



Meistaramót Íslands, aðalhluti Laugardalshöll 18. og 19. febrúar 2017



Frjálsíþróttadeild Breiðabliks býður allt frjálsíþróttafólk velkomið til keppni á innanhúss **Meistaramóti Íslands**, aðalhluta.

Mótið fer fram samkvæmt reglum Frjálsíþróttasambands Íslands, að þessu sinni í Laugardalshöll helgina 18. og 19. febrúar.

Samhliða MÍ fer fram **Íslandsmót ÍF** í frjálsíþróttum. Upplýsingar um þann hluta mótsins er að finna aftast í þessu bréfi.

1. Skráning

Skráning keppenda fer fram í mótaforriti FRÍ. Skrá skal eigi síðar en á miðnætti (að kvöldi) þriðjudaginn 14. febrúar.

Athugið að skráð er í undanúrslit/-keppni í 60 m, 60 grind og 200 m hlaupum og í langstökki.

Gegn þreföldu skráningargjaldi má tilkynna keppendur fram að sólarhring fyrir mót (þ.e. til föstudags 17. febrúar kl. 11) og er það þá gert með því að senda beiðni þar um til [eirikumork@gmail.com](mailto:eirikurmork@gmail.com).

Skorað er á forráðamenn félaga að virða skráningarfrest.

2. Keppnistímar og tímaseðill

Keppni fer fram laugardaginn 18. febrúar frá kl. 11 og framundir kl. 16.

Sunnudaginn 19. febrúar hefst keppni kl. 10:30 og lýkur væntanlega fyrir kl. 16.

Tímaseðil er að finna í mótaforriti, mótshaldari áskilur sér rétt til breytinga að teknu tilliti til skráninga. Endanlegur tímaseðill verður birtur fimmtudag fyrir mót.

3. Stigakeppni

Stigakeppni fer fram samkvæmt grein 3.5. í reglugerð um Meistaramót Íslands innanhúss þar sem sex fyrstu keppendur í hverri grein geta talið til stiga samkvæmt alþjóðlegri stigatöflu. Keppt er um Íslandsmeistaratitil félagsliða í frjálsum íþróttum í karla og kvennaflokki og í samanlagðri stigakeppni beggja flokka.

4. Skráningargjald og greiðsla

Skráningargjald er kr. 1.500 fyrir hverja einstaklingsgrein. Fyrir boðhlaupssveitir er gjaldið kr. 3.000 fyrir hverja sveit.

Skráningargjöld skal greiða áður en keppni hefst á laugardeginum. Greiða skal inn á reikning FRÍ 0111-26-105601, kennitala 560169-6719, merkt félagi og móti.

Sendu skal staðfestingu á fri@fri.is. Keppnisgögn verða aðeins afhent þeim sem sannanlega hafa greitt skráningargjöld.

5. Félagsbúningar og keppnisnúmer

Keppendur SKULU klæðast félagsbúningi sínum í keppni og bera keppnisnúmer framán á sér. Í stangar- og hástökki er þó heimilt að hafa keppnisnúmer á baki. Auglýsingar á keppnisnúmeri skulu vera sýnilegar.

Frjálsíþróttadeild Breiðabliks

Dalsmára 5

201 Kópavogur

6. Nafnakall

Nafnakall fer fram í NA-horni hallarinnar (við stóra gluggann) og hefst 40 mínútum áður en keppni hefst í viðkomandi grein og lýkur 20 mínútum fyrir grein. Í hlaupum lokar nafnakall þó 10 mínútum fyrir grein.

7. Hlaup

Raðað verður í riðla samkvæmt skráðum árangri keppenda. Þeim keppendum sem ekki fylgir skráður árangur verður ráðað í riðla af handahófi.

Í 60 og 200 metra hlaupum og 60 m grindahlaupum verða undanrásir, bjóði fjöldi keppenda svo. Í 60 metra hlaupum komast 8 fyrstu í A-úrslit og ef keppendur eru 20 eða fleiri næstu 8 í B-úrslit.

Í 200 m hlaupum verða undanrásir ef keppendur eru fleiri en 9, annars hlaupið beint til úrslita í þremur riðlum. Í úrslitahlaup komast 9 fyrstu, hlaupið í þremur riðlum.

Falli undanrásir niður í sprett- eða grindahlaupum (vegna mannfæðar) verður hlaupið til úrslita á auglýstum tíma úrslitahlaups.

8. Langstökk

Undankeppni fer fram ef keppendur verða fleiri en 14 í hvorum hópi, karla eða kvenna. Upp úr undankeppni komast allir karlar sem stökkva 6,50 og allar konur sem stökkva lengra en 5,40. Ef færri en 12 í hvorum flokki ná lágmarkinu verður talan fyllt með þeim sem lengst hafa stokkið án þess að ná lágmarkinu. Í undankeppni fær hver keppandi þrjár (3) tilraunir.

Úrslitakeppnin er ný keppni, þ.e. keppendur taka árangur úr undankeppni ekki með í úrslitakeppnina. Í úrslitakeppninni fá allir þrjár (3) tilraunir og átta (8) bestu að þeim loknum fá þrjár (3) tilraunir til viðbótar.

Ef fjöldi keppenda gefur ekki tilefni til undankeppni fer keppnin fram á tíma úrslitakeppni.

9. Þristökk og kúluvarp

Allir keppendur fá þrjár (3) tilraunir og átta (8) bestu að þeim loknum fá þrjár (3) tilraunir til viðbótar.

10. Byrjunarhæðir og hækkanir í hástökki og stangarstökki

Tillaga að byrjunarhæðum og hækkunum:

Hástökk konur: 1,40 1,50 1,57 1,62 og 3 sm þaðan í frá.

Hástökk karlar: 1,62 1,72 1,77 1,82 og 3 sm þaðan í frá.

Stangarstökk konur: 2,53 2,73 og 10 sm þaðan í frá.

Stangarstökk karlar: 3,53 3,73 3,93 og 10 sm þaðan í frá.

11. Kastáhöld

Keppendur sem vilja keppa með eigin kúlum þurfa að leggja þær inn til mælingar hjá mótstjórn minnst klukkustund fyrir keppni.

12. Verðlaun verða veitt þremur fyrstu í hverri grein. Auk þess eru veitt verðlaun því félagi sem flest stig hlýtur.

Stefnt er að því að veita einstaklingsverðlaun strax að lokinni keppni í hverri grein. Keppendur beðnir um að hafa þetta í huga og svara strax kalli á pall.

13. Tæknifundur verður **ekki haldinn**. Mótsstjóri og yfirdómari verða hins vegar með bækistöð í NA-horni hallarinnar (við stóra gluggann). Þar verða keppnisgögn afhent frá kl. 10 á laugardag.

Þeir sem hugsanlega hafa **athugasemdir við byrjunarhæðir og hækkanir eru beðnir um að koma þeim á framfæri í síðasta lagi fyrir hádegi föstudags**, hafa samband við Eirík (eirikurmork@gmail.com, 898 0705) eða Magnús (maggjak@simnet.is, 863 4779). Eins ef eitthvað er óljóst varðandi keppnisfyrirkomulag eða frekari upplýsingar óskast.

14. Yfirdómari er Rósa Marinósdóttir.

15. Mótsstjórn skipa Jónas Egilsson, Magnús Jakobsson og Eiríkur Mörk Valsson sem einnig er mótsstjóri.

16. Keppnisvæði eru eingöngu fyrir keppendur og starfsmenn. Mælt er til að þjálfarar, liðstjórar og allir aðrir haldi til á áhorfendasvæðum.

17. Veitingasala verður á palli í anddyri, báða daga kl. 10-15.

18. Frekari upplýsingar veita Magnús Jakobsson (maggjak@simnet.is eða í síma 863 4779) og Eiríkur Mörk Valsson (eirikurmork@gmail.com eða í síma 898 0705).

Íslandsmót ÍF í frjálsíþróttum

Samhliða MÍ aðalhluta fer fram Íslandsmót í frjálsum fatlaðra, haldið í samvinnu FRÍ og ÍF. ÍF tekur við skráningum fatlaðra einstaklinga og setur þær inn í mótaforritið Þór. Reglur FRÍ um nafnakall, keppnisnúmer og félagsbúninga gilda.

Framkvæmd:

1. Íslandsmót ÍF verður framkvæmt samkvæmt leikreglum IPC-Athletics og IAAF.
2. Keppendur verða að vera skráðir í tiltekinn fötlunarflokk.
3. Verðlaun verða veitt fyrir þrjú fyrstu sæti í hverri grein í hverjum fötlunarflokki af þeim sjö sem taldir eru upp hér að neðan. RASA-stig verða notuð til að bera saman árangur innan fötlunarflokka til að skera úr um úrslit gerist þess þörf.
4. Fötlunarflokkar sem gjaldgengir eru (Brautargreinar T = track og og vallargreinar F = field):
 - a. Blindir T og F (11 og 12) 60m, 200m, langstökk, kúluvarp
 - b. Þroskahamlaðir T og F (20) 60m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 3000m, langstökk, hást, kúluvarp.
 - c. Spastískir CP T og F (35, 36, 37, 38) 60m, 200m, 400m, 1500m langstökk, kúluvarp.
 - d. Mænuskaðaðir T og F (52, 53, 54) 60m, 200m, 400m, 1500m
5. Keppnisgreinar eru framkvæmdar ýmist með ófötluðum eða í sérstökum keppnisriðlum, allt eftir fjölda þátttakenda í hverri grein. Í kast- og stökkgreinum fá allir 6 tilraunir séu þátttakendur 8 eða færri.
6. Um þyngdir kastáhalda fer eftir keppnisreglum IPC athletics um fötlunarflokka.
7. Heimilt er að láta mismunandi fötlunarflokka keppa saman í riðli.

Frjálsíþróttadeild Breiðabliks

Dalsmára 5

201 Kópavogur

8. Það félag sem hlýtur flesta Íslandsmeistaratitla fatlaðra verður Íslandsmeistari félaga. Verði félög jöfn er talinn fjöldi silfurverðlauna og síðan bronsverðlauna.
9. Skráningar þurfa að berast fyrir tilskilinn skráningarfrest samkvæmt dreifibréfi ÍF fyrir mótið.

Tengiliður ÍF vegna framkvæmdar á keppni fatlaðra er Kristín Linda Kristinsdóttir, formaður frjálsíþróttanefndar ÍF 862-7555 eða Kári Jónsson 820-8548.

Hlökkum til að sjá ykkur!

Frjálsíþróttadeild Breiðabliks