaga og deilda innan frjálsíþróttaráðs HSK*

***Unglingamót HSK í frjálsíþróttum utanhúss***

Unglingamót HSK 15 - 22 ára utanhúss í frjálsíþróttum verður haldið á Selfossi 29.-30. júní og hefst kl 18:00.

**Keppnisgreinar og flokkaskipting:**

**Fyrri keppnisdagur:**

**Piltar og stúlkur 15 ára:** 100 m hlaup – 600 m hlaup – þrístökk- hástökk – kúluvarp- kringlukast

**Piltar og stúlkur 16 – 17 ára:** 100 m hlaup - 800 m hlaup – þrístökk- hástökk- kúluvarp- kringlukast

**Piltar og stúlkur 18 – 19 ára:** 100 m hlaup - 800 m hlaup – þrístökk- hástökk– kúluvarp- kringlukast

**Piltar og stúlkur** **20 – 22 ára:** 100 m hlaup - 800 m hlaup -þrístökk- hástökk- kúluvarp- kringlukast.

**Seinni keppnisdagur**

**Piltar og stúlkur 15 ára:** 80/100 m gr. hlaup - 200 m hlaup - langstökk -spjótkast – sleggjukast

**Piltar og stúlkur 16 – 17ára:** 100/110 m gr. hlaup - 200 m hlaup - langstökk -spjótkast – sleggjukast

**Piltar og stúlkur 18 - 19 ára:** 100/110 m gr. hlaup - 200 m hlaup - langstökk - spjótkast - sleggjukast

**Piltar og stúlkur 20 -22 ára:** 100/110 m gr. hlaup - 200 m hlaup - langstökk -spjótkast – sleggjukast- 4x100m boðhlaup.

**Keppnisréttur**

Keppendum er ekki heimilt að keppa upp fyrir sig í aldri nema í boðhlaupi. Yngri en 15 ára geta ekki keppt sem gestir á unglingamótinu. Gestaþátttaka er að öðru leiti leyfð á mótinu en gestir þurfa eins og aðrir að skrá sig til leiks áður en skráningarfrestur rennur út. Ekki verður hægt að nýskrá á staðnum. Gestakeppendur fá aðeins þrjár tilraunir í tæknigreinum og þurfa að hlaupa í sér riðlum í hlaupum ef gestir eru fleiri en einn.

**Skráningar**

Skráning fer fram á mótaforritinu Þór. Þjálfari eða forsvarsmaður hvers félags á að hafa aðgangsorð að síðunni. Skráningarfrestur er til kl. 24:00 mánudaginn 27. júní. Mótshaldari áskilur sér rétt til breytinga á tímaseðli ef skráning gefur tilefni til.

**Verðlaun**

Þrír fyrstu í hverri grein fá verðlaunapening. Auk þess verða veitt stigaverðlaun fyrir stigahæsta félag.

**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 sigurverara á á mótinu.

**Starfsmenn félaga**

Samkvæmt reglugerð um héraðsmót í frjálsíþróttum skiptir stjórn frjálsíþróttaráðs greinum á milli aðildarfélaga.

 Kærar kveðjur,

 *Guðmunda Ólafsdóttir,*

 Formaður frjálsíþróttaráðs HSK.