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

 Selfoss 13. febrúar 2023

*Sent til félaga og deilda innan frjálsíþróttaráðs HSK*

***Héraðsmót HSK í frjálsíþróttum innanhúss***

Héraðsmót í frjálsum íþróttum innanhúss 2023 munu fara fram í Selfosshöllinni 12. mars. Mótið hefst kl 10:00.

**Keppnisgreinar og flokkaskipting**

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

**Keppnisréttur og skráningar**

Fjöldi þátttökugreina á hvern keppanda er ótakmarkaður. Aðeins 13 ára og eldri geta keppt 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 föstudaginn 10. mars. Mótshaldari áskilur sér rétt til breytinga á tímaseðli ef skráning gefur tilefni til og munu allar breytingar koma fram á mótaforritinu fyrir kl 18:00 laugardaginn 11. mars. Skráningargjald er 1500 kr á keppanda óháð fjölda keppnisgreina.

Skráningar á staðnum verða ekki leifðar, hvorki nýskráning keppenda né viðbót í greinar. Gestaskráning er ekki leifð 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. Nánari útfærsla verður auglýst þegar nær dregur.

 Kærar kveðjur,

 *Guðmunda Ólafsdóttir,*

 Formaður frjálsíþróttaráðs HSK.