Selfossi 15. febrúar 2025

# Héraðsmót HSK 15. mars 2025

Héraðsmót HSK í frjálsum íþróttum verður haldið í Selfosshöllinni laugardaginn 15. mars og hefst kl. 13:30. Tímaseðil mótsins má sjá á mótaforritinu Þór á síðu FRÍ.

## Þátttökuréttur

Mótið er héraðsmót og er stigakeppni milli aðildarfélaga sambandsins. Aðeins félagar í aðildarfélögum HSK geta skráð sig, safnað stigum og unnið héraðsmeistaratitil. Gestaþátttaka er óheimil á mótinu. Aðeins keppendur sem verða 13 ára á árinu og eldri geta keppt á mótinu.

## Keppnisgreinar

## Konur og karlar: 60 m hlaup – 60m grindahlaup – stangarstökk- hástökk - langstökk – kúluvarp.

## 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 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 keppanda, óháð fjölda keppnisgreina. Ekki verður tekið við skráningum eftir að skráningarfrestur rennur út.

## Verðlaun

Þrír fyrstu í hverri grein fá verðlaun og veitt verða verðlaun fyrir stigahæsta félag í heildarstigakeppninni.

## Upplýsingar

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