



Meistaramót Íslands, 11 – 14 ára Laugardalshöll 27. og 28. Jan. 2018



Frjálsíþróttadeild Breiðabliks býður ykkur velkomin á Meistaramót Íslands í frjálsíþróttum í flokkum 11–14 ára í Laugardalshöll.

- 1. Skráningar:** Skráning keppenda fer fram í Þór, mótaforriti FRÍ, og skal skráð fyrir miðnætti þriðjudags 23. janúar. Síðbúnaðarskráningar eru leyfðar, gegn þreföldu skráningargjaldi, til kl. 10:00 föstudags 26. janúar, skv. reglum FRÍ, og sendist þær á netfangið eirikurmork@gmail.com.
- 2. Skráningargjald:** Kr. 750 kr. fyrir hverja einstaklingsgrein og kr. 1500 kr. fyrir hverja boðhlaupsveit.
- 3. Innheimta skráningargjalda:** FRÍ sér um innheimtu skráningargjalda samkvæmt reglum FRÍ þar um. Reikningar til félaga verða miðaðir við skráningar þegar skráningarfrestur rennur út, á miðnætti 20. júní. Viðbótarskráningar verða innheimtar sérstaklega.
- 4. Þátttökurétt** eiga þeir sem verða 11–14 ára árið sem keppnin fer fram, skv. reglugerð FRÍ. Á mótinu í ár eru þetta því piltar og stúlkur fædd árin 2004 til 2007, bæði ár meðtalin.
- 5. Keppnisgreinar** eru samkvæmt reglugerð FRÍ um Meistaramót 11-14 ára.
- 6. Tímaseðill:** Drög að tímaseðli er að finna á Þór mótaforriti FRÍ. Endanlegur tímaseðill verður birtur á Þór þegar skráningar liggja fyrir.
- 7. Félagsbúningar og keppnisnúmer:** Keppendur klæðist félagsbúningi sínum í keppni og eiga þeir að bera keppnisnúmer á brjósti.
- 8. Gaddar:** Heimilt að nota gadda allt að 6 mm.
- 9. Nafnakall** verður í austurenda hallarinnar, **við stóra gluggann**, og hefst kl. 9:10 báða dagana. Nafnakall hefst 50 mín. fyrir hverja grein og lýkur 30 mín. fyrir auglýstan tíma tæknigreina og 10 mín. fyrir auglýstan tíma hlaupagreina.
- 10. Upphitun:** Almenn upphitun skal fara fram utan keppnissvæðis. Keppendur fá minnst eina tilraun undir stjórn greinarstjóra í tæknigreinum.
- 11. Kastgreinar:** Allir keppendur fá þrjár tilraunir og átta bestu fá síðan aðrar þrjár tilraunir. Þyngd áhalda samkvæmt reglum FRÍ.
- 12. Langstökk:** Allir keppendur fá þrjár tilraunir og átta bestu fá síðan aðrar þrjár tilraunir. Piltar og stúlkur 11 ára stökkva af eins meters svæði, 12 og 13 ára stökkva af 50 cm svæði og 14 ára stökkva af planku. Fari keppendafjöldi í einhverjum flokki yfir 36 áskilja mótshaldarar sér rétt til að tvískipta hópnum.
- 13. Hlaup:** Í 60 m hlaupi og 60 m grindahlaupi eru hlaupnar undanrásir og til úrslita ef keppendur eru fleiri en átta. Keppendur með átta bestu tíma í undanrásum hlaupa þá til úrslita. Ef tveir eða fleiri eru með jafnan árangur í 8. sæti er umhlaup um sæti í úrslitum. Í 600 m hlaupi eru bein úrslit og eiga þjálfarar að skrá besta árangur keppenda ef hann er tiltækur.

14. Boðhlaup: Í boðhlaupi eru bein úrslit. Einstaklingum er heimilt að keppa uppfyrir sig en mega þó ekki hlaupa fyrir fleiri en eina sveit.

15. Þjófstart: Þrátt fyrir almenn ákvæði um þjófstart er keppendum 14 ára og yngri heimilað eitt þjófstart án þess að keppandi sem olli því sé dæmdur úr leik. Hverjum þeim keppanda sem veldur frekara þjófstarti, er vísað frá.

16. Hástökk: Byrjunarhæðir og hækkanir verða sem hér segir:

11 ára piltar og stúlkur: 102 – 112 – 122 – 127 – 131 – 134 + 3 cm

12 ára piltar og stúlkur: 107 – 117 – 127 – 132 – 137 – 140 + 3 cm

13 ára piltar 122 – 132 – 137 – 142 – 147 – 152 – 155 + 3 cm

13 ára stúlkur: 117 – 127 – 132 – 137 – 141 – 147 – 150 + 3 cm

14 ára piltar: 127 – 137 – 142 – 147 – 152 – 157 – 162 – 167 – 170 + 3 cm

14 ára stúlkur: 122 – 132 – 137 – 142 – 147 – 152 – 157 – 160 + 3 cm

17. Verðlaun og stigakeppni: Fyrstu þrír í hverri grein vinna til verðlauna. Keppt er um stigabikar í hverjum aldursflokki hvors kyns, alls átta flokkum, og um bikar í heildarstigakeppni félagsliða fyrir alla flokka samanlagt.

Efstu 10 keppendur í hverri grein fá stig. Ef tveir eða fleiri eru jafnir í grein skiptast stigin jafnt á milli þeirra.

18. Afhending mótsgagna hefst kl. 09:00 við stóra gluggann í austurenda hallarinnar. Ekki verður haldinn tæknifundur en koma má spurningum og athugasemdum til mótshaldara í tölvupósti á netfangið eirikurmork@gmail.com eigi síðar en á hádegi föstudags 26. janúar.

19. Keppnissvæði og áhorfendasvæði: Á keppnissvæði mega einungis keppendur og starfsmenn vera. Þjálfarar, liðsstjórar og áhorfendur eru beðnir að halda sig á áhorfendasvæðum.

20. Mótstjóri: Eiríkur Mörk Valsson

21. Yfirdómari: Þorsteinn Þorsteinsson

22. Veitingasala verður í Laugardalshöll meðan á keppni stendur.

24. Fánar: Óskum eftir að félög/sambönd komi með fána til að flagga við völlinn.

25. Frekari upplýsingar:

Magnús Jakobsson (maggijak@simnet.is) og Eiríkur Mörk Valsson (eirikurmork@gmail.com / 898 0705).

Með frjálssípróttakveðju,
f.h. Frjálssípróttadeildar Breiðabliks
Kristján Sigurgeirsson, formaður