Selfossi 5. mars 2025

# Héraðsmót fatlaðra í frjálsum íþróttum 15. mars 2025

Héraðsmót fatlaðra í frjálsum íþróttum verður haldið í Selfosshöllinni laugardaginn 15. mars og hefst kl. 14:14. Tímaseðil mótsins má sjá á mótaforritinu Þór á síðu FRÍ.

## Þátttökuréttur

Aðeins félagar í aðildarfélögum HSK geta skráð sig og unnið héraðsmeistaratitil. Gestaþátttaka er heimil á mótinu. Aðeins keppendur sem verða 13 ára á árinu og eldri geta keppt á mótinu.

## Keppnisgreinar

## Konur: 60 m hlaup – kúluvarp F20- kúluvarp F37

## Karlar: 60 m hlaup- kúluvarp F34

Ef áhugi er fyrir keppni í fleiri fötlunarflokkum skal hafa samband við mótsstjóra sem fyrst.

## Tímaseðill

Tímaseðill verður aðlagaður að keppendafjölda eftir að skráningarfrestur rennur út. 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 keppnisdags

## Skráningarfrestur og skráningarfyrirkomulag

Skráningarfrestur er til 24:00 miðvikudaginn 12. mars og skal skrá beint inn á mótaforritið Þór. Reikningar fyrir skráningargjöldum verða sendir á félögin að móti loknu. Þátttökugjald er 1000 kr á keppendur innan HSK, óháð fjölda keppnisgreina. Keppendur utan HSK greiða 2000 kr á grein. Ekki verður tekið við skráningum eftir að skráningarfrestur rennur út.

## Verðlaun

Þrír fyrstu innan HSK í hverri grein fá verðlaun. Gestaþátttakendur eiga ekki völ á því að vinna verðlaun.

## Upplýsingar

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