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

Selfoss 13. febrúar 2024

*Sent til félaga og deilda innan frjálsíþróttaráðs HSK*

***Héraðsmót HSK í frjálsíþróttum innanhúss***

Héraðsmót í frjálsum íþróttum innanhúss 2024 mun fara fram í Selfosshöllinni 3. mars. Mótið hefst kl 13:00.

**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 1. 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 2. mars. Skráningargjald er 900 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. Nánari útfærsla verður auglýst þegar nær dregur.

**Nánari upplýsingar**

Fyrir frekari upplýsingar er hægt að hafa samband við mótsstjóra á [gudmunda89@gmail.com](mailto:gudmunda89@gmail.com) eða 846-9775.

Kærar kveðjur,

*Guðmunda Ólafsdóttir,*

Formaður frjálsíþróttaráðs HSK.