***Héraðsmót HSK í sundi 2025***

**Héraðsmót HSK í sundi verður haldið í Hveragerði fimmtudaginn 15. maí 2025. Upphitun hefst kl. 16:15 og keppni kl. 16:45.**

**Greinar mótsins verða:**

1.gr. 50m skriðsund kvenna 2.gr. 50m skriðsund karla

3.gr. 100m flugsund kvenna 4.gr. 100m flugsund karla

5.gr. 50m bak kvenna 6.gr. 50m bak karla

7.gr. 100m skriðsund kvenna 8.gr. 100m skriðsund karla

9.gr. 50m bringa kvenna 10.gr. 50m bringa karla

11.gr. 200m fjórsund kvenna 12.gr. 200m fjórsund karla

13.gr. 50m flug kvenna 14.gr. 50m flug karla

15.gr. 100m bringusund kvenna 16.gr. 100m bringusund karla

17.gr. 100m bak kvenna 18.gr. 100m bak karla

19.gr. 4x50m skriðund kvenna 20.gr. 4x50m skriðsund karla

**Skráningarfrestur:**

Skráningar skulu berast á skrifstofu HSK í síðasta lagi kl. 24:00 mánudaginn 12. maí með tölvupósti á netfangið hsk@hsk.is og afrit á [maggitryggva@gmail.com](mailto:maggitryggva@gmail.com).

Skráið með nafni, (a.m.k. Fd+ár) og allar keppnisgreinar hvers fyrir sig og besta tíma.

Sent verður út sérstakt excel skjal til að skrá á mótið.

**Hver sundmaður má synda 3 greinar til stiga og verðlauna.**

**Verðlaun:**

Bikar fyrir stigahæsta félagið. Bikar fyrir besta afrek samkvæmt stigatöflu FINA. Bikar fyrir 3 stigahæstu sundin. Verðlaunapeningar fyrir 1. - 3. sæti í öllum greinum.

Þátttökuverðlaun fyrir 10 ára og yngri en 10 ára og yngri synda ekki til stiga fyrir félagið sitt. Þátttökuverðlaun fyrir garpa.

**Þátttökugjöld:**

Skráningargjöld eru kr. 300 fyrir hverja grein. Gjöldin verða skuldfærð á félögin af skrifstofu HSK.

Sundnefndin minnir á skyldur félaga að útvega starfsmenn, a.m.k. tvo til þrjá tímaverði.

Hvetjið einnig foreldra til að mæta og fylgjast með skemmtilegri keppni.

F.h. sundnefndar HSK,

Engilbert Olgeirsson