

# Mars- og nóvembermót

1. grein

Mars- og nóvembermót í frjálsum íþróttum fyrir börn og unglínga innanhúss, skal haldið árlega og fara fram á einum degi í mars og nóvember

2. grein

Kept skal í eftirfarandi aldursflokkum drengja og stúlkna: 9 ára og yngri, 10-11 ára, 12-13 ára, 14-15 og 16 ára og eldri

3. grein

Kept skal í eftirtöldum greinum:

9 ára og yngri: Spretthlaup, langstökki án atr.

10 og eldri: Spretthlaupi, langstökki án atr, þrístökki án atr., hástökki með atr. og kúluvarpi.

**Einungis er keppt í langhlaupi á marsmótinu. 9 ára og yngri 400m hlaup, 10-11 ára 600m hlaup og 12 ára og eldri í 800m hlaup.**

4. grein

Þátttökutílkynningar skulu berast mótsstjórn samkvæmt gildandi reglum.

5. grein

Kepni skal að öðru leyti framkvæmd samkvæmt reglum FRÍ.

# Sumarleikar

1. grein:

Héraðsmót HSP í frjálsum íþróttum fyrir börn og unglinga utanhúss skal haldið árlega og fara fram á tveimur dögum á tímabilinu júní til ágúst.

2. grein:

Keppt skal í sex aldursflokkum: 9 ára og yngri, 10-11 ára , 12-13 ára, 14-15 ára, 16-17 ára og konur og karlar.

3. grein:

Frjálsíþróttaráð HSP ákvarðar keppnisgreinar í samráði við mótsstjóra

4. grein:

Þátttökutilkynningar skulu berast mótsstjórn samkvæmt gildandi reglum.

5. grein:

Keppni skal að öðru leyti framkvæmd samkvæmt reglum FRÍ.