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

Selfoss 21. febrúar 2022

*Sent til félaga og deilda innan frjálsíþróttaráðs HSK*

***Héraðsmót HSK í frjálsíþróttum innanhúss***

Héraðsmót í frjálsum íþróttum innanhúss 2022 mun fara fram í Selfosshöllinni 22. mars. Mótið hefst kl 18:00.

**Keppnisgreinar og flokkaskipting**

**Karlar og konur:** 60 m hlaup - 60 m gr. hlaup - hástökk - langstökk - kúluvarp.

**Keppnisréttur og skráningar**

Fjöldi þátttökugreina á hvern keppanda er ótakmarkaður. 12 ára og yngri geta ekki keppt til stiga á mótinu.

Skráning fer fram á vef FRÍ, sjá mótaforritið Þór á heimasíðunni, [www.fri.is](http://www.fri.is/) Þjálfari eða forsvarsmaður hvers félags á að hafa aðgangsorð að síðunni. Þau félög sem hafa ekki fengið aðgang geta haft samband við formann frjálsíþróttaráðs og fengið aðgangaorð. Kennitala þarf að fylgja hverjum keppanda.

Skráningarfrestur er til kl. 24:00 sunnudaginn 20. mars. Mótshaldari áskilur sér rétt til breytinga á tímaseðli ef skráning gefur tilefni til og munu allar breytingar koma fram á mótaforritinu fyrir kl 12:00 mánudaginn 21. mars. Skráningargjald er 1500 kr á keppanda óháð fjölda keppnisgreina.

Skráningar á staðnum verða ekki leyfðar, hvorki nýskráning keppenda né viðbót í greinar. Gestaskráning er ekki leyfð á mótsdag. Gestaskráning keppenda úr öðrum félögum en aðildarfélögum HSK er ekki leyfð.

**Verðlaun**

Þrír fyrstu í hverri grein fá verðlaunapening. Auk þess verða veitt verðlaun fyrir stigahæsta félag á mótinu í heild.

**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 ráðsins greinum á milli þátttökufélaga. Í fylgiskjali með boðsbréfi þessu má sjá hugmynd að greinauppstillingu en starfsmönnum gæti verið hnikað til í samræmi við skráningu á mótið í samráði við forsvarsmenn félaganna.

Kærar kveðjur,

*Guðmunda Ólafsdóttir,*

Formaður frjálsíþróttaráðs HSK.