



Meistaramót Íslands aðalhluti

Laugardalshöll 24.-25. febrúar 2018

Frjálsíþróttadeild ÍR og Frjálsíþróttasamband Íslands bjóða ykkur velkomin til keppni á Meistaramóti Íslands, aðalhluta, haldið í frjálsíþróttahöllinni í Laugardal, 24. og 25. febrúar 2018

Skráningar:

Skráningum skal skilað eigi síðar en á miðnætti **þriðjudaginn 20. febrúar**. Skráning fer fram í mótaforriti FRÍ. Ópið er fyrir skráningar þar til sólarhring fyrir mótið gegn þreföldu skráningargjaldi skv. reglum FRÍ. Vinsamlegast athugið að skrá inn ársbesta árangur í hlaupgreinum, til að auðvelda niðurröðun í riðla.

Keppnisstaður og tímaseðill:

Keppni fer fram í Laugardalshöll, **24. febrúar frá kl. 11:00 til 16:00 og 25. febrúar frá kl. 10:30 til 16:00**. Ef þörf krefur verður forkeppni í stökkum og köstum um morguninn. Endanlegur tímaseðill verður sendur út fimmtudaginn 22. febrúar. Tímaseðil má sjá á mótaforritinu og opnað hefur verið fyrir skráningar.

Keppnisflokkar:

Keppnisgreinar eru skv. reglugerð FRÍ:

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, þrístökk, hástökk.

Seinni dagur:

Karlar: 60 m grindahlaup, 200 m hlaup, 800 m hlaup, 3000 m hlaup, langstökk, hástökk, 4×200 m boðhlaup.

Konur: 60 m grindahlaup, 200 m hlaup, 800 m hlaup, 3000 m hlaup, langstökk, stangarstökk, kúluvarp, 4×200 m boðhlaup.

Stigakeppni:

Í stigakeppni á Meistaramóti Íslands telur árangur sex fyrstu keppenda í hverri grein til stiga sem skulu reiknuð út frá alþjóðlegri stigatöflu. Keppt er um Íslandsmeistaratitil félagsliða í frjálsum íþróttum í karla og kvennaflokki og í samanlagðri stigakeppni beggja flokka.

Skráningargjald og uppgjör:

Samkvæmt reglugerð FRÍ. Gjöldin innheimt af FRÍ.

Félagsbúningar og keppnisnúmer:

Keppendur skulu klæðist félagsbúningi sínum í mótinu og bera keppnisnúmer að framan, nema í stangarstökki en þá er leyfilegt að hafa númerið á baki. Auglýsingar á keppnisnúmerum skulu vera sýnilegar.

Nafnakall:

Nafnakall fer fram á keppnisstað 20 mínútum áður en keppni hefst í viðkomandi grein. Í hlaupum fer nafnakall fram 10 mínútum áður en keppni hefst.

Köst og stökk:

Ef skráðir keppendur eru fleiri en 12 í langstökki, þrístökki og kúluvarpi verður haldin undankeppni á tímabilinu 11:00-13:00 hvorn dag. Undankeppnir verða skráðar á mótaforriti FRÍ fimmtudaginn 22. febrúar. Í undankeppni fá allir keppendur þrjár tilraunir. Lágmark til þess að komast áfram í keppni í langstökki er 6,10 m hjá körlum og 5,10 m hjá konum eða 12 bestu vinna sér rétt til þátttöku í úrslitakeppninni. Í úrslitakeppninni fá allir keppendur 3 tilraunir og 8 bestu fá svo 3 tilraunir til viðbótar.

Gert er ráð fyrir að í upphitun fái allir keppendur tvö upphitunarstökk/upphitunarköst.

Vekjum athygli á breyttum keppnisreglum IAAF frá því í nóvember sl. sem m.a. kveða á um að keppendur hafa nú 30 sekúndur í hvert kast eða stökk en var 60 sekúndur áður.

Hlaup:

Í 60 m hlaupi komast 16 hröðustu hlauparar úr undanrásum áfram í undanúrslit þar sem keppt verður um 8 sæti í úrslitum. Í 60 m grindahlaupi komast 8 bestu hlauparar áfram úr undanúrslitum í úrslit. Ef skráðir keppendur verða fleiri en 9 í 200 m hlaupi verða undanrásir. 9 bestu hlauparar undanrása vinna sér sæti í þremur úrslitariðlum sem raðað verður þannig í að 7.-9. besti hlaupari undanrása hlaupa í riðli 1, 4.-6. besti hlaupari í riðli 2 og þrír hröðustu hlauparar undanrásanna hlaupa í riðli 3. Í úrslitahlaupum í 200 m verður hlaupið á 2., 3. og 4. braut. Í öðrum hlaupagreinum verða ekki undanrásir eða undanúrslit en tekið mið af tímum keppenda undanfarna 6 mánuði við röðun í riðla.

Byrjunarhæðir:

Hástökk:

Í kvennaflokki: 1,40-1,45-1,50-1,55-1,58 m o.s.frv.

Í karlaflokki: 1,70-1,75-1,80-1,85-1,88 m o.s.frv.

Stangarstökk:

Konur: 2,80-3,00-3,10-3,20 m o.s.frv.

Karlar: 3,40-3,60-3,70-3,80-4,00 m o.s.frv.

Ef aðrar óskir eru um byrjunarhæðir þarf að koma þeim til mótshaldara eigi síðar en þriðjudaginn 20. febrúar.

Kastáhöld:

Keppendur sem óska að keppa með eigin áhöldum þurfa að leggja þau inn hjá mótstjórn á milli kl. 10 og 11.

Kúlþyngdir: Konur 4 kg, Karlar 7,2 kg.

Mótsstjóri og yfirdómari:

Bjarni A. Lárusson og Magnús Jakobsson

Áhorfendasvæði og keppnissvæði:

Á keppnissvæði mega einungis vera keppendur og starfsmenn.

Veitingarsala:

Í veitingasal Laugardalshallar.

Frekari upplýsingar:

irfrjalsar@gmail.com

Með kveðju
f.h. fjálsíþróttadeildar ÍR
Margrét Héðinsdóttir, formaður