Héraðssambandið Skarphéðinn

Engjavegi 48, Selfossi - Sími 482 1189 - Fax 482 2909
Netfang: hsk@hsk.is - Veffang: www.hsk.is

Selfossi 12. maí 2024

Sent til aðildarfélaga HSK sem stunda frjálsar

Héraðsleikar- og Aldursflokkamót HSK 11.-12. júní nk.

Héraðsleikar HSK verða haldnir á Selfossvelli þriðjudagskvöldið 11. júní og Aldursflokkamót HSK á Selfossvelli 11.-12. júní. Keppt verður í frjálsíþróttum í flokkum 14 ára og yngri. Héraðsleikarnir eru fyrir10 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 en frjálsíþróttaráð áskilur sér rétt til að breyta tímaseðli þegar fjöldi þátttakenda er kominn í ljós.

Keppnisgreinar:
<u>Aldursflokkamót HSK- fyrri keppnisdagur</u>
<u>Stúlkur og piltar 14 ára:</u>600 m hlaup - 80m grindahlaup- hástökk – spjótkast.
<u>Stúlkur og piltar 13 ára</u>: 600 m hlaup - 60m grindahlaup- hástökk – spjótkast.
<u>Stúlkur og piltar 12 ára</u>: 600 m hlaup - 60m grindahlaup- langstökk – kúluvarp kk – spjótkast kvk.
<u>Stúlkur og piltar 11 ára</u>: 600 m hlaup - langstökk – kúluvarp kk – spjótkast kvk.

<u>Aldursflokkamót HSK- seinni keppnisdagur</u>
<u>Stúlkur og piltar 14 ára:</u>100 m hlaup - 4x100 m boðhlaup - langstökk - hástökk - kúluvarp.
<u>Stúlkur og piltar 13 ára</u>: 100 m hlaup – langstökk- hástökk - kúluvarp.
<u>Stúlkur og piltar 12 ára</u>: 60 m hlaup - hástökk – kúluvarp kvk – spjótkast kk.
<u>Stúlkur og piltar 11 ára</u>: 60 m hlaup - hástökk – kúluvarp kvk – spjótkast kk.

<u>Héraðsleikar HSK</u>
<u>Stúlkur og piltar 10 ára:</u> 60 m - 400 m- langstökk - kúluvarp- hástökk.
<u>Stúlkur og piltar 9 ára:</u> 60 m - 400 m- langstökk - kúluvarp.
<u>Stúlkur og piltar 8 ára og yngri:</u> 60 m – 400m- langstökk- kúluvarp

Á héraðsleikum fá allir krakkarnir þrjú stökk í langstökki og kasta tvisvar sinnum tvö köst í kúluvarpi 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.

Verðlaun á héraðsleikum og aldursflokkamóti
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.

Skráningarfrestur
Skráningarfrestur á mótið er til kl. 23:00 sunnudaginn 9. júní nk. Mikilvægt er að skila fyrir þann tíma. Skráningar berist beint inn á mótaforritið Þór á heimasíðu FRÍ, http://www.fri.is. Gestaþátttaka er ekki leyfð.

Starfsmenn mótsins
Við ætlum að hafa sama hátt á mótinu og var á héraðsleikum og aldursflokkamóti innanhúss í vetur. Frjálsíþróttaráð mun útvegar 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.

Kærar kveðjur,
Guðmunda Ólafsdóttir,
formaður frjálsíþróttaráðs HSK