



Meistaramót Íslands 11-14 ára innan húss 2011



Staður: Laugardalshöll.
Dagur: 26. og 27. febrúar 2011
Mótshaldari: FH.

Frjálsíþróttadeild FH býður ykkur velkomin á Meistaramót Íslands 11-14 ára í Laugardalshöll.

Skráningar: Skulu hafa borist í mótaforrit FRÍ fyrir miðnætti þriðjudaginn 22. febrúar. Skráningar eru leyfðar gegn þreföldu skráningargjaldi til kl. 10:00 föstudaginn 25. febrúar. Sendist til [siggi@hafnarfjordur.is](mailto:siggih@hafnarfjordur.is).

Skráningargjald: 625 kr. á einstaklingsgrein, 1250 kr. í boðhlaup.

Uppgjör: Þátttökugjald skal greiða áður en keppni hefst á laugardegi. Þeir sem óska þess að gera upp áður en komið er á keppnisstað geta lagt þátttökugjöld inn á reikning frjálsíþróttadeildar FH kt. 681189-1229 banki 0327-26-9031.

Sendið staðfestingu á Kristinn Guðlaugsson, gjaldkera frjálsíþróttadeildar FH kristinn.gu@gmail.com, eða komið með staðfestingu á greiðslu þegar keppnisgögn eru sótt.

Keppnisgreinar: Samkvæmt reglugerð FRÍ um Meistaramót 11-14 ára innan húss- sjá meðfylgjandi keppnisgögn.

Tímaseðill: Drög að tímaseðli má finna í mótaforriti FRÍ www.mot.fri.is undir MÍ 11 – 14 ára 2011 innan húss. Drög að tímaseðli í mótaforritinu er unnin samkvæmt þátttöku síðasta árs og gæti því tekið breytingum í samræmi við skráningu þátttakenda í ár- sjá meðfylgjandi keppnisgögn.

Ef um breytingar verður að ræða á tímaseðli þá verður endanlegur tímaseðill sendur út þegar skráningu er lokið.

Félagsbúningar og keppnisbúningar: Mælt er til þess að keppendur klæðist félagsbúningi sínum og eiga þeir að bera keppnisnúmer á brjósti.

Gaddar og atrennumerkingar: Einungis eru leyfðir 6 mm gaddar í Laugardalshöll. Til merkinga á atrennu er heimilt að nota plast-límband og ekkert annað.

Nafnakall: fer fram á keppnisstað 10 mín fyrir hlaup og 20 mín fyrir aðrar greinar.

Upphitun: Keppendur fá í það minnsta eina tilraun undir stjórn greinastjóra.

Kúluvarp og langstökk: Allir keppendur fá þrjár tilraunir en átta bestu fá síðan aðrar þrjár tilraunir.

Þyngdir kúlu: 2 kg: 11 ára, 12 ára og 13 ára stúlkur, 11 ára piltar
3 kg: 14 ára stúlkur, 12 ára og 13 ára piltar
4 kg 14 ára piltar.

Langstökk: Piltar og stúlkur 11 ára stökkva af eins meters svæði, piltar og stúlkur 12-13 ára stökkva af 50 cm svæði og piltar og stúlkur 14 ára stökkva á planka.

Hlaup: Í 60 m hlaupi og 60 m grindarhlaupi komast þeir sem ná 8 bestu tímum úr undanrásum í úrslit. Ef tveir eða fleiri eru með jafnan árangur í 8. sæti í undanrásum, skal hlaupa umhlaup um sæti í úrslitum. Í 800 m hlaupi og 4x200 m boðhlaupi eru bein úrslit og eiga þjálfarar að skrá besta árangur keppenda ef hann er tiltækur. Raðað verður í riðla eftir tímum.

Boðhlaup: Einstaklingar mega keppa í eldri flokkum, ef þeir keppa ekki í boðhlaupum í sínum aldursflokki. Einnig mega einstaklingar í flokkum s11-12 ára pilta og stúlkna keppa í 60 m grindarhlaupi í flokkum 13 ára pilta og stúlkna.

Þjófstört: Þrátt fyrir almenn ákvæði um þjófstört er keppendum í aldursflokkum 14 ára og yngri heimilað eitt þjófstart, án þess að keppandanum sem olli því sé vísað á brott. Hverjum þeim keppanda sem veldur frekara þjófstarti, er vísað frá.

Hástökk: Byrjunarhæð og hækkun verður sem hér segir:

- 11 ára piltar og stúlkur: 100 – 107 – 114 – 119 – 124 – 127 – 130 + 3cm
- 12 ára piltar og stúlkur: 105 - 112 – 119 – 124 – 129 – 132 – 135 + 3cm
- 13 ára piltar: 120 – 127 – 134 – 139 – 144 – 149 – 152 – 155 + 3 cm
- 13 ára stúlkur: 115 – 122 – 129 – 134 – 139 – 144 – 147 – 150 + 3cm
- 14 ára piltar: 125 – 132 – 139 – 144 – 149 – 154 – 159 – 164 – 167 – 170 + 3 cm
- 14 ára stúlkur: 120 – 127 – 132 – 137 – 142 – 147 – 150 – 153 + 3cm:

Afskráningar: Skráning úr hlaupi berist til mótsstjóra klukkustund fyrir hvert hlaup en til greinastjóra við nafnakall í aðrar greinar.

Verðlaun og stigakeppni:

Fyrstu þrjú í hverri grein vinna til verðlauna. Verðlaun verða afhend strax að lokinni keppni í hverri grein. Keppt er um stigabikar í hverjum aldursflokki hvors kyns, alls átta flokkum, og um bikar í heildarstigakeppni fyrir alla flokka samanlagt. Efstu 10 keppendur í hverri grein fá stig. Ef tveir eða fleiri eru jafnir í grein skiptast stigin jafnt á milli þeirra.

Ekki verður haldin eiginlegur tæknifundur en mótsstjóri og yfirdómari verða í anddyri Laugardalshallar frá kl. 9:00 – 9:30 báða keppnisdaga til þess að svara spurningum og taka við ábendingum varðandi framkvæmd mótsins. Þar verða einnig afhend keppnisgögn. Einnig er liðstjórum heimilt að senda tölvupóst með fyrirspurnum á [siggi@hafnarfjordur.is](mailto:siggih@hafnarfjordur.is)

Veitingar: Veitingasala verður í Laugardalshöll á meðan keppnin stendur yfir.

Mótstjórn:

Sigurður Haraldsson, Súsanna Helgadóttir, Eggert Bogason

Frjálsíþróttadeild FH