Selfossi 1. júní 2025

# Héraðsleikar og Aldursflokkamót HSK í frjálsum íþróttum 24.-25. júní 2025

Héraðsleikar HSK verða haldnir á Selfossvelli þriðjudagskvöldið 24. júní og Aldursflokkamót HSK á Selfossvelli 24.-25. júní. Keppt verður í frjálsíþróttum í flokkum 14 ára og yngri. Héraðsleikarnir eru fyrir 10 ára og yngri og aldursflokkamótið er fyrir 11 - 14 ára. Þetta eru tvö aðskilin mót þó þau fari fram að hluta til á sama keppnisdegi.

Keppni hefst kl. 17:30 báða daga. Keppendum er ekki heimilt að keppa uppfyrir sig í aldri nema í boðhlaupi. Tímaseðil má sjá á mótaforitinu Þór, á [www.fri.is](http://www.fri.is/) en frjálsíþróttaráð áskilur sér rétt til að breyta tímaseðli þegar fjöldi þátttakenda er kominn í ljós.

## Þátttökuréttur

Mótin eru aðeins fyrir keppendur félaga innan HSK. Gestaþátttaka er óheimil nema í aukagreinum.

## Þátttökugjöld

Þátttökugjöld á mótin eru 1.000 kr. á hvern keppanda óháð fjölda greina. Keppendur úr öðrum félögum en HSK sem hyggjast keppa í aukagreinum greiða 2.000 kr. Keppendur innan HSK sem keppa í aukagreinum greiða ekki þátttökugjöld.

## Keppnisgreinar

***Aldursflokkamót HSK- fyrri keppnisdagur***

Stúlkur og piltar 14 ára: 600 m hlaup - 80m hlaup - hástökk - spjótkast

Stúlkur og piltar 13 ára: 600 m hlaup - 80m hlaup - hástökk - spjótkast

Stúlkur og piltar 12 ára: 600 m hlaup - 60m hlaup - langstökk - kúluvarp

Stúlkur og piltar 11 ára: 600 m hlaup - 60m hlaup - langstökk - kúluvarp

***Aldursflokkamót HSK- seinni keppnisdagur***

Stúlkur og piltar 14 ára:80 m grindahlaup - 4x100 m blandað boðhlaup - langstökk - kúluvarp

Stúlkur og piltar 13 ára: 80 m grindahlaup - langstökk - kúluvarp

Stúlkur og piltar 12 ára: 60 m grindahlaup - hástökk - spjótkast

Stúlkur og piltar 11 ára: hástökk - spjótkast

***Héraðsleikar HSK***

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 héraðsleikunum verður fljótandi og reynt að koma í veg fyrir langa bið.

Á aldursflokkamóti eru fjórar tilraunir á mann í köstum og stökkum.

***Aukagreinar:*** Boðið verður upp á 100-110 m grindahlaup í flokkum 15-19 ára kk og kvk þann 25. júní.

## 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. Drög að tímaseðli eru nú aðgengileg á mótaforritinu Þór.

## Skráningarfrestur og skráningarfyrirkomulag

Skráningarfrestur er til 24:00 sunnudaginn 21. júní. Þjálfarar skrá í gegnum mótaforritið Þór.

## Verðlaun

Verðlaunapeningar verða veittir fyrir þrjú fyrstu sætin í hverri keppnisgrein á aldursflokkamótinu í frjálsum. Á héraðsleikunum fá allir þátttakendur viðurkenningu fyrir þátttökuna. Einnig verður veitt viðurkenning fyrir sigur í stigakeppni félaga á aldursflokkamótinu og sigur kk og kvk samanlagt í hverjum aldursflokki.

## Starfsmenn mótsins

Við ætlum að hafa sama hátt á mótinu og var á héraðsleikum og aldursflokkamóti innanhúss í vetur. Frjálsíþróttaráð mun útvega greinastjóra á mótið en foreldrar eiga svo að bjóða fram aðstoð fyrir upphaf hverrar 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](mailto:gudmunda89@gmail.com).