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

 Selfoss 20. júní 2023

*Sent til félaga og deilda innan frjálsíþróttaráðs HSK*

***Unglingamót HSK í frjálsíþróttum utanhúss***

Unglingamót HSK 15 - 22 ára utanhúss í frjálsíþróttum verður haldið á Selfossi 4.-5. júlí og hefst kl 18:00.

**Keppnisgreinar og flokkaskipting:**

**Fyrri keppnisdagur:**

**Piltar og stúlkur 15 ára:** 100 m hlaup – 800 m hlaup – þrístökk- hástökk – kúluvarp- kringlukast

**Piltar og stúlkur 16 – 17 ára:** 100 m hlaup - 800 m hlaup – þrístökk- hástökk- kúluvarp- kringlukast

**Piltar og stúlkur 18 – 19 ára:** 100 m hlaup - 800 m hlaup – þrístökk- hástökk– kúluvarp- kringlukast

**Piltar og stúlkur** **20 – 22 ára:** 100 m hlaup - 800 m hlaup -þrístökk- hástökk- kúluvarp- kringlukast.

**Seinni keppnisdagur**

**Piltar og stúlkur 15 ára:** 80/100 m gr. hlaup - 200 m hlaup - langstökk -spjótkast – sleggjukast

**Piltar og stúlkur 16 – 17ára:** 100/110 m gr. hlaup - 200 m hlaup - langstökk -spjótkast – sleggjukast

**Piltar og stúlkur 18 - 19 ára:** 100/110 m gr. hlaup - 200 m hlaup - langstökk - spjótkast - sleggjukast

**Piltar og stúlkur 20 -22 ára:** 100/110 m gr. hlaup - 200 m hlaup - langstökk -spjótkast – sleggjukast- 4x100m boðhlaup.

**Keppnisréttur**

Keppendum er ekki heimilt að keppa upp fyrir sig í aldri nema í boðhlaupi. Yngri en 15 ára geta ekki keppt sem gestir á unglingamótinu. Gestaþátttaka er að öðru leyti leyfð á mótinu en gestir þurfa eins og aðrir að skrá sig til leiks áður en skráningarfrestur rennur út. Ekki verður hægt að nýskrá á staðnum. Gestakeppendur fá aðeins þrjár tilraunir í tæknigreinum og þurfa að hlaupa í sér riðlum í hlaupum ef gestir eru fleiri en einn.

**Skráningar**

Skráning fer fram á mótaforritinu Þór. Þjálfari eða forsvarsmaður hvers félags á að hafa aðgangsorð að síðunni. Skráningarfrestur er til kl. 24:00 sunnudaginn 2. júlí. Mótshaldari áskilur sér rétt til breytinga á tímaseðli ef skráning gefur tilefni til.

**Verðlaun**

Þrír fyrstu í hverri grein fá verðlaunapening. Auk þess verða veitt stigaverðlaun fyrir stigahæsta félag.

**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**

Frjálsíþróttaráð útvegar greinarstjóra í allar greinar en að öðru leiti eiga foreldrar og aðrir að bjóða sig fram til starfa við upphaf hverrar greinar. Með því móti geta allir foreldrar fylgt sínum börnum eftir allt mótið.

 Kærar kveðjur,

 *Guðmunda Ólafsdóttir,*

 Formaður frjálsíþróttaráðs HSK.