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

 Selfoss 7. janúar 2024

*Sent til félaga og deilda innan frjálsíþróttaráðs HSK*

***Unglingamót HSK í frjálsíþróttum innanhúss***

Unglingamót HSK 15-22 ára í frjálsum íþróttum innanhúss 2024 mun fara fram í Selfosshöllinni sunnudaginn 28. janúar. Mótið hefst kl 14:30.

**Keppnisgreinar og flokkaskipting**

**Stúlkur og piltar 15ára, 16-17 ára, 18-19 ára og 20-22 ára:** 60 m hlaup - 60 m grindahlaup - hástökk - langstökk – kúluvarp.

**Keppnisréttur og skráningar**

Keppendum er ekki heimilt að keppa upp fyrir sig í aldri. Fjöldi þátttökugreina á hvern keppanda er ótakmarkaður.

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 aðgangsorð. Kennitala þarf að fylgja hverjum keppanda.

Skráningarfrestur er til kl. 21:00 föstudaginn 26. janúar. **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 laugardaginn 27. janúar.** Skráningargjald er 900 kr á keppanda óháð fjölda keppnisgreina.

Skráningar á staðnum verða ekki leyfðar, hvorki nýskráning keppenda né viðbót í greinar. Gestaskráning keppenda utan 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**

Frjálsíþróttaráð útvegar greinarstjóra til starfa á mótinu en biðlað er til foreldra að manna greinarnar að öðru leiti. Foreldrum er þannig gert kleift að fylgja sínum ungling eftir með því að bjóða sig fram til starfa í þeirri grein sem hann er að keppa í hverju sinni. Gott væri ef þau félög sem senda keppendur á mótið myndu minna foreldra á þetta fyrirkomulag. Mótið mun ekki ganga upp nema foreldrarnir verði duglegir að bjóða sig fram til starfa.

Kærar kveðjur,

 *Guðmunda Ólafsdóttir,*

 Formaður frjálsíþróttaráðs HSK.