

---

# Reglugerðir, reglur og samþykktir Frjálsíþróttasambands Íslands

---



Eftirfarandi eru reglugerðir um mótahald og aðra starfsemi FRÍ sem samþykktar hafa verið á þingum FRÍ. Við þessa samantekt er stuðst við reglur og samþykktir sem birtar voru í Handbók sambandsins árið 1998 og þinggerðir tímabilið frá 1996 til 2008 og yfirlit af laganefnd FRÍ.

## EFNISYFIRLIT

|   |    |
|---|----|
| I. Reglugerð um Meistaramót Íslands, utanhúss.....                                      | 2  |
| II. Reglugerð um Meistaramót Íslands, innanhúss.....                                    | 5  |
| III. Reglugerð um Bikarkeppni FRÍ, utan- og innanhúss og 16 ára og yngri.....           | 9  |
| IV. Reglugerð um Víðavangshlaup Íslands.....  | 13 |
| V. Reglugerð um umsóknir vegna mótahalds.....   | 14 |
| VI. Reglugerð um félagaskipti.....  | 15 |
| VII. Sérkeppnisreglur FRÍ.....  | 16 |
| VIII. Reglur um aldursákvæði.....   | 18 |
| IX. Reglur um kastáhöld og grindur.....   | 19 |
| X. Reglugerð um heiðursmerki.....   | 20 |
| XI. Dómarareglugerð.....  | 20 |
| XII. Samþykkt um kjör íþróttamanns ársins.....  | 21 |
| XIII. Reglur um skiptingu styrkja.....  | 22 |
| XIV. Reglur um hlutverk og skyldur aðal-, aðstoðarfararstjóra og þjálfara í ferðum..... | 24 |
| XV. Reglur um framkvæmd móta á vegum FRÍ.....   | 26 |
| XVI. Reglur um eftirlit með frjálsíþróttamótum.....                                     | 27 |
| XVII. Reglugerð um skráningu og tilkynningu úrslita.....                                | 29 |
| XVIII. Reglugerð um skráningargjöld á mót.....  | 30 |
| XIX. Reglugerð um íþróttamannanefnd.....  | 31 |
| XX. Samþykktir um vallaraðstæður.....   | 31 |

## I MEISTARAMÓT ÍSLANDS

- 1 Frjálsíþróttasamband Íslands sér um að úthluta Meistaramótum Íslands.
  - 1.1 FRÍ og sá sambandsaðili sem hefur fengið úthlutað móti skulu gera með sér framkvæmdasamning.
  - 1.2 FRÍ á allan sjónvarpsrétt og auglýsingarétt, en getur framselt hann til mótshaldara, samkvæmt samningi um mótshaldið.
  - 1.3 FRÍ getur aldrei skuldbundið sig fjárhagslega vegna Meistaramóts Íslands.
  - 1.4 FRÍ skal skipa eftirlitsmenn um framkvæmd á Meistaramóti Íslands og skulu þeir gefa mótanefnd skýslu eigi síðar en tveimur vikum eftir að mótið fór fram.
  - 1.5 Skráningarfrestur til keppni skal vera fimm dagar fyrir keppnisdag. Þó má bæta við þátttakendum þangað til degi fyrir keppni, sé greitt þrefalt þátttökugjald.
- 2 Meistaramót Íslands í frjálsum íþróttum skal fara fram árlega og skiptist í eftirfarandi hluta:
  - 2.1 Meistaramót Íslands í karlaflokki og kvennaflokki.
    - 2.1.1 Mótið fer fram í fimm hlutum.
    - 2.1.2 Aðalhluti.
      - 2.1.2.1 Keppnin skal fara fram á tveimur samliggjandi dögum.
      - 2.1.2.2 Keppnisgreinar samkvæmt grein 5.1 eins og hún er samþykkt á ársþingi FRÍ.
      - 2.1.2.3 Þá daga sem MÍ Aðalhluti fer fram, má ekki halda né standa að annarri frjálsíþróttakeppni nema með sérstöku leyfi stjórnar FRÍ.
    - 2.1.3 Annar hluti.
      - 2.1.3.1 Keppnin skal fara fram á tveimur samliggjandi dögum.
      - 2.1.3.2 Keppnisgreinar samkvæmt grein 5.1, eins og hún er samþykkt á Frjálsíþróttþingi.
      - 2.1.3.3 Samliða mótinu fer fram keppni í tugþraut í sveina- og drengjaflokkum og sjöþraut í meyjaflokki, keppt skal með viðeigandi áhöldum og viðeigandi vegalengdum, sbr.5.1.
    - 2.1.4 Þriðji hluti.
      - 2.1.4.1 Maraþonhlaup, karla og kvenna.
    - 2.1.5 Fjórði hluti.
      - 2.1.5.1 Hálfmaraþonhlaup, karla og kvenna.
    - 2.1.6 Fimmti hluti.
      - 2.1.6.1 10.000 m hlaup karla og 5.000 m hlaup kvenna
    - 2.1.7 Annan, þriðja, fjórða og fimmta hluta má framkvæma samhliða öðrum mótum.
    - 2.1.8 Jafnframt keppni í maraþonhlaupi og hálfmaraþonhlaupi fer fram sveitakeppni milli félaga í karlaflokki og kvennaflokki. Í hverri sveit teljast þrjú fyrstu keppendur hvers félags í mark. Samanlagður tími þeirra segir til um hvaða félag er Íslandsmeistari í sveitakeppni í maraþonhlaupi og hálfmaraþonhlaupi.
    - 2.1.9 Á Meistaramóti Íslands, aðalhluta, er keppt til stiga á milli félaga, samkvæmt grein 3.5., einnig í karla- og kvennaflokkum.
  - 2.2 Meistaramót öldunga.
    - 2.2.1 Keppnin skal fara fram á tveimur samliggjandi dögum.
    - 2.2.2 Keppt skal í fimm ára aldursflokkum samkvæmt reglum IAAF.
    - 2.2.3 Yngsti aldursflokkur karla skal vera 35-39 ára.
    - 2.2.4 Yngsti aldursflokkur kvenna skal vera 30-34 ára.
    - 2.2.5 Keppnisgreinar skulu ákveðnar af Öldungaráði FRÍ
    - 2.2.6 Þátttaka á Meistaramótum öldunga skal vera opin einstaklingum sem ekki eru skráðir í íþróttafélög innan ÍSÍ. Skulu þessir þátttakendur greiða þátttökugjöld. Einnig skulu lið þessara keppenda vera gjaldgeng til stigaverðlauna eins og lið annarra þátttakenda.
  - 2.3 Unglingameistaramót Íslands í frjálsum íþróttum.
    - 2.3.1 Keppnin skal fara fram á tveimur samliggjandi dögum.

- 2.3.2 Þátttökurétt eiga þeir sem eru 15 til 22 ára árið sem keppnin fer fram.
  - 2.3.2.1 Keppnisgreinar samkvæmt grein 5.1 eins og hún er samþykkt á ársþingi FRÍ.
  - 2.3.2.2 Keppnisflokkar verða eftirtaldir: Meyja- og sveinaflokkur 15-16 ára, drengja- og stúlknaflokkur 17-18 ára og unglingsflokkur karla og kvenna 19-22 ára.
  - 2.3.2.3 Í sveina- og meyjaflokki hafa aðeins þeir keppendur sem verða 15 og 16 ára á árinu þátttökurétt, undantekning sjá grein 2.3.2.6.
  - 2.3.2.4 Í drengja- og stúlknaflokki hafa aðeins þeir keppendur sem verða 17 og 18 ára á árinu þátttökurétt, undantekning sjá grein 2.3.2.6.
  - 2.3.2.5 Í 19-22 ára karlaflokki og kvennaflokki hafa aðeins þeir keppendur sem verða 19 til 22 ára á árinu þátttökurétt, undantekning sjá grein 2.3.2.6.
  - 2.3.2.6 Í boðhlaupum mega einstaklingar keppa í eldri flokki, ef þeir keppa ekki í sömu grein í eigin flokki.
- 2.3.3 Á mótinu skal keppt til stiga á milli félaga, samkvæmt grein 3.6.
- 2.3.4 Á mótinu skal keppa um titilinn Íslandsmeistari félagsliða 15-22 ára þannig að lögð eru saman stigin úr flokkum drengja, sveina, stúlkna, meyjja 19-22 ára karla og 19-22 ára kvenna.
- 2.4 Meistaramót Íslands 11-14 ára.
  - 2.4.1 Meistaramót Íslands 11-14 ára, skal fara fram á tveimur samliggjandi dögum.
  - 2.4.2 Keppt skal í fjórum aldursflokkum.
    - 2.4.2.1 Aldursflokkur 14 ára, piltar og telpur.
    - 2.4.2.2 Þátttökurétt hafa aðeins þeir keppendur sem verða 14 ára á árinu, þó mega 13 ára piltar/telpur keppa í boðhlaupi ef félag þeirra sendir ekki boðhlaupssveit í þeirra flokki.
    - 2.4.2.3 Aldursflokkur 13 ára, piltar og telpur.
    - 2.4.2.4 Þátttökurétt hafa aðeins þeir keppendur sem verða 13 ára á árinu, þó mega 12 ára strákar/stelpur keppa í boðhlaupi ef félag þeirra sendir ekki boðhlaupssveit í þeirra flokki.
    - 2.4.2.5 Aldursflokkur 12 ára, strákar og stelpur.
    - 2.4.2.6 Þátttökurétt hafa aðeins þeir keppendur sem verða 12 ára á árinu, þó mega 11 ára strákar/stelpur keppa í boðhlaupi ef félag þeirra sendir ekki boðhlaupssveit í þeirra flokki.
    - 2.4.2.7 Aldursflokkur 11 ára, strákar og stelpur.
    - 2.4.2.8 Þátttökurétt hafa aðeins þeir keppendur sem verða 11 ára á árinu.
  - 2.4.3 Keppnisgreinar samkvæmt grein 5.1 eins og hún er samþykkt á ársþingi FRÍ.
  - 2.4.4 Á mótinu skal keppt til stiga á milli félaga, samkvæmt grein 3.7.
  - 2.4.5 Á mótinu skal keppa um titilinn Íslandsmeistari félagsliða 11-14 ára og eru lögð saman stigin úr flokkum 11 ára stráka, 11 ára stelpna, 12 ára stráka, 12 ára stelpna, 13 ára telpna, 13 ára pilta, 14 ára telpna og 14 ára pilta.
  - 2.4.6 Þeir keppendur sem ná 16 bestu tímum í undanrásum í spretthlaupum á mótinu taka sæti í úrslitum. Ef tveir eða fleiri ná sama tíma í 16. sæti skal fara fram umhlaup um laus sæti í úrslitum.
  - 2.4.7 Í langstökki 11 og 12 ára má stökkva af eins metra svæði. Bent er á sérreglur FRÍ í þessu sambandi. Met sett undir þessum kringumstæðum gilda ekki upp í eldri aldursflokka.
  - 2.4.8 Þrátt fyrir almenn ákvæði um þjófstört er keppendum í aldursflokkum 14 ára og yngri heimilað eitt þjófstart hverjum.
- 3 Verðlaun
  - 3.1 Sigurvegari í hverri grein svo og þau félög sem sigra í boðhlaupum skulu hljóta Íslandsmeistaratign.
  - 3.2 Útgáfa Meistaramótspenninga skal vera í höndum FRÍ.
  - 3.3 Veita skal verðlaun fyrir fyrstu þrjú sætin í hverri grein, í hverjum flokki.

- 3.3.1 Fyrsta sæti, Meistaramótsþeningur með merki FRÍ - Gull.
- 3.3.2 Annað sæti, Meistaramótsþeningur með merki FRÍ - Silfur.
- 3.3.3 Þriðja sæti, Meistaramótsþeningur með merki FRÍ - Brons.
- 3.4 Einungis Íslenskur ríkisborgari getur orðið Íslandsmeistari og átt tilkall til verðlauna samkvæmt grein 3.3. Erlend gestaþátaka er þó heimil.
- 3.5 Stigakeppni á Meistaramóti Íslands. Fer þannig fram að sex fyrstu í hverri grein skulu telja til stiga sem skulu reiknuð út frá árangri keppenda samkvæmt alþjóðlegri stigatöflu. Ef keppendur sem verða meðal 6 fyrstu ná ekki 600 stigum samkvæmt stigatöflu IAAF, fá þeir ekki stig. Það félag sem stigahæst verður samanlagt í hverjum flokki hlýtur titilinn Íslandsmeistari félagsliða í frjálsum íþróttum í sínum flokki. Stigakeppnin nær til MÍ Aðalhluta, ekki annarra hluta Meistaramótsins.
- 3.6 Stigakeppni á Unglingameistaramóti Íslands. Fer þannig fram að sigurvegari í hverri grein fær 6 stig og koll af kalli þannig að 6. sæti fær 1 stig. Það félag sem stigahæst verður samanlagt í hverjum flokki hlýtur titilinn Íslandsmeistari félagsliða í frjálsum íþróttum í sínum flokki.
- 3.7 Stigakeppni á Íslandsmóti 11-14 ára. Fer þannig fram að sigurvegari í hverri grein fær 10 stig og koll af kalli þannig að 10. sæti fær 1 stig. Það félag sem stigahæst verður samanlagt í hverjum flokki hlýtur titilinn Íslandsmeistari félagsliða í frjálsum íþróttum í sínum flokki.
- 3.8 Keppandi með besta löglega afrek í karlaflokki og kvennaflokki, samkvæmt stigatöflu IAAF, skal fá sérverðlaun á mótinu.
- 4 Lágmrörk til keppni á Meistaramótum Íslands.
- 4.1 Ekki eru takmrörk á þátttakendafjölda frá einstökum félögum, en mótshaldari getur ákveðið lágmrörk í einstökum keppnisgreinum með samþykki stjórnar FRÍ. Skal sú ákvörðun vera tilkynnt samhliða boðun mótsins.
- 5 Meistaramót Íslands skal að öllu öðru leyti en því sem lýst er í greinum 1-4 fara fram eftir reglum IAAF, að undanskyldum sérreglum FRÍ um auglýsingar á búningum.

## 5.1 Keppnisgreinar:

|                    | Aðalhluti |       | Annar hluti |       | 15 - 22 ára |       |         |         |         |        | 11 - 14 ára   |               |               |               |                   |                   |
|--------------------|-----------|-------|-------------|-------|-------------|-------|---------|---------|---------|--------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------------|-------------------|
|                    | Karlar    | Konur | Karlar      | Konur | Karlar      | Konur | Drengir | Stúlkur | Sveinar | Meyjar | Piltar 14 ára | Telpur 14 ára | Piltar 13 ára | Telpur 13 ára | 11/12 ára strákar | 11/12 ára stelpur |
| 60 m hlaup         |           |       |             |       |             |       |         |         |         |        |               |               |               |               | X                 | X                 |
| 100 m hlaup        | X         | X     |             |       | X           | X     | X       | X       | X       | X      | X             | X             | X             | X             |                   |                   |
| 200 m hlaup        | X         | X     |             |       | X           | X     | X       | X       | X       | X      | X             | X             | X             | X             |                   |                   |
| 400 m hlaup        | X         | X     |             |       | X           | X     | X       | X       | X       | X      | X             | X             | X             | X             |                   |                   |
| 800 m hlaup        | X         | X     |             |       | X           | X     | X       | X       | X       | X      | X             | X             | X             | X             | X                 | X                 |
| 1.500 m hlaup      | X         | X     |             |       | X           | X     | X       | X       | X       | X      | X             | X             | X             | X             |                   |                   |
| 3.000 m hlaup      |           | X     |             |       | X           | X     | X       | X       | X       | X      | X             | X             | X             | X             |                   |                   |
| 5.000 m hlaup      | X         |       |             |       |             |       |         |         |         |        |               |               |               |               |                   |                   |
| 10.000 m hlaup     |           |       |             |       |             |       |         |         |         |        |               |               |               |               |                   |                   |
| 80 m gr hlaup      |           |       |             |       |             |       |         |         |         | X      | X             | X             | X             |               |                   |                   |
| 100 m gr hlaup     |           | X     |             |       |             | X     |         | X       | X       |        |               |               |               |               |                   |                   |
| 110 m gr hlaup     | X         |       |             |       | X           |       | X       |         |         |        |               |               |               |               |                   |                   |
| 300 m gr hlaup     |           |       |             |       |             |       | X       | X       | X       | X      |               |               |               |               |                   |                   |
| 400 m gr hlaup     | X         | X     |             |       | X           | X     |         |         |         |        |               |               |               |               |                   |                   |
| 3000 m hind. hlaup | X         |       |             |       |             |       |         |         |         |        |               |               |               |               |                   |                   |
| 4x100 m boðhlaup   | X         | X     |             |       | X           | X     | X       | X       | X       | X      | X             | X             | X             | X             | X                 | X                 |
| 4x400 m boðhlaup   | X         | X     |             |       | X           | X     |         |         |         |        |               |               |               |               |                   |                   |
| 3x800 m boðhlaup   |           |       |             | X     |             |       |         |         |         |        |               |               |               |               |                   |                   |
| 4x800 m boðhlaup   |           |       | X           |       |             |       |         |         |         |        |               |               |               |               |                   |                   |
| 4x1500 m boðhlaup  |           |       | X           |       |             |       |         |         |         |        |               |               |               |               |                   |                   |
| Hástökk            | X         | X     |             |       | X           | X     | X       | X       | X       | X      | X             | X             | X             | X             | X                 | X                 |
| Langstökk          | X         | X     |             |       | X           | X     | X       | X       | X       | X      | X             | X             | X             | X             | X                 | X                 |
| Pristökk           | X         | X     |             |       | X           | X     | X       | X       | X       | X      | X             | X             | X             | X             |                   |                   |
| Stangarstökk       | X         | X     |             |       | X           | X     | X       | X       | X       | X      | X             | X             | X             | X             |                   |                   |
| Kringlukast        | X         | X     |             |       | X           | X     | X       | X       | X       | X      | X             | X             | X             | X             |                   |                   |
| Spjótast           | X         | X     |             |       | X           | X     | X       | X       | X       | X      | X             | X             | X             | X             | X                 | X                 |
| Sleggjukast        | X         | X     |             |       | X           | X     | X       | X       | X       | X      | X             | X             | X             | X             |                   |                   |
| Kúluvarp           | X         | X     |             |       | X           | X     | X       | X       | X       | X      | X             | X             | X             | X             | X                 | X                 |
| Tugbraut           |           |       | X           |       |             |       | X       |         | X       |        |               |               |               |               |                   |                   |
| Sjöbraut           |           |       |             | X     |             |       |         |         | X       |        |               |               |               |               |                   |                   |

Samþykkt 1996, 1998, 2000, 2004, 2006, 2008.

## II. MEISTARAMÓT ÍSLANDS INNANHÚSS

1. Frjálsíþróttasamband Íslands sér um að úthluta Meistaramótum Íslands, innanhúss.
  - 1.1. FRÍ getur falið einstökum félögum og/eða sambandsaðilum að sjá um framkvæmd mótanna. Skulu viðkomandi félag eða sambandsaðili og FRÍ gera með sér sérstakan samning um framkvæmd keppinnar í samræmi við reglur um framkvæmd móta á vegum FRÍ.
  - 1.2. FRÍ á allan sjónvarpsrétt og auglýsingarétt, en getur framselt hann til mótshaldara, samkvæmt samningi um mótarhaldið.
  - 1.3. FRÍ getur aldrei skuldbundið sig fjárhagslega vegna Meistaramóts Íslands, innanhúss.
  - 1.4. FRÍ skal skipa eftirlitsmenn um framkvæmd á Meistaramóti Íslands, innanhúss og skulu þeir gefa stjórn FRÍ skýrslu eigi síðar en tveimur vikum eftir að mótið fór fram.
  - 1.5. Skráningarfræstur til keppni skal vera fjórir dagar fyrir keppnisdag. Mótshaldari getur leyft skráningar allt að 24 klukkustundir fyrir upphaf móts gegn þreföldu skráningargjaldi fyrir viðkomandi keppanda.
2. Meistaramót Íslands, innanhúss í frjálsum íþróttum skal fara fram árlega og skiptist í eftirfarandi hluta:
  - 2.1. Meistaramót Íslands innanhúss í karla- og kvennaflokki, fer fram í tveimur hlutum.
    - 2.1.1. Aðalhluti.
      - 2.1.1.1. Keppnin fer fram á tveimur samliggjandi dögum.
      - 2.1.1.2. Keppnisgreinar:

Fyrri dagur:  
Karlar: 60 m hlaup, 400 m hlaup, 1500 m hlaup, þrístökk, stangarstökk, kúluvarp.  
Konur: 60 m hlaup, 400 m hlaup, 1500 m hlaup, langstökk, hástökk kúluvarp.

Seinni dagur:  
Karlar: 60 m grindahlaup, 200 m hlaup, 800 m hlaup, 3000 m hlaup, langstökk, hástökk, 4x400 m boðhlaup.  
Konur: 60 m grindahlaup, 200 m hlaup, 800 m hlaup, 3000 m hlaup, þrístökk, stangarstökk, 4x400 m boðhlaup.  
Auk þess er mótshaldara, í samráði við stjórn FRÍ, heimilt að halda keppni í lóðkasti.
      - 2.1.1.3. Þá daga sem Meistaramót Íslands innanhúss, aðalhluti fer fram, má ekki halda né standa að annarri frjálsíþróttakeppni nema með sérstöku leyfi stjórnar FRÍ.
      - 2.1.1.4. Keppt skal til stiga á milli félaga í karla- og kvennaflokki, skv. grein 3.5.
      - 2.1.1.5. Á mótinu skal keppa um titilinn Íslandsmeistari félagsliða í karla- og kvennaflokki, þannig að lögð eru saman stig í karla og kvennaflokki
    - 2.1.2. Fjölþrautir, innanhúss.
      - 2.1.2.1. Keppnin fer fram á tveimur samliggjandi dögum.
      - 2.1.2.2. Keppnisgreinar: Í karlaflokki sjöþraut og í kvennaflokki í fimmtarþraut.

Fyrri dagur:  
Karlar: 60 m hlaup, langstökk, kúluvarp, hástökk.

Seinni dagur:  
Karlar: 60 m grindahlaup, stangarstökk, 1000 m hlaup.  
Konur: 60 m grindahlaup, hástökk, kúluvarp, langstökk, 800 m hlaup.
      - 2.1.2.3. Keppt skal samkvæmt gildandi stigatöflu fyrir fjölþrautir innanhúss.
      - 2.1.2.4. Samhliða mótinu fer fram keppni í sjöþraut í sveinaflokki og fimmtarþraut í meyjaflokki. Keppt skal með viðeigandi áhöldum í kúluvarpi og í grindahlaupi skal vera viðeigandi bil og hæð á grindum.
      - 2.1.2.5. Keppni í fjölþrautum innanhúss má framkvæma samhliða öðrum mótum.
  - 2.2. Meistaramót öldunga, innanhúss
    - 2.2.1. Keppnin skal fara fram á tveimur samliggjandi dögum.

- 2.2.2. Keppt skal í fimm ára aldursflokkum, samkvæmt reglum IAAF, nema þó sbr. ákv. í gr. 2.2.4.
- 2.2.3. Yngsti aldursflokkur karla skal vera 35-39 ára.
- 2.2.4. Yngsti aldursflokkur kvenna skal vera 30-34 ára.
- 2.2.5. Keppnisgreinar: Keppt skal í eftirtöldum greinum í karla- og kvennaflokki: 60 m hlaup, 60 m grindahlaup, 800 m hlaup, 3000 m hlaup, hástökk, langstökk, stangarstökk og kúluvarp.
- 2.2.6. Öldungaráð FRÍ getur bætt við eða fækkað keppnisgreinum á mótinu ef þurfa þykir. Tilkynning um slíkt þarf að berast FRÍ með minnst 14 daga fyrirvara.
- 2.2.7. Niðurröðun greina á daga fer fram samkvæmt ákvörðun mótshaldara að höfðu samráði við Öldungaráð.
- 2.2.8. Þátttaka á Meistaramóti öldunga, innanhúss skal vera opin einstaklingum sem ekki eru skráðir í íþróttafélög innan ÍSÍ. Skulu þessir þátttakendur greiða þátttökugjöld. Einnig skulu lið þessara keppenda vera gjaldgeng til stigaverðlauna eins og lið annarra þátttakenda.
- 2.2.9. Á mótinu skal keppt til stiga milli félaga í öllum flokkum, samkvæmt grein 3.6.
- 2.2.10. Á mótinu skal keppa um titilinn Íslandsmeistari félagsliða í öldungaflokki, þannig að lögð eru saman stig úr öllum flokkum karla og kvenna.

### 2.3. Unglingameistaramót Íslands, innanhúss

- 2.3.1. Keppnin skal fara fram á tveimur samliggjandi dögum.
- 2.3.2. Þátttökurétt eiga þeir sem eru 15 til 22 ára, árið sem keppnin fer fram.
  - 2.3.2.1. Keppnisflokkar eru eftirtaldir: Meyja- og sveinaflokkur 15-16 ára, drengja- og stúlknaflokkur 17-18 ára og unglíngaflokkur karla og kvenna 19-22 ára.
  - 2.3.2.2. Í sveina- og meyjaflokki hafa aðeins þeir keppendur sem verða 15 og 16 ára á árinu þátttökurétt.
  - 2.3.2.3. Í drengja- og stúlknaflokki hafa aðeins þeir keppendur sem verða 17 og 18 ára á árinu þátttökurétt, undantekning sjá grein 2.3.2.6..
  - 2.3.2.4. Í unglíngaflokki karla og kvenna hafa aðeins þeir keppendur sem verða 19-22 ára á árinu þátttökurétt, undantekning sjá grein 2.3.2.6..
  - 2.3.2.5. Keppnisgreinar:  
Sveinaflokkur og meyjaflokkur: 60 m hlaup, 60 m grindahlaup, 200 m hlaup, 800 m hlaup, 1500 m hlaup, hástökk, langstökk, þrístökk, stangarstökk, kúluvarp og 4x200 m boðhlaup.  
Drengjaflokkur og stúlknaflokkur: 60 m hlaup, 60 m grindahlaup, 200 m hlaup, 800 m hlaup, 1500 m hlaup, hástökk, langstökk, þrístökk, stangarstökk, kúluvarp og 4x200 m boðhlaup.  
Unglíngaflokkur karla og kvenna: 60 m hlaup, 60 m grindahlaup, 200 m hlaup, 400 m hlaup, 800 m hlaup, 1500 m hlaup, 3000 m hlaup, hástökk, langstökk, þrístökk, stangarstökk, kúluvarp og 4x400 m boðhlaup. Auk þess er mótshaldara, í samráði við stjórn FRÍ, heimilt að halda keppni í lóðkasti í unglíngaflokki karla og kvenna.
- 2.3.2.6. Í boðhlaupum mega einstaklingar keppa í eldri flokkum, ef þeir keppa ekki í boðhlaupsgrein í sínum flokki. Einnig mega einstaklingar í flokkum sveina, meyjja, drengja og stúlkna keppa í 400 m hlaupi og 3.000 m hlaupi í unglíngaflokki karla og kvenna.
- 2.3.3. Á mótinu skal keppt til stiga milli félaga í öllum flokkum, samkvæmt grein 3.6.
- 2.3.4. Á mótinu skal keppa um titilinn Íslandsmeistari félagsliða 15-22 ára, þannig að lögð eru saman stig úr flokkum sveina, meyjja, drengja, stúlkna og unglíngaflokka karla og kvenna.

### 2.4. Meistaramót Íslands 11-14 ára, innanhúss

- 2.4.1. Keppnin skal fara fram á tveimur samliggjandi dögum.
- 2.4.2. Þátttökurétt eiga þeir sem verða 11 til 14 ára, árið sem keppnin fer fram.

- 2.4.2.1. Keppnisflokkar verða eftirtaldir: Strákaflokkur 11 ára, stelpnaflokkur 11 ára, strákaflokkur 12 ára, stelpnaflokkur 12 ára, piltaflokkur 13 ára, piltaflokkur 14 ára, stelpnaflokkur 13 ára og stelpnaflokkur 14 ára.
- 2.4.2.2. Í strákaflokki 11 ára og stelpnaflokki 11 ára hafa aðeins þeir keppendur sem verða 11 ára á árinu þátttökurétt.
- 2.4.2.3. Í strákaflokki 12 ára og stelpnaflokki 12 ára hafa aðeins þeir keppendur sem verða 12 ára á árinu þátttökurétt, undantekning sjá grein 2.4.2.7.
- 2.4.2.4. Í piltaflokki 13 ára og stelpnaflokki 13 ára hafa aðeins þeir keppendur sem verða 13 ára á árinu þátttökurétt, undantekning sjá grein 2.4.2.7.
- 2.4.2.5. Í piltaflokki 14 ára og stelpnaflokki 14 ára hafa aðeins þeir keppendur sem verða 14 ára á árinu þátttökurétt, undantekning sjá grein 2.4.2.7.
- 2.4.2.6. Keppnisgreinar:
- Strákaflokkur og stelpnaflokkur 11 ára: 60 m hlaup, 800 m hlaup, hástökk, langstökk, kúluvarp og 4x200 m boðhlaup.
- Strákaflokkur og stelpnaflokkur 12 ára: 60 m hlaup, 800 m hlaup, hástökk, langstökk, kúluvarp og 4x200 m boðhlaup.
- Piltaflokkur 13 ára og stelpnaflokkur 13 ára: 60 m hlaup, 60 m grindahlaup, 800 m hlaup, hástökk, langstökk, kúluvarp og 4x200 m boðhlaup.
- Piltaflokkur 14 ára og stelpnaflokkur 14 ára: 60 m hlaup, 60 m grindahlaup, 800 m hlaup, hástökk, langstökk, kúluvarp og 4x200 m boðhlaup.
- 2.4.2.7. Í boðhlaupum mega einstaklingar keppa í eldri flokkum, ef þeir keppa ekki í boðhlaupum í sínum flokki. Einnig mega einstaklingar í flokkum stráka og stelpna keppa í 60 m grindahlaupi í flokkum 13 ára pilta og telpna.
- 2.4.2.8. Keppendur 11 og 12 ára skulu stökkva af eins metra svæði í stað planka í langstökki. Bent er á sérreglur FRÍ í þessu sambandi. Met undir þessum kringumstæðum gilda ekki upp í eldri aldursflokka
- 2.4.2.9. Þeir keppendur sem ná 8 bestu tímum í undanrásum í 60 m grindahlaupi og 60 m hlaupi taka sæti í úrslitum. Ef fleiri en tveir ná 8 besta tíma skal fara fram umhlaup um laus sæti í úrslitum.
- 2.4.2.10. Þrátt fyrir almenn ákvæði um þjófstörk er keppendum í aldursflokkum 14 ára og yngri heimilað eitt þjófstart hverjum.
- 2.4.3. Á mótinu skal keppt til stiga milli félaga í öllum flokkum, samkvæmt grein 3.7.
- 2.4.4. Á mótinu skal keppa um titilinn Íslandsmeistari félagsliða 11-14 ára, þannig að lögð eru saman stig úr flokkum 11 ára stráka og stelpna, 12 ára stráka og stelpna, 13 ára pilta og telpna og 14 ára pilta og telpna.

### 3. Verðlaun

- 3.1. Sigurvegari í hverri grein svo og þau félög sem sigra í boðhlaupum skulu hljóta Íslandsmeistaratign.
- 3.2. FRÍ skal sjá um útgáfu Meistaramótspeninga.
- 3.3. Veita skal verðlaun fyrir fyrstu þrjú sætin í hverri grein, í hverjum flokki.
- 3.3.1. Fyrsta sæti, Meistaramótspeningur með merki FRÍ – Gull.
- 3.3.2. Annað sæti, Meistaramótspeningur með merki FRÍ – Silfur.
- 3.3.3. Þriðja sæti, Meistaramótspeningur með merki FRÍ – Brons.
- 3.4. Einungis íslenskir ríkisborgararar geta unnið til Íslandsmeistaratignar og átt tilkall til verðlauna skv. 3.3. Erlend gestaþátttaka er þó heimil.
- 3.5. Stigakeppni á Meistaramóti Íslands. Fer þannig fram að sex fyrstu í hverri grein skulu telja til stiga sem skulu reiknuð út frá árangri keppenda samkvæmt alþjóðlegri stigatöflu. Ef keppendur sem verða meðal 6 fyrstu ná ekki 600 stigum, samkvæmt stigatöflu IAAF, fá þeir ekki stig. Það félag sem stigahæst verður samanlagt í hverjum flokki hlýtur titilinn Íslandsmeistari félagsliða í frjálsum íþróttum í sínum flokki.
- 3.6. Stigakeppni í Unglingameistaramóti Íslands og á Meistaramóti öldunga. Fer þannig fram að sigurvegari í hverri grein fær 6 stig, annar fær 5 stig o.s.frv., þannig að 6. sæti fær 1 stig. Það



félag sem stigahæst verður samanlagt í hverjum flokki hlýtur titilinn Íslandsmeistari félagsliða í frjálsum íþróttum í sínum flokki.

- 3.7. Stigakeppni á Meistaramóti Íslands 11-14 ára fer þannig fram að sigurvegari í hverri grein fær 10 stig, annar fær 9 stig o.s.frv., þannig að 10. sæti fær 1 stig. Það félag sem stigahæst verður samanlagt í hverjum flokki hlýtur titilinn Íslandsmeistari félagsliða í frjálsum íþróttum í sínum flokki.
- 3.8. Keppandi með besta afrek í karlaflokki og í kvennaflokki samkvæmt stigatöflu IAAF skal fá sérverðlaun á mótinu.

#### **4. Önnur ákvæði**

- 4.1. Meistaramót Íslands, innanhúss, skal að öllu öðru leyti en því sem lýst er í greinum 1 - 3 fara fram eftir reglum IAAF, að undanskyldum sérreglum FRÍ um auglýsingar á búningum og aldursákv. í öldungaflokki, sbr. gr. 2.2.4, langstökkspilka í flokkum 11 og 12 ára, sbr. grein 2.4.2.8 og þjófstört í flokkum 11-14 ára, sbr. grein 2.4.2.10.
- 4.2. Ekki eru takmörk á þátttakendafjölda frá einstökum félögum, en mótshaldari getur ákveðið lágmörk í einstökum keppnisgreinum með samþykki stjórnar FRÍ. Skal sú ákvörðun vera tilkynnt samhliða boðun mótsins.
- 4.3 Mælst skal til þess að keppendur keppi í félagsbúningi í yngri flokkum. Í flokkum 15 ára og eldri skulu keppendur keppa í félagsbúningi.

*Samþykkt á Frjálsíþróttatíngi 2006, 2008.*

### III. REGLUGERÐ UM BIKARKEPPNI FRÍ

#### 1. BIKARKEPPNI FRÍ

1. gr.

Keppnin heitir Bikarkeppni FRÍ og skal hún haldin árlega.

2. gr.

Öll héraðssambönd og frjálsíþróttaráð innan FRÍ eiga rétt til þátttöku í keppninni. Einnig geta einstök félög innan héraðssambands tekið þátt í keppninni undir sínu nafni, ef viðkomandi héraðssamband keppir þar ekki.

3. gr.

Þátttökuliðum er skipt í 1. og 2. deild. Sex lið mynda 1. deild og önnur lið 2. deild. Efsta lið í 2. deild færast upp og keppir í 1. deild að ári, en neðsta lið í 1. deild færast niður og keppir í 2. deild að ári. Heimilt skal stjórn FRÍ að stofna til keppni í 3. deild, ef fyrirsjáanlegt er að þátttaka verði umfram sex lið í 2. deild.

4. gr.

Um deildarráð. (Greinin felld út til bráðabirgða 2004).

5. gr.

Bikarkeppni FRÍ skal fara fram á tveimur dögum. Keppnisgreinar og niðurröðun þeirra á daga skal vera með eftirfarandi hætti:

##### *1. deild.*

##### *Fyrri dagur:*

Karlar: 100 m hl, 400 m hl, 1500 m hl, 400 m gr hl, 3000 m hindrunarhl, 4 x 100 m boðhl., langstökk, stangarstökk, kúluvarp og spjótkest

Konur: 100 m hl, 400 m hl, 1500 m hl, 400 m gr hl, 4 x 100 m boðhl, hástökk, þrístökk, kúluvarp og spjótkest.

##### *Seinni dagur:*

Karlar: 200 m hl, 800 m hl, 5000 m hl, 110 m gr hl, 1000 m boðhl, hástökk, þrístökk, kringlukast og sleggjukast.

Konur: 200 m hl, 800 m hl, 3000 m hl, 100 m gr hl, 1000 m boðhl, stangarstökk, langstökk, kringlukast og sleggjukast

##### *2. deild.*

##### *Einn keppnisdagur:*

Karlar: 100 m. hl. 110 m gr hl, 400 m hl, 1500 m hl, 3000 m hl, 1000 m boðhl, langstökk, þrístökk, hástökk, kúluvarp, spjótkest og kringlukast.

Konur: 100 m. hl. 100 m gr hl, 400 m hl, 1500 m hl, 3000 m hl, 1000 m boðhl, langstökk, þrístökk, hástökk, kúluvarp, spjótkest og kringlukast.

Draga skal fyrirfram um röðun á brautir og kast- og stökkroð. Stjórn FRÍ útbýr og sendir út til keppnisliða tímaseðil fyrir keppnina með fjögurra vikna fyrirvara.

6. gr.

Einn keppandi skal vera frá hverjum aðila í hverri keppnisgrein. Hver keppandi hefur rétt til þátttöku í 3 greinum hvorn keppnisdag auk boðhlaups. Hvert þátttökulið skal senda keppendur í a.m.k. helming keppnisgreina til að teljast fullgildir þátttakendur. Listi með nöfnum keppenda og ekki fleiri en 8 varamönnum skal lagður fram viku fyrir keppni. Nafnabreytingar skal leggja fram á tæknifundi fyrir upphaf keppinnar.

7. gr.

Í keppninni er hverju liði veitt stig fyrir hverja grein sem hér segir:

Í 1. deild 6-5-4-3-2-1, en í 2. deild hlýtur sigurvegari jafnmörg stig og fjöldi þeirra liða er tekur þátt í keppninni og svo framvegis.

Ef tveir eða fleiri keppendur eru jafnir í einhverri grein skulu stig skiptast jafnt á milli þeirra.

8. gr

Það lið, sem flest stig hlýtur í 1. deild hlýtur sæmdarheitið „Bikarmeistari í frjálsíþróttum”. Það lið sem flest stig hlýtur í kvennagreinum, hlýtur sæmdarheitið „Bikarmeistari kvenna í frjálsíþróttum” og í karlagreinum „Bikarmeistari karla í frjálsíþróttum”. Það lið sem sigrar í 2. deild er „Bikarmeistari 2. deildar í frjálsíþróttum”. Ef lið verða jöfn í stigakeppninni skal það lið talið sigurvegari sem hlotið hefur fleiri fyrstu sæti í keppnisgreinum. Séu þau enn jöfn skulu talin önnur sæti og svo framvegis. Engin einstaklingsverðlaun eru veitt, en hver þátttakandi í sigurliði hlýtur sérstaka viðurkenningu.

9. gr.

Heimilt er að veita aðilum Bikarkeppninnar leyfi til að senda einnig b-lið til keppni í neðri deildum. B-lið öðlast aldrei keppnisrétt í 1. deild. Óheimilt er að flytja keppendur milli liða sama aðila, eftir að skráningarfresti lýkur, sbr. 6. grein.

10. gr

Heimiluð er þátttaka sameiginlegra liða frá félögum eða samböndum ef stjórn FRÍ fær um það umsókn og telur það frjálsíþróttastarfinu til framdráttar, enda hefji sameiginlegt lið ætíð keppni í neðstu deild.

11.gr.

Ef aðilar, sem rétt eiga til keppni í 1. deild draga lið sín úr keppni skulu sæti þeirra skipuð þannig, að fyrst sé þeim boðið sæti sem höfnuðu í 6. sæti 1. deildar í síðustu keppni, næst þeim sem höfnuðu í 2. sæti 2. deildar eða neðar í 2. deild ef á svo mörgum þarf á að halda.

12. gr

Hvert þáttökulið skal tilnefna einn fulltrúa í yfirdómnefnd. Einnig skal stjórn FRÍ tilnefna fulltrúa í nefndina og skal hann vera formaður nefndarinnar. Nefndarmenn skulu vera með dómararéttindi. Ef kæra berst skulu fulltrúar þeirra þáttökuliða sem tengjast kærinni víkja af fundi.

13. gr.

Gestaþátttaka á Bikarmótum FRÍ er óheimil.

14. gr.

Nánari reglur um mótið skulu settar af stjórn FRÍ hverju sinni og er þáttökufrestur sambandsaðila til 1. júní ár hvert.

*Br. 1982, 1983, 1984, 1985, 1986, 1987, 1988, 1989, 1990, 1991, 1992, 1993, 1994, 1995, 1996, 1998, 2000, 2004, 2008.*



## 2. BIKARKEPPNI FRÍ INNANHÚSS:

### 1. grein

Keppnin heitir „Bikarkeppni FRÍ, innanhúss” og skal hún haldin árlega, tímasetning ákvarðast af þingi eða stjórn FRÍ.

### 2. grein.

Þátttökurétt eiga öll félög er aðild eiga að ÍSÍ. Heimilt er að senda sameiginleg lið tveggja félaga/sambanda eða fleiri til keppni, einnig er félögum eða samböndum heimilt að senda fleiri en eitt lið til keppninnar í hvorum flokki. Hverju liði er einungis heimilt að senda einn keppanda í hverja keppnisgrein. Óheimilt er að flytja keppendur milli liða sama aðila. Hvert lið skal senda keppendur í að minnsta kosti 6 greinar í þeim flokki sem þeir taka þátt í. Gestþátttaka er óheimil.

### 3. grein.

Heimilt er að senda eingöngu karlalið eða kvennalið til þátttöku á mótinu.

### 4. grein.

Keppnin skal fara fram á einum degi.

Keppnisgreinar eru (bæði kyn): 60 m hl., 60 m gr.hl., 200 m hl., 400 m hl, 800 m hl., 1500 m hl., hástökk, langstökk, þrístökk, stangarstökk, kúluvarp og 4x400 m boðhlaup.

### 5. grein.

Pegar ljóst er hve mörg lið senda þátttakendur, skal ákvarða stigatölu þannig að fyrsti maður fái jafnmörg stig og þátttökuliðin eru mörg, annar maður einu stigi færri o. s. frv.

### 6. grein.

Það lið sem flest stig fær hlýtur sæmdarheitið „Bikarmeistari í frjálsíþróttum í karla- og kvennaflokki, innanhúss”. Það lið sem flest stig fær í kvennaflokki hlýtur sæmdarheitið: „Bikarmeistari kvenna í frjálsíþróttum, innanhúss”. Það lið sem flest stig fær í karlaflokki hlýtur sæmdarheitið: „Bikarmeistari karla í frjálsíþróttum, innanhúss ”.

### 7. grein.

Ef tveir eða fleiri keppendur eru jafnir í grein skulu stig skiptast jafnt á milli þeirra. Ef lið verða jöfn í stigakeppninni sigrar það lið, sem fleiri hlýtur sigurvegara. Ef þá er enn jafnt skal árangur þeirra reiknaður út eftir gildandi alþjóða stigatöflu og sigrar það lið þá sem hlýtur hærri stigatölu.

### 8. grein.

Hver þátttakandi á rétt á að keppa í tveimur greinum auk boðhlaups.

### 9. grein.

Keppendur skulu keppa í félagsbúningi.

### 10. grein.

Nánari reglur um mótið skulu settar af stjórn FRÍ hverju sinni.

*Samþykkt 2006, 2008.*



### 3. BIKARKEPPNI FRÍ FYRIR 16 ÁRA OG YNGRI

1. gr.

Keppnin heitir „Bikarkeppni FRÍ fyrir 16 ára og yngri“ og skal hún haldin árlega.

2. gr.

Þátttökurétt eiga öll félög er aðild eiga að ÍSÍ.

Heimilt er að senda sameiginleg lið tveggja félaga eða sambanda til keppni, einnig er félögum eða samböndum heimilt að senda fleiri en eitt lið til keppninnar í hvorum flokki. Einn keppandi skal vera frá hverjum aðila í hverri keppnisgrein. Óheimilt er að flytja keppendur milli liða sama aðila.

Hvert lið skal senda keppendur í að minnsta kosti 5 greinar í hvorum flokki. Gestaþátttaka er óheimil.

3. gr.

Keppnin skal fara fram á einum degi.

Keppnisgreinar eru (bæði kyn):

100 m hl, 400 m hl, 1500 m hl, 100 m gr hl, 1000 m boðhl,  
Hástökk, langstökk, Kúluvarp, spjót kast og kringlukast.

4. gr.

Þegar ljóst er hve mörg félög senda þátttakendur, skal ákvarða stigatölu þannig að fyrsti maður fái jafnmörg stig og þátttökufélögin eru mörg, annar maður einu stigi færri o. s. frv.

5. gr.

Það félag sem flest stig fær hlýtur sæmdarheitið „Bikarmeistari í frjálsíþróttum fyrir 16 ára og yngri“. Það félag sem flest stig fær í meyjaflokki hlýtur sæmdarheitið: „Bikarmeistari meyja í frjálsíþróttum“. Það félag sem flest stig fær í sveinaflokki hlýtur sæmdarheitið: „Bikarmeistari sveina í frjálsíþróttum“.

6. gr.

Ef tveir eða fleiri keppendur eru jafnir í grein skulu stig skiptast jafnt á milli þeirra. Ef félögin verða jöfn í stigakeppninni sigrar það félag, sem fleiri hlýtur sigurvegara. Ef þá er enn jafnt skal árangur þeirra reiknaður út eftir gildandi alþjóða stigatöflu og sigrar það félag þá sem hlýtur hærri stigatölu.

7. gr.

Hver þátttakandi á rétt á að keppa í tveimur greinum auk boðhlaups.

8. gr.

Nánari reglur um mótið skulu settar af stjórn FRÍ hverju sinni.

*Br. 1980, 1984, 1990 1998, 2000.*

## IV. VÍÐAVANGSHLAUP ÍSLANDS

### 1. gr.

Heiti hlaupsins er „Víðavangshlaup Íslands“ og er það Meistaramót Íslands í víðavangshlaupi. Hlaupið má halda í tvennu lagi, samkvæmt nánari ákvörðun stjórnar FRÍ. Hlaupið má fara fram á misjöfnu undirlagi, þó ekki malbiki.

Þátttaka í Víðavangshlaupi Íslands skal vera opin einstaklingum sem ekki eru skráðir í íþróttafélög innan ÍSÍ. Skulu þessir þátttakendur greiða þátttökugjöld og vera gjaldgengir til stigaverðlauna eins og aðrir þátttakendur.

### 2. gr.

Keppt er í 8 flokkum, með mismundandi vegalengdum.

- a) Í flokki karla u. þ. b. 8 km.
- b) Í flokki öldunga karla 40 ára og eldri ca. 8 km.
- c) Í flokki drengja u. þ. b. 3 km.
- d) Í flokki sveina u. þ. b. 3 km.
- e) Í flokki pilta u. þ. b. 1,5 km.
- f) Í flokki stráka u. þ. b. 1,5 km.
- g) Í flokki kvenna u. þ. b. 6 km.
- h) Í flokki telpna u. þ. b. 1,5 km.
- i) Í flokki stelpna u. þ. b. 1,5 km.
- j) Í flokki meyja u. þ. b. 1,5 km.
- k) Opinn flokkur karla og kvenna.

Öldungaflokkur hlaupi með karlaflokki.

### 3. gr.

Sömu verðlaun eru fyrir 3 fyrstu menn og á Meistaramóti Íslands.

### 4. gr.

Einnig er hlaupið sveitakeppni milli félaga og skal þar keppt um farandbikara. Keppt skal í 4 manna sveitum í öllum flokkum nema öldungaflokki karla, þar sem keppt er í 3ja manna sveit. Veita skal verðlaun hverjum þeim er skipa sigursveit.

### 5. gr.

Keppt skal skv. reglum FRÍ um víðavangshlaup. Sú sveit ber sigur úr býtum sem fæst fær stigin skv. samanlagðri raðtölu þeirra meðlima sveitarinnar sem stig hljóta í mark. Raðtölur allra keppenda í mark, hvort sem þeir fylla sveit eða ekki, teljast með til hækkunar raðtölum einstakra keppenda.

Við stigaútreikning í karlaflokki skulu öldungar teljast með, en í sveitakeppni öldungaflokks skal innbyrðis raðtala gilda, þannig að fyrsti öldungur hljóti 1 stig, annar 2 stig o.s.frv.

*Br. 1984, 1990, 1992, 1995, 1998, 2000, 2006.*

## V. REGLUGERÐ UM UMSÓKNIR VEGNA MÓTAHALDS

### 1. gr.

Til að árangur á frjálsíþróttamóti fái viðurkenndur skal væntanlegur mótshaldari sækja um til FRÍ með að minnsta kosti 14 daga fyrirvara um leyfi fyrir mótahaldi.

Í umsókn skulu koma fram eftirtalin atriði:

1. Dagsetning mótsins og staðsetning, þ.e. á hvaða velli og sveitarfélag.
2. Nafn mótsins, eða hvað það er nefnt og þess sambandsaðila sem ber ábyrgð á mótinu.
3. Nafn, símanúmer og aðrar nauðsynlegar upplýsingar um mótsstjóra.
4. Nafn yfirdómara.
5. Keppnisgreinar, skipt eftir flokkum og kyni.
6. Skráningarfrestur og skráningargjald, ef slíkt er um að ræða og hvert skal senda skráningar.

### 2. gr.

Tilkynning þessi er forsenda þess að árangur á móti eða keppni fái viðurkenndur.

Ekki þarf að sækja um mót sem haldið er á vegum FRÍ, þ.e. Meistaramót eða Bikarkeppni og tilgreind eru í reglugerð um mót á vegum FRÍ. Þó skal sækja um heimild fyrir keppni í greinum sem ekki tilheyra fyrrgreindri reglugerð.

Heimild fyrir mótahaldi skal veitt að uppfylltum skilyrðum skv. 1. gr. og að farið sé eftir leiðbeiningum skv. 3. gr.

### 3. gr.

Til að árangur á sérmóti fái viðurkenndur skal væntanlegur mótshaldari sækja um til FRÍ með að minnsta kosti 5 daga fyrirvara um leyfi fyrir mótahaldi.

Sérmót er mót sem ekki er auglýst í mótaskrá og ekki er innheimt skráningargjald. Á sérmóti skal minnst keppt í tveimur keppnisgreinum og skulu a.m.k. þrjár keppendur hefja keppni í hverri grein. Hámarksfjöldi keppnisgreina á sérmóti er átta greinar.

Eigi er sambandsaðila heimilt að halda fleiri en eitt sérmót á dag.

Um auka- eða viðbótargreinar á mót skv. 1. gr. gilda ákv. í 1. mgr. þessarar gr.

Að öðru leyti gilda ákv. þessarar reglugerðar.

### 4. gr.

FRÍ skal leggja til sérstök eyðublöð vegna umsóknar um mótahald. Þar skulu koma fram eftirtalin atriði auk þeirra sem talin eru upp í 1. gr.:

1. Leiðbeiningar um skil á úrslitum, sem skulu undirrituð af mótsstjóra eða yfirdómara.
2. Leiðbeiningar um mótahald og hvert er hægt að leita eftir aðstoð um framkvæmd mótahalds, sé þess óskað.
3. Leiðbeiningar um umsókn á metum, hvort sem um er að ræða aldursflokkamet, Íslandsmet eða alþjóðlegt met.
4. Leiðbeiningar um hvernig má standa að kynningu móta í fjölmiðlum og upplýsingum hvert hægt sé að senda úrslit til kynningar.

Þá skal FRÍ leggja til lista yfir viðurkennda dómara sem er aðgengilegur fyrir mótshaldara.

### 5. gr.

Reglur þessar gilda um öll mót sem haldin eru á sviði frjálsíþróttar og haldin eru hér á landi, hvort sem um er að ræða mót innan eða utan vallar, götuhlaupa, fjallahlaupa eða víðavangshlaupa.

Endurnýja skal umsókn árlega fyrir mót sem haldin eru hvert ár.

Heimilt er að sækja um röð móta sem haldin eru á árinu, enda sé sami aðili sem sér um framkvæmd og ber ábyrgð á framkvæmdinni.

Reglugerð þessi tekur gildi frá og með 1. janúar 2003 og nær til allra móta sem haldin eru frá þeim degi.

*Samþykkt 2002, 2004.*

## VI. REGLUGERÐ UM FÉLAGASKIPTI

### 1. gr.

- 1.1. Þeir íþróttamenn sem keppt hafa í frjálsíþróttum fyrir íslenskt íþróttafélag s.l. tvö ár, miðað við síðustu áramót og eru orðnir 15 ára, skulu tilkynna FRÍ skriflega um félagaskipti.
- 1.2. Tilkynningin þarf að hafa borist FRÍ í síðasta lagi 7 dögum áður en viðkomandi hefur keppt fyrir hið nýja félag.

### 2. gr.

- 2.1. Óheimilt er íþróttamönnum 15 ára og eldri að keppa fyrir fleiri en eitt félag í frjálsíþróttum á sama almanaksári. Ef íþróttamenn 14 ára og yngri ætla að keppa fyrir tvö félög á sama ári skulu þeir tilkynna það til FRÍ í síðasta lagi 7 dögum áður en viðkomandi hefur keppt fyrir hið nýja félag.

### 3. gr.

- 3.1. Félagsskipti eru aðeins lögleg að formaður aðalstjórnar, eða frjálsíþróttadeildar þess félags er íþróttamaðurinn hverfur frá, votti með undirskrift sinni að íþróttamaðurinn sé skuldlaus félaginu. Tilkynni íþróttamaður sem er 15 ára eða eldri á viðkomandi almanaksári um félagaskipti skal hann greiða kr. 1.000 í umsýslugjald sem rennur óskipt til FRÍ. Greiðsla skal berast til FRÍ samhliða tilkynningu um félagaskipti. Tilkynning um félagaskipti hlýtur ekki gildi hjá FRÍ nema umsýslugjaldið hafi verið greitt.
- 3.2. Verði ágreiningur um skuld getur fráfarandi félag ekki krafist hærri gjalda en sem nemur einu árgjaldi.
- 3.3. Náist ekki til formanns aðalstjórnar eða frjálsíþróttadeildar getur Laganefnd úrskurðað um félagaskipti 2 mánuðum eftir að keppandi hefur sannanlega hafið tilraunir til félagaskipta.
- 3.4. Það er á ábyrgð íþróttamannsins sjálfs að félagaskiptin fari löglega fram.

### 4. gr.

- 4.1. Komi upp ágreiningur um félagaskipti skal Laganefnd FRÍ úrskurða í málinu.
- 4.2. Úrskurði þessum geta báðir aðilar áfrýjað til Frjálsíþróttadómstóls.

*Br. 1992, 2000, 2002, 2004.*

## VII. SÉRKEPPNISREGLUR FRÍ

### HÁSTÖKK ÁN ATRENNU

Keppanda er heimilt að stilla fætur að vild, en ekki lyfta þeim frá jörðu (gólfi) nema einu sinni í stökki og undirbúningi þess. Ef fótum er lyft tvisvar frá jörðu eða tekin tvöföld viðspyrna, skal það talin ógild tilraun. Keppandi má vaggja sér fram og aftur og þá um leið lyfta hælum og tám til skiptis frá jörðu, en hann má ekki lyfta öðrum hvorum fæti alveg frá jörðu eða renna (snúa) þeim til á jörðinni.

Að öðru leyti gilda sömu reglur og um hástökk með atrennu.

### LANGSTÖKK OG ÞRÍSTÖKK ÁN ATRENNU

Stökkva skal af planku, sem liggur á vellinum (gólfinu) og er minnst 7 sm þykkur og minnst 30 sm breiður, með lóðréttri framhlið. Stökkva skal í lausa jörð eða á mottu og skal yfirborð hennar vera jafnhátt stökkbrún.

### LANGSTÖKK 12 ÁRA OG YNGRI

Stökkið skal af meterssvæði í stað stökkplanku. Met sett undir þessum kringumstæðum gilda ekki upp í eldri aldursflokka. Sé stökkið upp fyrir aftan svæðið skal mælt frá aftari brún stökkvæðis.

### SAMÞYKKT UM 1000 M BOÐHLAUP

1000 m boðhlaup eru fjórir sprettir þ.e. 100 m, 200 m, 300 m og 400 m. Hlaupari á 3. spretti (300 m) má nota 10 metra aðhlaupssvæði. Að öðru leyti gilda alþjóðakeppnisreglur. *Samþ. 1990.*

### ERLENDIR RÍKISBORGARAR

Erlendum ríkisborgurum er heimilt að keppa fyrir íslensk félög í frjálsíþróttum hafi þeir verið búsettir hér á landi í a.m.k. 3 mánuði og tilkynnt til FRÍ með a.m.k. mánaðar fyrirvara með hvaða félagi þeir ætla að keppa. Á meistaramótum Íslands er þeim þó aðeins heimil þátttaka sem gestir.

### SAMÞYKKT UM LYFJAPRÓF OG MET

1. gr.

Til staðfestingar Íslandsmeta fullorðinna skal íþróttamaðurinn undirgangast lyfjapróf í samræmi við reglur Alþjóðafrjálsíþróttasambandsins (IAAF). Innan við sólarhringur skal líða frá því að met er sett og þar til viðkomandi íþróttamaður undirgengst prófið.

Það er á ábyrgð viðkomandi íþróttamanns, eða íþróttamanna ef um boðhlaup er að ræða, eða félags viðkomandi að próf sé tekið og að tilkynna og að tilkynning um met sé rétt skráð og tilkynnt til FRÍ. Þetta gildir þó ekki ef um mót á vegum FRÍ er að ræða. Þar er ábyrgðin FRÍ, sem standi straum að kostnaði vegna lyfjaprófa.

2. gr.

Þær keppnisgreinar sem gerð er krafa um lyfjapróf á við eru þær sem keppt er í á Ólympíuleikum, Heims- og Evrópumeistaramótum, landskeppnum og alþjóðlegum stigamótum IAAF og EAA, bæði innan- og utanhúss. Ef um met í boðhlaupi er að ræða skal a.m.k. einn keppandi úr sveitinni undirgangast prófið. Val skal vera tilviljunarkennt og skal lyfjaeftirlitsaðili viðkomandi móts bera ábyrgð á valinu.

3. gr.

Stjórn FRÍ er heimilt að undanskilja einstaklinga sem hafa sett met, ef innan við vika er liðin frá því að viðkomandi íþróttamaður fór síðast í próf.

4. gr.

FRÍ skal tilkynna árlega til IAAF um fjölda lyfjaprófa sem tekin eru á íslensku frjálsíþróttafólki. Eins skal FRÍ tilkynna til IAAF ef um jákvæð próf er að ræða.

Ennfremur ber FRÍ að fara að öðru leyti eftir reglum IAAF um lyfjamál eftir því sem við á.

5. gr.

Þá skal FRÍ vinna í samvinnu við IAAF, EAA og ÍSÍ eftir því sem við á, að kynningu á reglum WADA, IAAF og ÍSÍ um lyfjamál og afleiðingum brota.

*Samþykkt 1990. Breytt 2006.*

### **SÉRREGLUR FRÍ UM AUGLÝSINGAR Á BÚNINGUM**

Þrátt fyrir ákvæði í 6. tölulið 18. gr. reglna IAAF er íslenskum frjálsíþróttafélögum heimilt að hafa tvær auglýsingar á búningum sem hér segir. Stærð auglýsingar má vera 400 fersentimetrar, bæði á keppnisbol og æfingagalla. Þá má logomerki vera á keppnisbol og æfingagalla. Engar takmarkanir á stærð auglýsinga gilda um vindgalla.

Þessi undanþága gildir um innlend mót á vegum FRÍ og á vegum sambandsaðila FRÍ. Á alþjóðlegum mótum með þátttöku erlendra keppenda sem haldin eru á vegum FRÍ og/eða sambandsaðila þess, skulu búningar vera skv. reglum IAAF.

*Samþ. 1990. Breytt 1998*

### **SÉRREGLUR FRÍ UM AUGLÝSINGAR Á MÓTSTAÐ**

Þrátt fyrir reglur IAAF skal á innlendum mótum, sem ekki eru á vegum eða í umboði alþjóðlegra samtaka, heimilt að setja auglýsingar á skilgreindum auglýsingastöðum, skv. reglum IAAF innan keppnissvæðis, án kvaða um hver auglýsandi má vera.

Ennfremur er mótshaldara heimilt að merkja sérútbúna aðstöðu, sem sett er upp á keppnisstað með auglýsingum, svo sem á upphækkuðum atrennubrautum og öðrum sambærilegum stöðum.

Heimilt er að staðsetja auglýsingaskilti við verðlaunapall hvort sem er framan við eða til hliðar við pallinn.

Stærð auglýsingaskilta innan keppnissvæðis skal ekki vera meira en 1 m á hæð og 2 m á breidd.

Ofangreindar heimildir eiga bæði við utanhúss- og innanhússmót.

*Samþykkt 1998*



## VIII. REGLUR UM ALDURSÁKVÆÐI

1. Aldursflokkur (karlar).  
Frá og með því almanaksári, er þeir verða 21 árs. (Auk þess er unglimum að sjálfsgöðu heimil þátttaka í fullorðinsmótum).
2. Aldursflokkur (unglingar).  
Frá og með því almanaksári, er þeir verða 19 ára, og fram til þess árs og að því meðtöldu, er þeir verða 20 ára.
3. Aldursflokkur (drengir).  
Frá og með því almanaksári, er þeir verða 17 ára, og fram til þess árs og að því meðtöldu, er þeir verða 18 ára.
4. Aldursflokkur (sveinar).  
Frá og með því almanaksári, er þeir verða 15 ára, og fram til þess árs og að því meðtöldu, er þeir verða 16 ára.
5. Aldursflokkur (piltar).  
Frá og með því almanaksári, er þeir verða 13 ára, og fram til þess árs og að því meðtöldu, er þeir verða 14 ára.
6. Aldursflokkur (strákar).  
Fram til þess árs og að því meðtöldu, er þeir verða 12 ára.
7. Aldursflokkur (konur).  
Frá og með því almanaksári er þær verða 19 ára.
8. Aldursflokkur (stúlkur).  
Frá og með því almanaksári, er þær verða 17 ára, og fram til þess árs og að því meðtöldu, er þær verða 18 ára.
9. Aldursflokkur (meyjar).  
Frá og með því almanaksári, er þær verða 15 ára, og fram til þess árs og að því meðtöldu, er þær verða 16 ára.
10. Aldursflokkur (telpur).  
Frá og með því almanaksári, er þær verða 13 ára, og fram til þess árs og að því meðtöldu, er þær verða 14 ára.
11. Aldursflokkur (stelpur).  
Fram til þess árs og að því meðtöldu, er þær verða 12 ára
12. Öldungaflokkar.  
Ekki er um neina fastmótaða aldursskiptingu að ræða. Á Meistaramóti Íslands í öldungaflokki er aldursskiptingin eftirfarandi:
  - a) Karlar frá og með því almanaksári er þeir verða 35 ára, fram til og að því ári meðtöldu, er þeir verða 39 ára.
  - b) Karlar frá og með því almanaksári er þeir verða 40 ára.
  - c) Konur frá og með því almanaksári er þær verða 30 ára, fram til og að því ári meðtöldu, er þær verða 34 ára.
  - d) Konur frá og með því almanaksári er þær verða 35 ára.



## IX. REGLUR UM KASTÁHÖLD OG GRINDUR

## 1. ALMENN ÁKVÆÐI

| <b>Kastgreinar kvenna</b>     | <b>10 ára og y.</b> | <b>11-12 ára</b> | <b>13-14 ára</b> | <b>15-16 ára</b> | <b>17-18 ára</b> | <b>19-22 ára</b> | <b>karlar/konur</b> |
|-------------------------------|---------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|---------------------|
| kúluvarp / kvenna             | 2.0 kg              | 2.0 kg           | 3.0 kg           | 3.0 kg           | 4.0 kg           | 4.0 kg           | 4.0 kg              |
| Kringlukast /kvenna           |                     |                  | 0.6 kg           | 0.6 kg           | 1.0 kg           | 1.0 kg           | 1.0 kg              |
| Spjótkest / kvenna            |                     | 400g             | 400g             | 600g             | 600g             | 600g             | 600g                |
| Sleggjukast / kvenna          |                     |                  | 3.0 kg           | 3.0 kg           | 4.0 kg           | 4.0 kg           | 4.0 kg              |
| Boltakast /kvenna             | 150 gr.             |                  |                  |                  |                  |                  |                     |
| <b>Kastgreinar karla</b>      | <b>10 ára og y.</b> | <b>11-12 ára</b> | <b>13-14 ára</b> | <b>15-16 ára</b> | <b>17-18 ára</b> | <b>19-22 ára</b> | <b>karlar/konur</b> |
| kúluvarp / karla              | 2.0 kg              | 2.0 kg           | 3.0 kg           | 4.0 kg           | 5.5 kg           | 7.2 kg           | 7.2 kg              |
| Kringlukast / karla           |                     |                  | 0.6 kg           | 1.0 kg           | 1.5 kg           | 2.0 kg           | 2.0 kg              |
| Spjótkest / karla             |                     | 400g             | 400g             | 600g             | 800g             | 800g             | 800g                |
| Sleggjukast / karla           |                     |                  | 3.0 kg           | 4.0 kg           | 5.5 kg           | 7.2 kg           | 7.2 kg              |
| Boltakast /karla              | 150 gr.             |                  |                  |                  |                  |                  |                     |
| <b>Grindahlaup kvenna</b>     | <b>10 ára og y.</b> | <b>11-12 ára</b> | <b>13-14 ára</b> | <b>15-16 ára</b> | <b>17-18 ára</b> | <b>19-22 ára</b> | <b>karlar/konur</b> |
| Keppnisvegalegd               |                     | 60m              | 80m              | <b>80m</b>       | 100m             | 100m             | 100m                |
| Hæð grinda                    |                     | 68 sm            | <b>68 sm</b>     | 76.2 sm          | 84.0 sm          | 84.0 sm          | 84.0 sm             |
| Vegal. að fyrstu grind        |                     | 12,00m           | 12,00m           | 12,00            | 13,00m           | 13,00m           | 13,00m              |
| Bil á milli grinda            |                     | 7.00 m           | <b>8.00m</b>     | <b>8,00</b>      | 8.50 m           | 8.50 m           | 8.50 m              |
| Vegal. frá síðustu gr. í mark |                     | 13,00m           | 12,00m           | 12,00            | 10.50m           | 10.50m           | 10.50m              |
| Keppnisvegalegd               |                     |                  | 300m             | 300m             | 300m             | 400m             | 400m                |
| Hæð grinda                    |                     |                  | <b>68sm</b>      | 76.2 sm          | 76.2 sm          | 76.2 sm          | 76.2 sm             |
| Vegal. að fyrstu grind        |                     |                  | 50m              | 50m              | 50m              | 45m              | 45m                 |
| Bil á milli grinda            |                     |                  | 35m              | 35m              | 35m              | 35m              | 35m                 |
| Vegal. frá síðustu gr. í mark |                     |                  | 40m              | 40m              | 40m              | 40m              | 40m                 |
| <b>Grindahlaup karla</b>      | <b>10 ára og y.</b> | <b>11-12 ára</b> | <b>13-14 ára</b> | <b>15-16 ára</b> | <b>17-18 ára</b> | <b>19-22 ára</b> | <b>karlar/konur</b> |
| Keppnisvegalegd               |                     | 60m              | 80m              | 100m             | 110m             | 100m             | 100m                |
| Hæð grinda                    |                     | 68sm             | <b>76,2 sm</b>   | 91.4 sm          | 1.00m            | 106.7 sm         | 106.7 sm            |
| Vegal. að fyrstu grind        |                     | 12,00m           | 12,00m           | 13,00m           | 13.72m           | 13.72m           | 13.72m              |
| Bil á milli grinda            |                     | 7.00m            | 8.00m            | 8.50m            | 9.14m            | 9.14m            | 9.14m               |
| Vegal. frá síðustu gr. í mark |                     | 13,00 m          | 12,00m           | 10.50m           | 14.02m           | 14.02m           | 14.02m              |
| Keppnisvegalegd               |                     |                  | 300m             | 300m             | 300m             | 400m             | 400m                |
| Hæð grinda                    |                     |                  | 76,2 sm          | 76.2 sm          | 84.0sm           | 91.4 sm          | 91.4 sm             |
| Vegal. að fyrstu grind        |                     |                  | 50m              | 50m              | 45m              | 45m              | 45m                 |
| Bil á milli grinda            |                     |                  | 35m              | 35m              | 35m              | 35m              | 35m                 |
| Vegal. frá síðustu gr. í mark |                     |                  | 40m              | 40m              | 40m              | 40m              | 40m                 |

## 2. FJÖLÞRAUTIR

| <b>Fjölþrautir/kvenna</b>   | <b>10 ára og y.</b> | <b>11-12 ára</b> | <b>13-14 ára</b> | <b>15-16 ára</b> | <b>17-18 ára</b> | <b>19-22 ára</b> | <b>karlar/konur</b> |
|---|---------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|---------------------|
| Keppnisgrein  | Þríþraut            | Fjórþraut        | Fimmþraut        | Sjöþraut         | Sjöþraut         | Sjöþraut         | Sjöþraut            |
|   | 60-hást-kúla        | 60-hást-         | 80gr-langst      | 80g-hást-kúl     | 100g-hást-kúl    | 100g-hást-kúl    | 100g-hást-kúl       |
|   |                     | kúla-800m        | kúl-hást-800     | 200-langst-      | 200-langst-      | 200-langst-      | 200-langst-         |
|   |                     |                  |                  | spjót-800        | spjót-800        | spjót-800        | spjót-800           |
| Kastáhöld, hæð grinda, stökksvæði samkvæmt gildandi reglum um slíka hluti í hverjum flokki. |                     |                  |                  |                  |                  |                  |                     |
| <b>Fjölþrautir/karla</b>  | <b>10 ára og y.</b> | <b>11-12 ára</b> | <b>13-14 ára</b> | <b>15-16 ára</b> | <b>17-18 ára</b> | <b>19-22 ára</b> | <b>karlar/konur</b> |
| Keppnisgrein  | Þríþraut            | Fjórþraut        | Fimmþraut        | Tugþraut         | Tugþraut         | Tugþraut         | Tugþraut            |
|   | 60-hást-kúla        | 60-hást-         | 80gr-langst      | 100-langst-      | 100-langst-      | 100-langst-      | 100-langst-         |



|   |  |           |              |                 |                 |                 |                 |
|---|--|-----------|--------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
|   |  |           |              | kúla-hást-400   | kúl             | kúl             | kúl             |
|   |  | kúla-800m | kúl-hást-800 |                 | hást-400m       | hást-400m       | hást-400m       |
|   |  |           |              | 110gr-kringla   | 110gr-kringla   | 110gr-kringla   | 110gr-kringla   |
|   |  |           |              | stangarst-spjót | stangarst-spjót | stangarst-spjót | stangarst-spjót |
|   |  |           |              | 1500m           | 1500m           | 1500m           | 1500m           |
| Kastáhöld, hæð grinda, stökksvæði samkvæmt gildandi reglum um slíka hluti í hverjum flokki. |  |           |              |                 |                 |                 |                 |

## X. REGLUGERÐ UM HEIÐURSMERKI FRÍ

### 1. gr.

Heiðursmerki FRÍ er ferns konar: eir, silfur, gull og heiðurskross og veitast aðeins fyrir vel unnin störf í þágu frjálsíþróttar og má eigi veita árlega fleiri merki en sem hér segir:

- Eirmerki: mest 7 veitingar á ári.
- Silfurmerki: mest 5 veitingar á ári, og skulu líða minnst 4 ár frá veitingu eirmerkis.
- Gullmerki: mest 3 veitingar á ári og skulu líða minnst 4 ár frá veitingu silfurmerkis.
- Heiðurskross: FRÍ er æðsta heiðursmerki FRÍ og skulu ekki fleiri en 5 einstaklingar bera hann samtímis.

### 2. gr.

Sé manni veitt æðra merki en hann þá ber, skal hann skila því er hann hafði.

### 3. gr.

Heimilt er að veita erlendum ríkisborgurum merkið.

### 4. gr.

Stjórn FRÍ ákveður á stjórnarfundum, þar sem öll aðalstjórnin er mætt, hverja skuli sæma heiðursmerki á ári hverju, og um veitingu gullmerkis og heiðurskross verður öll stjórnin að vera sammála.

### 5. gr.

Veiting heiðursmerkis FRÍ skal fara fram á stofnþingi sambandsins 16. ágúst, á frjálsíþróttarþingi eða við tilefni er stjórn FRÍ ákveður.

### 6. gr.

Reglugerð þessari má ekki breyta nema á reglulegu ársþingi FRÍ.

*Br. 1988, 2004.*

## XI. DÓMARAREGLUGERÐ

### 1. gr.

Fullgildir frjálsíþróttadómarar geta þeir einir verið, sem löggiltir eru af stjórn eða laganefnd FRÍ.

### 2. gr.

Löggilding fer fram að loknu dómaraþrófi, sem laganefnd FRÍ hefur samþykkt. Prófdómarar og kennarar skulu hafa landsdómaraéttindi, og þarf laganefnd FRÍ að staðfesta val þeirra.

### 3. gr.

Dómaraþróf skal vera fræðilegt og verklegt og sundurliðast þannig:

Fræðilega prófið:

- Almenn ákvæði,
- Alþjóðaleikreglur.

Verklega prófið, skal dómaraefni taka undir eftirliti viðurkennds kennara eða laganefndar annaðhvort á opinberu leikmóti eða sérstöku æfingamóti.



Laganefnd semur prófið og setur viðmiðunareinkunnir. Þeir sem teljast hafa staðist prófið fá afhent skírteini.

4. gr.

Dómarastig skulu vera 4, þ.e.:

- I) aðstoðardómari,
- II) héraðsdómari,
- III) landsdómari,
- IV) alþjóðadómari.

Landsdómara- og alþjóðadómararéttindi má veita í einstökum greinum t.d. tímavörslu, kast-, stökk- eða hlaupagreinum.

Laganefnd FRÍ skal árlega flokka löggilta dómara niður í

- a) héraðsdómara,
- b) landsdómara,
- c) alþjóðadómara.

Aðstoðardómara má tilnefna tímabundið við einstök mót úr hópi þeirra sem ekki hafa hlotið löggildingu.

Til þess að geta orðið héraðsdómari þarf hlutaðeigandi að vera a.m.k. 17 ára, hafa starfað við opinber mót sem aðstoðardómari og lokið dómaraprófi.

Til þess að geta orðið landsdómari þarf hlutaðeigandi að hafa héraðsdómararéttindi og hafa starfað sem slíkur undanfarin 2 ár, sótt endurmenntunarnámskeið og staðist verklegt próf.

Til þess að geta orðið alþjóðadómari þarf hlutaðeigandi að hafa landsdómararéttindi og hafa starfað sem slíkur undanfarin 2 ár, sótt endurmenntunarnámskeið og staðist verklegt próf.

Stjórn FRÍ staðfestir löggildingu alþjóðadómara.

Dómaraskírteini ganga úr gildi eða lækka um stig eftir 5 ár, hafi dómari ekki sótt námskeið innan þess tíma.

5. gr.

Á öllum meistaramótum (fullorðinna), sem haldin eru hér á landi, verða dómara að hafa landsdómararéttindi til þess að mega gegna eftirfarandi störfum: Yfirdómari, leikstjóri, hlaupstjóri, stökkstjóri, kaststjóri, ræsir, yfirtímavörður og yfirmarkdómari.

Í millilandakeppni og alþjóðakeppni verður yfirdómari og leikstjóri ennfremur að hafa alþjóðadómararéttindi stjórnar FRÍ.

Héraðsdómarar hafa réttindi til að gegna öllum öðrum störfum á meistaramótum og ennfremur öllum störfum nema yfirdómarastörfum á venjulegum opinberum mótum.

Til staðfestingar á Íslandsmeti þarf a.m.k. landsdómara.

Heimilt er að veita undanþágu frá þessum ákvæðum sé um mikla dómaraeklu að ræða.

6 gr.

Laganefnd FRÍ skal að jafnaði halda dómaranámskeið einkum eftir lagabreytingar og útkomu nýrra leikreglna, bæði fyrir byrjendur sem og endurmenntunarnámskeið fyrir löggilta dómara.

7. gr.

Laganefnd FRÍ getur svipt dómara réttindum eða lækkað þá í flokki, séu gildar ástæður fyrir hendi, að áliti hlutaðeigandi aðila. sbr. 5. gr.

8. gr.

Að öðru leyti vísast til laga- og leikreglna FRÍ.

*Samþ. 1990.*

## XII. SAMÞYKKT UM KJÖR ÍÞRÓTTAMANNS ÁRSINS

45. ársþing FRÍ, haldið á Laugarvatni 23.-24. nóvember 1991, samþykkir að fulltrúar á ársþing FRÍ, ásamt stjórn, varastjórn og nefndarformönnum FRÍ, kjósi frjálsíþróttakar og konu ársins. Kjörið fari fram á ársþingi FRÍ ár hvert. Tillaga að lagabreytingu og reglugerð verði lögð fyrir næsta ársþing FRÍ.

### XIII. REGLUGERÐ UM SKIPTINGU STYRKJA

Reglur um skiptingu styrkja og annarra greiðslna til frjálsíþróttamanna og sérgreinds kostnaðar samfara þátttöku í keppnum á vegum FRÍ eða sem sambandið er aðili að.

#### 1. gr. Skilgreiningar

Í reglum þessum hafa eftirfarandi hugtök svofellda merkingu:

- a. Styrkir: Sérhver geiðsla vegna íþróttamanns frá Íþrótt- og Ólympíusambandi Íslands, þar með talið afreksstyrkir úr afreksmannasjóði, A- og B-styrkir, styrkir frá Ólympíusamhjálpinni o.s.frv.
- b. Þátttökugreiðslur: Greiðslur sem íþróttamaður fær frá mótshaldara fyrir þátttöku í frjálsíþróttakeppni.
- c. Verðlaunagreiðslur: Greiðslur sem íþróttamaður fær frá mótshaldara fyrir árangur í frjálsíþróttakeppni.
- d. Fjárhagslegar greiðslur: Sérhverjar greiðslur aðrar en styrkir skv. a-lið, þátttökugreiðslur samkvæmt b-lið og verðlaunagreiðslur samkvæmt c-lið, sem meta má til fjár.
- e. Styrktarsamningar: Samningar sem eftir atvikum geta bæði átt við um greiðslur samkvæmt a og d-liðum.
- f. Félagssamningur: Samningur milli frjálsíþróttamanns og félags (frjálsíþróttadeildar) um réttindi og skyldur samningsaðila, þ.e. íþróttamanns og félags (frjálsíþróttadeildar).
- g. Félag (frjálsíþróttadeild): Héraðs- eða íþróttasamband, félag (frjálsíþróttadeild þess félags) innan Íþrótt- og Ólympíusambands Íslands.

#### 2. gr. Skipting styrkja og annarra greiðslna

Styrkir sem frjálsíþróttamaður fær vegna íþróttarinnar skulu skiptast með þeim hætti að 80% rennur til íþróttamanns, 10% til FRÍ og 10% til félags (frjálsíþróttadeildar) íþróttamannsins. Fjárhagslegar greiðslur sem frjálsíþróttamaður fær vegna íþróttarinnar skulu skiptast með þeim hætti að 90% rennur til íþróttamanns, 5% til FRÍ og 5% til félags (frjálsíþróttadeildar) íþróttamannsins. Í samningi milli félaga og íþróttamanna er heimilt að semja um önnur hlutföll en tilgreind eru í 1. og 2. mgr. þessarar greinar. Þátttökugreiðslur og verðlaunagreiðslur sem frjálsíþróttamaður fær vegna keppni renna óskiptar til íþróttamanns. Sjá þó 1. og 4. mgr. 7. gr. Ákvæði 1. og 2. mgr. gilda ekki um styrki eða fjárhagslegar greiðslur sem flokkast sem almenn fjáröflun félags (frjálsíþróttadeildar). Greiði frjálsíþróttamaður umboðsmanni sínum þóknun af þeim fjárhagslegu greiðslum sem íþróttamaður fær reiknast hún af 90% hlut hans. Sjá einnig 3. mgr. 7. gr.

#### 3. gr. Annað en peningagreiðslur

Þegar greiðslur samkvæmt d-lið 1. gr. til íþróttamanns eru ekki í formi peninga gildir 2. gr. eftir því sem við á.

#### 4. gr. Nánar um styrki til íþróttamanns

Íþróttamanni er skylt að upplýsa FRÍ um alla styrktarsamninga áður en þeir eru undirritaðir, þar með talið hver styrktaraðilinn er og hvert er innihald samnings. Íþróttamanni er óheimilt að undirrita styrktarsamninga nema að fengnu samþykki FRÍ. Skal afstaða FRÍ liggja fyrir innan 14 daga frá því að samningurinn berst FRÍ. Íþróttamanni er óheimilt að undirrita styrktarsamninga sem eru í andstöðu við 6. gr. og styrktarsamninga sem FRÍ hefur gert.

#### 5. gr. Skyldur félags

Félag (frjálsíþróttadeild) er skylt að upplýsa um samninga sem félagið (frjálsíþróttadeild) gerir við eða fyrir íþróttamenn. Gildir þetta um félagssamninga og styrktarsamninga sem gerðir eru fyrir hönd eða vegna íþróttamanns. Félaginu (frjálsíþróttadeild) er skylt að afhenda FRÍ afrit af öllum félagssamningum. Um styrktarsamninga sem félagið (frjálsíþróttadeild) gerir fyrir hönd eða vegna íþróttamanns gildir 4. gr.

## 6. gr. Skylda íþróttamanns til þátttöku í mótum

Allir frjálsíþróttamenn sem hlotið hafa styrk á viðkomandi almanaksári skulu taka þátt í mótum á vegum FRÍ og þeim mótum sem sambandið er aðili að, s.s. Smáþjóðaleikar, Evrópubíkarkeppni, Evrópumeistaramót, Heimsmeistaramót og Ólympíuleikar. FRÍ getur veitt undanþágu frá þessu ákvæði vegna:

- a. Meiðsla, enda liggi fyrir skrifleg staðfesting þar að lútandi, frá þjálfara eða trúnaðarmanni (lækni) íþróttamanns.
- b. Þess að þátttaka í umræddum mótum skarist við önnur mót sem íþróttamaðurinn stefnir á að taka þátt í eða trúfli að verulegu leyti annan undirbúning. Umsókn skal vera skrifleg.

## 7. gr. Undanþága frá keppnisskyldu

Veiti FRÍ íþróttamanni undanþágu frá skyldu til að taka þátt í mótum, samanber b-lið 6. gr. vegna þátttöku hans í öðru móti eða mótum, skulu fjárhagslegar greiðslur, þáttökugreiðslur og verðlaunagreiðslur sem hann fær vegna þátttöku sinnar í viðkomandi móti/mótum, skiptast með þeim hætti að 80% rennur til íþróttamanns, 10% til FRÍ og 10% til félags (frjálsíþróttadeildar) hans.

Ef íþróttamaðurinn verður sjálfur að greiða ferða- og/eða upphaldskostnað vegna þátttöku á mótum samkvæmt 1. mgr. skal sá kostnaður greiddur af fjárhagslegum greiðslum, þátttöku- og verðlaunagreiðslum áður en þær koma til skipta samkvæmt 1. mgr.

Greiði íþróttamaður þóknun til umboðsmanns af þeim greiðslum sem hann fær vegna þátttöku í móti/mótum samkvæmt 1. mgr. reiknast hún af 80% hlut hans að teknu tilliti til kostnaðar samkvæmt 2. mgr. Taki íþróttamaður þátt í öðru/öðrum mótum þrátt fyrir að ekki liggi fyrir undanþága frá FRÍ samkvæmt b-lið 6. gr. skulu fjárhagslegar greiðslur, þáttökugreiðslur og verðlaunagreiðslur, sem hann fær vegna þátttöku í mótinu/mótunum skiptast með þeim hætti að 50% rennur til FRÍ og 50% til félags (frjálsíþróttadeildar) íþróttamanns.

Gefi félag (frjálsíþróttadeild) samþykki sitt fyrir þáttöku íþróttamanns í móti/mótum þrátt fyrir andstöðu FRÍ renna greiðslurnar að fullu til FRÍ.

## 8. gr. Skipting kostnaðar vegna þátttöku á MÍ og Bikarkeppni FRÍ

Eftirfarandi gildir um skiptingu ferða-, upphalds- og þjálfarakostnaðar milli íþróttamanns og félags (frjálsíþróttadeildar) vegna þátttöku íþróttamanns, sem hlytur styrk á viðkomandi almanaksári, í Meistaramóti Íslands (MÍ) og Bikarkeppni FRÍ.

- a) Þeir íþróttamenn sem eru á afreksstyrk frá Afreksmannasjóði greiða sjálfir af styrknum helming kostnaðar vegna þátttöku á Meistaramóti Íslands og Bikarkeppni FRÍ. Félagið greiðir helming kostnaðar á móti íþróttamanninum. Ef einkaþjálfari fylgir íþróttamanninum á þessu mót greiðir íþróttamaðurinn þann kostnað sem því er samfara.
- b) Þeir íþróttamenn sem eru á A-styrk frá Afreksmannasjóði greiða sjálfir af styrknum 25% kostnaðar vegna þátttöku á Meistaramóti Íslands og Bikarkeppni FRÍ, en félagið greiðir að 75%. Ef einkaþjálfari fylgir íþróttamanninum á þessu mót greiðir íþróttamaðurinn þann kostnað sem því er samfara.
- c) Félag (frjálsíþróttadeild) þeirra íþróttamanna sem eru á B-styrk frá Afreksmannasjóði greiðir að fullu kostnað vegna þátttöku þeirra á Meistaramóti Íslands og Bikarkeppni FRÍ. Ef einkaþjálfari fylgir íþróttamanninum á þessu mót greiðir íþróttamaðurinn þann kostnað sem því er samfara.
- d) Ef um aðra styrki er að ræða en þá sem um getur í liðum a-c og styrkuppþæð er lægri en A-styrkur, gildir c-liður um tilvikid.
- e) Ef þjálfari sem þjálfar tvo eða fleiri af þeim íþróttamönnum sem falla undir a til c-liði fylgir þeim á MÍ og Bikarkeppni FRÍ, greiða þeir þann kostnað sem því er samfara í réttu hlufalli við upphæð þess styrks sem þeir fá.
- f) Kostnað sem íþróttamanni ber að greiða samkvæmt liðum a-e, greiðir hann af 80% hlut sínum samanber 1. mgr. 2. gr.

## 9. gr. Kostnaður vegna einkaþjálfara

Ef einkaþjálfari fylgir íþróttamanninum á Smáþjóðaleika, Evrópubíkarkeppni, Evrópumeistaramót, Heimsmeistaramót og Ólympíuleika greiðir íþróttamaðurinn sjálfur þann kostnað sem því er samfara. Ef þjálfari sem þjálfar tvo eða fleiri íþróttamenn fylgir þeim á Smáþjóðaleika, Evrópubíkarkeppni,

Evrópumeistaramót, Heimsmeistaramót og Ólympíuleika, greiða íþróttamennirnir þann kostnað sem því er samfara í réttu hlutfalli við upphæð þess styrks sem þeir fá.

10. gr. Gildistaka

Reglur þessar öðlast gildi þann 1. mars 1999.

Samþykkt á framkvæmdastjórnarfundum, 25. febrúar 1999.

## XIV. HLUTVERK OG SKYLDUR AÐAL-, AÐSTOÐARFARARSTJÓRA OG ÞJÁLFAHA Í FERÐUM HJÁ FRÍ

### AÐALFARARSTJÓRI

- |                        |   |
|------------------------|---|
| <i>Aðalfararstjóri</i> | - Kemur fram fyrir hönd hópsins og þarf því að tala ensku eða að mál sem við á í því landi sem ferðast er til auk íslensku.   |
| <i>Farmiðar</i>        | - Tilkynnir landsliðmönnum bréflega eða í síma um val.<br>- Pantar farmiða.<br>- Gerir breytingar ef þörf er á.<br>- Nær í farmiða.   |
| <i>Rúta</i>            | - Pantar rútu ef þörf er á.   |
| <i>Liðsfundur</i>      | - Sér um boðun liðsfundar sem haldinn er áður en lagt er af stað.<br>- Undirbýr upplýsingar til að leggja fram á liðsfundi.<br>- Stjórnar liðsfundi.<br>- Kynnir liðið á liðsfundi og býður nýliða velkomna.<br>- Sér um að velja fyrirliða ásamt þjálfara og aðstoðarfararstjóra.  |
| <i>Fjölmiðlar</i>      | - Gerir grein fyrir ferðatilhögun og helstu reglum varðandi ferðina.<br>- Semur og sendir út fréttatilkynningar til fjölmiðla um fyrirhugaða keppnisferð og liðsfund. Hvaða keppni, hvar, hverjir keppa, gegn hverjum, möguleikar okkar fólks, gisting, símanúmer og faxnúmer á gististað og velli, hvenær úrslit munu verða ljós.<br>- Sendir ákveðna íþróttamenn, þjálfara eða fararstjóra í viðtöl til fjölmiðla.<br>- Hefur samband við fjölmiðla eftir því sem tilefni gefst til s.s. eftir að komið er á áfangastað og eftir að hverjum keppnisdegi er lokið, til að koma á framfæri úrslitum og til að gefa fjölmiðlum tækifæri á öðrum fréttum. |
| <i>Gjafir</i>          | - Útvegar gjafir og tekur með.  |
| <i>Ferðin</i>          | - Tékkar allan hópinn inn í flug.<br>- Stjórnar hópnum á ferðalaginu.   |
| <i>Gisting</i>         | - Tékkar inn og skiptir keppendum niður á herbergi.   |
| <i>Liðsfundir</i>      | - Tímasetur og stjórnar liðsfundum.   |
| <i>Tæknifundur</i>     | - Situr tæknifund og talar máli hópsins þar ásamt þjálfara.   |
| <i>Keppni</i>          | - Kemur upplýsingum frá tæknifundi á framfæri til keppenda ásamt þjálfara.<br>- Sér um kærsmål ef þörf krefur.  |
| <i>Samskipti</i>       | - Aðstoðar keppendur eftir því sem hæfileikar standa til.<br>- Kemur fram fyrir hönd hópsins og er talsmaður hans.<br>- Heldur ræður og þakkar gestgjöfum fyrir móttökurnar.  |
| <i>Fjármál</i>         | - Sér um allt varðandi uppgjör og fjármál.  |
| <i>Heimferð</i>        | - Þakkar þátttakendum í ferðinni fyrir þeirra framlag.<br>- Sér til þess að allir hafi far til síns heima.<br>- Fer síðastur af vetvangi.   |
| <i>Annað</i>           | - Sér um allt er varðar aðbúnað keppenda á gististað, á ferðalaginu og á keppnisstað.   |

## ADSTOÐARFARARSTJÓRI

- Aðstoð*
- Er aðalfararstjóra inna handar um þau verk sem á hans könnu eru.
- Búningar*
- Sér um að búningar séu hreinir.
  - Sér um að nægilega margir búningar séu klárir.
  - Ljósritar búningasamningseyðublöð.
  - Sér um að úthluta búningum og láta keppendur undirrita samning varðandi búninga.
  - Innkallar búninga strax að lokinni keppni áður en haldið er heim á leið/tekur með töskur fyrir búninga.
  - Kemur búningum í þvott þegar heim er komið.
- Sjúkrataska*
- Lætur fylla á sjúkratösku.
  - Sér um að taka sjúkratöskuna með.
- Boðun*
- Sér um boðun og upplýsingaflæði meðan á ferðinni stendur.
- Ræsing*
- Sér um að vekja þá sem þess óska á tilsettum tímum.
- Búnaður*
- Sér um að koma öllum búnaði hópsins á keppnisstað s.s. stöngum, töskum, kastáhöldum ofl.
- Aðstoð*
- Sér um aðstoð við keppendur s.s. sjúkragögn, drykki, fatnað, mat, ofl.

## ÞJÁLFARI

- Undirbúningur*
- Sér um þjálfunarlegan undirbúning keppenda í samráði við félagsþjálfara síðustu vikurnar fyrir mótið.
- Liðsfundur heima*
- Sér um þjálfun boðhlaupsskiptinga og boðun þeirra æfinga.
  - Fer yfir þau atriði sem lúta að keppnisundirbúningi íþróttafólksins með tilliti til fyrirsjáanlegra aðstæðna s.s. hitastigs, mótherja, möguleika til árangurs ofl.
- Æfingar*
- Tímasetur æfingar í samráði við aðalfararstjóra.
  - Stjórnar æfingum á meðan á ferðinni stendur.
- Tæknifundur*
- Situr tæknifund.
  - Femur fram fyrir hönd liðsins ásamt aðalfararstjóra.
- Liðsfundur*
- Fer yfir möguleika liðsins.
  - Skýrir öll tæknileg atriði varðandi keppnina og hvaða reglum íþróttamennirnir verða lúta.
  - Skýra frá öllu sem máli skiptir frá tæknifundi.
  - Heldur hvatningarræðu.
- Einstaklingsráðgjöf*
- Gefur íþróttamönnum ráð og aðstoðar eftir þörfum í undirbúningi þeirra fyrir keppnina.
- Keppnin*
- Skipuleggur aðstoð við alla keppendur eftir þörfum þeirra og óskum.
  - Sér til þess að allir keppendur fái hvatningu.
  - Sér um tæknilega aðstoð eins og keppnisreglur leyfa.
  - Sinnir öllum keppendum af eins miklu jafnræði og frekast er unnt.
  - Er til staðar ef eitthvað bjátar á hjá einhverjum keppenda.
- Fjölmiðlar*
- Kemur fram í fjölmiðlum ef þess er óskað.
- Að lokinni keppni*
- Fer yfir hvernig til tókst a fundi með keppendum.

## XV. REGLUR UM FRAMKVÆMD MÓTA Á VEGUM FRÍ

Eftirfarandi reglur gilda um mót sem haldin eru á vegum og í nafni FRÍ, þ.m.t. Meistaramót Íslands alla hluta, innan- og utanhúss, og Bikarkeppnir báðar/allar deildir og aldursflokka. Mótshaldari er skv. reglum þessum sambandsaðili FRÍ, sem hefur tekið að sér framkvæmd móts í samræmi við reglur þessar.

### 1. Mótshaldari sér um framkvæmd á eftirfarandi:

- 1.1. Að skipa nefnd sem sér um framkvæmd mótsins, sem ber einnig ábyrgð á undirbúningi þess. Tilkynna skal til FRÍ a.m.k. mánuði fyrir mót um skipan nefndarinnar.
- 1.2. Að senda öllum sambandsaðilum FRÍ og skrifstofu FRÍ tilkynningu um mótið með a.m.k. 20 daga fyrirvara.
- 1.3. Að gera tillögu að tímaseðli til stjórnar FRÍ a.m.k. mánuði fyrir mót.
- 1.4. Að senda fjölmiðlum fréttatilkynningu um mótið með góðum fyrirvara og auglýsa það samkvæmt reglum FRÍ þar um.
- 1.5. Að senda öllum sambandsaðilum FRÍ og skrifstofu FRÍ endanlegan tímaseðil mótsins með a.m.k. sjö daga fyrirvara.
- 1.6. Að senda öllum sambandsaðilum FRÍ, skrifstofu FRÍ og helstu fjölmiðlum úrslit mótsins strax að loknu móti eða í síðasta lagi einum degi eftir að móti lýkur.
- 1.7. Að setja upp þær auglýsingar sem FRÍ óskar eftir á leikvöllinn og í leikskrá.
- 1.8. Að útvega keppnisnúmer og brautarnúmer fyrir keppendur í hlaupagreinum.

### 2. Eftirfarandi er á ábyrgð FRÍ:

- 2.1. Að skipa eftirlitsmann mótsins í samráði við mótshaldara. Verði kostnaður því samfara greiðist hann af mótshaldara.
- 2.2. Að afgreiða tillögu mótshaldara að tímaseðli eigi síðar en 10 dögum eftir móttöku hans.
- 2.3. Að skipa yfirdómara og/eða yfirdómnefnd („Jury of Appeal“) eftir því sem við á hverju sinni.
- 2.4. Að sjá um lyfjaeftirlit skv. reglum IAAF og ÍSÍ.
- 2.5. Að útvega verðlaunapeninga samkvæmt reglugerð þar um, sem mótshaldari greiðir samkvæmt reikningi frá seljanda samkvæmt samningi FRÍ við framleiðanda verðlaunapeninganna þar að lútandi.
- 2.6. Að ganga frá sjónvarpsmálum varðandi keppnina og tilkynna það mótshaldara með a.m.k. tveggja vikna fyrirvara. FRÍ getur framselt sjónvarpsrétt til mótshaldara með sérstökum samningi.
- 2.7. Ákvörðun um lágmarksárangur keppenda til þátttöku á viðkomandi móti eftir því sem við á.
- 2.8. Stjórn FRÍ getur tekið ákvörðun um að fresta mótahaldi vegna óviðráðanlegra aðstæðna, s.s. vegna slæmra veðurskilyrða.

### 3. Úthlutun móta

- 3.1. Stjórn FRÍ tekur ákvörðun um úthlutun móta til sambandsaðila í samræmi við ákvörðun Frjálsíþróttafélags í nóvember 1998. Önnur mót og mót, sem sambandsaðilar gefa eftir eða missa, skal úthlutað að undangenginni auglýsingu til allra sambandsaðila.
- 3.2. Eigi síðar en 1. nóvember ár hvert skal FRÍ senda sambandsaðilum lista yfir framkvæmdaðila utanhúss móta á vegum FRÍ á næsta sumri. Á sama hátt skal FRÍ senda lista yfir innanhússmótin ár hvert eigi síðar en 1. ágúst.

- 3.3. Óski sambandsaðili ekki eftir að halda mót skv. áætlun frá FRÍ þingi 1998, skal þeim óskum komið á framfæri við FRÍ eigi síðar en tveimur vikum eftir að áætlunin er send út. Að öðrum kosti telst hún samþykkt.
- 3.4. Mótum skal úthlutað með minnst sex mánaða fyrirvara, sé þess nokkur kostur.
- 3.5. Sambandsaðili skal tilgreina keppnisstað svo fljótt sem auðið er.

#### 4. Önnur ákvæði

- 4.1. Að öðru leyti en að framan greinir gilda lög og reglugerðir FRÍ og ÍSÍ og keppnisreglur IAAF.

## XVI. REGLUR UM EFTIRLIT MEÐ FRJÁLSÍÞRÓTTAMÓTUM

### Inngangur.

Þessar línur eru fyrstu drög að tilmælum um hvernig beri að fylgjast með frjálsíþróttamótum, sem FRÍ skipar sérstaka eftirlitsmenn á. Það skal tekið fram að ekki gert ráð fyrir að eftirlitsmenn taki þátt í stjórnun móts meðan á því stendur og hafi jafnframt engar skyldur til mótshaldara til að dæma um ágreiningsatriði. Til þess eru yfirdómari og/eða yfirdómnefnd. Tilgangurinn er sá að mótahald verði í fastari skorðum og að keppni sé eins stöðluð og frekast er unnt, til þess m.a. að hægt sé að bera árangur keppenda saman milli móta og að öyggjandi sé að met, sem sett eru, séu sett við fullkomlega löglegar aðstæður. Að sjálfsögðu eru leikreglur Alþjóðafrjálsíþróttasambandsins, IAAF, grundvöllurinn að því að mótahald sé löglegt og haldið þannig að treysta megi því að umgjörð keppinnar sé með þeim hætti að árangur íþróttafólksins verði sem bestur og jafnframt samanburðarhæfur við árangur annars staðar. Að sjálfsögðu ná þessir minnisþingar um mótahald engan veginn yfir öll þau atriði, sem til álita koma á frjálsíþróttamótum, en ætti að gefa eins konar yfirlit um verkefni þeirra sem líta eftir framgangi móta.

### 1. Völlurinn og áhöldin.

Venjulega þarf ekki að mæla upp velli, þar sem að jafnaði er fyrir hendi viðurkennd úttekt á velli frá því hann var lagður. Rétt er þó að ganga úr skugga um að engar skemmdir hafi orðið á hlaupabrautum eða atrennubrautum í stökkum eða að brautirnar hafi sigið. Eftirfarandi er þó ráðlegt að líta á:

- 1.1. Athuga og mæla eitt eða tvö áhöld t.d. kringlu eða spjót.
- 1.2. Mæla eina mállínu kastgeira, t.d. í kúluvarpi.
- 1.3. Líta við hjá markmyndadómara áður en keppni hefst og kanna hvort ekki sé allt í lagi.

### 2. Mótshaldið.

Nokkur atriði hafa stundum verið vandræði með á frjálsíþróttamótum og verður stuttlega fjallað um þau hér. Að sjálfsögðu eru fleiri fingurbrjótur á vegi mótshaldara, en þessi dæmi látin nægja.

- 2.1. Athugið hvort undanrásir eru réttilega settar og að það sé klárt hvernig valið er í millirðla og úrslit í hlaupum.
- 2.2. Gangið úr skugga um að öll hlaup séu hlaupin skv. reglum Alþjóðafrjálsíþróttasambandsins, IAAF, t.d. að hlaupið sé í rétta stefnu (vinstri hlið að sargi).
- 2.3. Fylgist með að sarginu sé komið fyrir á sínum stað eftir t.d. hástökk og spjótkast, eða að keilur séu notaðar ef hástökk og hlaup framhjá fara fram samtímis.
- 2.4. Fylgjast skal með að farið sé eftir reglum um þjófstart sem og öðrum reglum IAAF. Þessu skal komið á framfæri við yfirdómara og aðra sem málið varðar áður en keppni hefst.
- 2.5. Hætta er á að reglur séu brotnar í hástökki og/eða stangarstökki þegar fáir keppendur eru eftir og sérstaklega þegar reynt er við met (Sbr. IAAF reglur 171 og 172).
- 2.6. Veruleg tilhneiging er til þess að aðstoða keppendur við mettilraunir og reyndar oft. Fylgjast skal með þessum þætti og minna yfirdómara á IAAF reglu 143.



### 3. Lyfjæftirlit.

- 3.1. Lyfjapróf skulu gerð samkvæmt fyrirmælum Alþjóðafrjálsíþróttasambandsins, IAAF, og skal sýnum komið til viðurkenndrar rannsóknarstofu.
- 3.2. Lyfjanefnd ÍSÍ hefur umsjón með töku sýna og eru fulltrúar nefndarinnar viðstaddir þau mót, sem reglur kveða á um að lyfjæftirlit skuli vera eða stjórn FRÍ hefur ákveðið að lyfjæftirlit skuli framkvæmt.
- 3.3. Allir þeir, sem setja Íslandsmet í flokki fullorðinna, skulu teknir til lyfjaprófs. Ef ekki eru til staðar fulltrúar lyfjanefndar ÍSÍ þá skal viðkomandi íþróttamaður svo fljótt sem auðið er mæta til lyfjæftirlits hjá nefndinni í Íþróttamiðstöðinni í Laugardal í Reykjavík.

### 4. Auglýsingar og keppnisnúmer.

- 4.1. Athuga skal hvort auglýsingar á vegum mótshaldara séu í samræmi við IAAF reglur þegar um alþjóðlega þáttöku er að ræða eða að íslenskum reglum sé a.m.k. fylgt við önnur mót. Sérstaklega skal ganga úr skugga um að auglýsingarnar hindri ekki keppendur.
- 4.2. Auglýsingar sem keppendur bera með sér þurf einnig að uppfylla reglur og er rétt að það sé að jafnaði kannað áður en keppni hefst. Betra er að laga það inni í búningsherbergi eða við nafnakall en úti á velli eftir að keppni er hafin.
- 4.3. Allir keppendur eiga að hafa keppnisnúmer og er bannað að girða hluta númersins ofan í buxurnar eða að brjóta upp á það þannig að hluti númersins verði ekki sýnilegur. Þetta er m.a. gert til þess að mótshaldarar verði ekki fyrir endurkröfu frá þeim sem keypti auglýsingu á keppnisnúmerið.

### 5. Skýrsla um frjálsíþróttamót.

Mót þau sem sérstakt eftirlit er haft með þarf að gera um skýrslu. Flest atriði eru einföld og þarfnast ekki umfjöllunar, en þó er æskilegt að nefna þau í skýrslunni, jafnvel þegar ekki er um gagnrýni á mótshaldið að ræða. Til aðstoðar þeim, sem eftirlit hafa með mótum eru eftirfarandi atriði, sem gera þarf grein fyrir:

- 5.1. Keppnisvöllur.
  - 5.1.1. Almenn atriði, svo sem fjöldi sæta/stæða o.s.frv.
  - 5.1.2. Tegund hlaupabrautar, kastgeirar, kastbúr o.þ.h.
- 5.2. Veðurskilyrði, hitastig, vindur, rigning o.s.frv.
- 5.3. Starfsmenn.
  - 5.3.1. Kunnátta starfsmanna, sérstaklega ræsar og stjórar í vallargreinum.
  - 5.3.2. Samhæfing og samstarf dómara.
- 5.4. Tæknileg atriði.
  - 5.4.1. Ræsing og búnaður til að meta þjófstart.
  - 5.4.2. Tímataka og markmyndadæming.
  - 5.4.3. Mælingar í vallargreinum.
- 5.5. Keppendur.
  - 5.5.1. Fjöldi í hverri grein.
  - 5.5.2. Voru einhver vandamál við skráningu?
  - 5.5.3. Keppnisflíkur og annar búnaður, einhver vandamál?
- 5.6. Tímaseðill.
  - 5.6.1. Hélt tímaseðillinn?
  - 5.6.2. Var of langt á milli greina?
- 5.7. Óvæntar uppákomur.
  - 5.7.1. Inni á vellinum.
  - 5.7.2. Utan vallar.

### 6. Störf yfirdómnefndar.

### 7. Áhorfendur.



- 7.1. Fjöldi áhorfenda.
- 7.2. Upplýsingar til áhorfenda; leikskrá, þulur, upplýsingatöflur.

#### 8. Formlegar athafnir.

- 8.1. Við opnun.
- 8.2. Við mótsslit.
- 8.3. Verðlaunaafhending.

#### 9. Aðstaða fyrir keppendur.

- 9.1. Gisting.
- 9.2. Matur.
- 9.3. Flutningar.
- 9.4. Gestrisni.
- 9.5. Búningsherbergi.
- 9.6. Læknisþjónusta.
- 9.7. Læknisþjónusta á velli.
- 9.8. Sjúkrahjálþ.
- 9.9. Lyfjapróf.

#### 10. Aðstaða fyrir fjölmiðla.

- 10.1. Um aðstöðu blaðamanna, til útvarpslýsinga, sjónvarpslýsinga, blaðaljósmyndunar.
- 10.2. Upplýsingamiðlun til fjölmiðlafólks.

#### 11. Annað, sem fram fór í tengslum við mótið, s.s. móttökur.

#### 12. Almenn um styrk keppinnar, m.a. um öll met sem voru slegin.

#### 13. Almenn um hvernig stjórnun mótsins hafi farið fram og hvort mótshaldarar hafi staðið sig.

#### 14. Þegar skýrslu er skilað skal eftirtalið fylgja:

- 14.1. Skýrsla.
- 14.2. Leikskrá.
- 14.3. Öll úrslit.

## XVII. REGLUGERÐ UM SKRÁNINGU OG TILKYNNINGU ÚRSLITA

### 1. gr.

Þegar úrslit móts eru send inn til Skráningarnefndar FRÍ þarf að taka fram eftirfarandi atriði:

- 1 Heiti móts
- 2 Staður
- 3 Dagsetning

### 2. gr.

Við hver grein þarf að koma fram heiti greinarinnar og ef um grindahlaup er ræða, þá þarf að tilgreina hæð grinda og ef um kast er að ræða, þá þarf að tilgreina þyngd kastáhaldsins. Síðan þarf að birta eftirfarandi atriði fyrir keppanda.

- 1 Röð.
- 2 Árangur.
- 3 Vindur (þegar keppnin fer fram utanhúss og greinin krefst vindmælingar).



- 4 Nafn keppanda.
- 5 Félag eða félag innan sambands þegar keppandinn tilheyrir ungmennafélagi.
- 6 Fæðingarár eða kennitala ef hún liggur fyrir.
- 7 Sería ef um tæknigrein er að ræða (og vindmæling fyrir hvert stökk ef um lang- eða þrístökk uanhúss er að ræða).
- 8 Skipan boðhlaupssveitar ef um boðhlaup er að ræða.
- 9 Þegar mótið er ekki eins dags mót, þarf að taka fram hvaða dag greinin fór fram.
- 10 Þegar keppt er í lang- og þrístökki utanhúss og besti árangur keppanda er í of miklum vindi, skal athuga hvort keppandinn hafi átt eitthvað stökk í löglegum vindi. Ef svo er skal birta besta löglega stökkið hans sérstaklega.
- 11 Þegar undanrásir eða forkeppni fer fram, þarf að auðkenna það sérstaklega með heiti greinarinnar, t.d. 100 metra hlaup karla - undanúrslit.
- 12 Í tæknigreinum er árangurinn alltaf metrar og sentimetrar. Nota skal kommu (,) en ekki punkt til að aðgreina metra og sentimetra t.d. 7,22 en ekki 7.22.
- 13 Í hlaupum skal einnig nota kommu (,) til að aðgreina brot úr sekúndu, t.d. 10,67. Í lengri hlaupum skal nota tvípunkt (:) til að aðgreina mínútur frá sekúndum. Í 400 metra hlaupi og 400 metra grindahlaupi skal skrá árangur í sekúndum allt að 100 sekúndum, t.d. 62,79 en ekki 1:02,79.
- 14 Þegar handtímataka er notuð skal alltaf vera einn aukastafur í sekúndubrotunum.
- 15 Vindur er alltaf skráður með einu broti og meðvindur með plúsmerki (+) fyrir framan og mótvindur með mínusmerki (-) fyrir framan t.d. +1,2 og -0,7.

*Samþykkt sem tilmæli 1998. Samþykkt sem reglugerð 2004.*

## XVIII. REGLUGERÐ UM SKRÁNINGARGJÖLD MÓTA

### 1 gr.

Skráningargjöld eru innheimt af tilkynntum skráningum á mót sem haldin eru á vegum FRÍ og/eða sambandsaðila þess.

### 2. gr.

Skráningargjald verður kr. 1.500 á grein í flokki 19 ára og eldri. Skráningargjöld vegna boðhlaupa verða kr. 3.000 á hverja sveit. Skráningargjöld fyrir einstakling í fjölþrautarkeppni verður kr. 7.500. Skráningargjöld á lið í Bikarkeppni FRÍ 1. deild. verður kr. 37.500.

Gjöld vegna einstaklinga og boðhlaupa á mót fyrir 18 ára og yngri og í öldungaflokkum verður kr. 750 á einstakling og kr. 1.500 á boðhlaup.

### 3. gr.

Skráningargjöld fara sem áður til þess aðila sem framkvæmir viðkomandi mót eða keppni. Hér er þó gert ráð fyrir að 25% af skráningargjaldi renni til FRÍ, en mótshaldari greiðir ekki gjald af eigin skráningum. FRÍ greiðir kostnað mótshaldara v/verðlauna og leggur til keppnisnúmer með auglýsingu frá FRÍ.

Mótshaldara ber að greiða FRÍ ofangreindan hluta eigi síðar en tveimur virkum dögum eftir mótslok. Tillag til FRÍ er ætlað til að standa að jöfnum hluta undir hluta af kostnaði við Mótaskrifstofu og útgáfu afrekaskrár FRÍ.

### 4. gr.

Þessi samþykkt taki gildi 1. janúar árið 2000 og gildi þar til annað verður ákveðið.

*Samþykkt á þingi 2000 Breytt 2006, 2008.*

## XIX. REGLUGERÐ UM ÍÞRÓTTAMANNANEFND

### 1. Skipan

- 1.1. Nefndin skal skipuð fimm íþróttamönnum sem uppfylla eftirfarandi skilyrði: Að hafa keppt á Meistaramóti Íslands eða Bikarkeppni FRÍ, keppt fyrir Íslands hönd á vegum FRÍ að minnsta kosti ári áður en þeir taka sæti í nefndinni.
- 1.2. Í nefndinni skulu vera að minnsta kosti tveir karlmenn og tvær konur. Einn þeirra skal vera formaður nefndarinnar.
- 1.3. Nefndin skal kosin úr hópi gjaldgengra íþróttamanna.
- 1.4. Aðeins einn íþróttamaður úr hverju félagi er kjörgengur á þeim degi sem kosning fer fram. Hljóti fleiri en einn íþróttamaður úr sama félagi atkvæði skulu aðeins gilda atkvæði þess sem flest atkvæði hlýtur. Íþróttamaður sem skiptir um félag missir þó ekki rétt sinn til setu í nefndinni, þó svo að annar íþróttamaður úr sama félagi sé í nefndinni.

### 2. Hlutverk og starfssvið

- 2.1. Hlutverk nefndarinnar er að sinna hlutverki „Athletes´ Commission,“ skv. ákvörðun EAA og IAAF, þ.m.t. að taka þátt í kjöri íþróttamanna í „Athletes´ Commission“ hjá báðum samböndunum og fleiri verkefni eftir því sem það á við.
- 2.2. Að vera stjórn FRÍ ráðgefandi um málefni íþróttamanna. Þetta á þó ekki við um val í landslið, úrvalshópa eða fararstjóra í ferðir á vegum FRÍ.
- 2.3. Formaður nefndarinnar, eða annar fulltrúi hennar, skal eiga seturétt á fundum stjórnar með málfrelsi og tillögurétt um mál sem íþróttamenn varðar.
- 2.4. Nefndin skal hafa afnot af skrifstofu og aðgang að starfslíði sambandsins í samráði við formann eða framkvæmdastjóra.

*Stjórnarsamþykkt 2003. Samþykkt 2006.*

## XX. SAMÞYKKTIR UM VALLARAÐSTÆÐUR

54. frjálsíþróttaping samþykkir að Meistaramót og Bikarkeppnir FRÍ í öllum aldursflokkum skuli fara fram á keppnisvelli lögðum gerviefni frá og með árinu 2005. Undanskilið er MÍ 12-14 ára og MÍ öldunga.

54. frjálsíþróttaping samþykkir að Meistaramót Íslands aðalhluti og Bikarkeppni FRÍ skuli fara fram á keppnisvelli sem hefur að lágmarki sex hringbrautir.

*Samþykkt 2004.*