

# Unglingameistaramót Íslands innanhúss

15 – 22 ára

**Kaplakriki 17. og 18. febrúar 2018**

Frjálsíþróttadeild FH býður til mótsins

## 1. Skráningar

Skráning keppenda fer fram í Þór, mótaforriti FRÍ. Skráningum skal skilað eigi síðar en á miðnætti **þriðjudaginn 13. febrúar**. Hægt er að skrá þar til sólarhring fyrir mótið (kl. 10:00 föstud. 16. febrúar) gegn þreföldu skráningargjaldi skv. reglum FRÍ og sendist þá beiðni þar um á [siggi@hafnarfjordur.is](mailto:siggih@hafnarfjordur.is).

## 2. Keppnisstaður og tímaseðill

Keppnin fer fram í Kaplakrika, laugardaginn 17 febrúar, frá kl. 9:45 til um kl. 16:30 og sunnudaginn 26. febrúar frá kl. 10.00 til um kl. 16:30. Drög að tímaseðli eru komin inn á Þór. Endanlegur tímaseðill verður sendur út fimmtudaginn 15. febrúar.

## 3. Keppnisflokkar og -greinar

Keppnisgreinar og aldursflokkar eru skv. reglugerð FRÍ:

### 3.1. Flokkar

Keppt er í flokkum 15 ára, 16 - 17 ára, 18 - 19 ára og 20 - 22 ára hjá piltum og stúlkum.

### 3.2. Keppnisgreinar á fyrri degi

60 m, 800 m, langstökk, hástökk og kúluvarp í öllum flokkum. 300 m hlaup í flokkum 15 ára og 400 m hlaup í flokkum 16-22 ára. 3000 m hlaup í flokkum 20-22 ára.

### 3.3. Keppnisgreinar á seinni degi

60 m grind, 200 m, 1500 m, þristökk og stangarstökk í öllum flokkum, 4x200 m boðhlaup í flokkum 15-19 ára og 4x400 m boðhlaup í flokkum 20-22 ára.

## 4. Stigakeppni

Skv. reglugerð FRÍ gildir eftirfarandi: „Stigakeppni á Unglingameistaramóti Íslands fer þannig fram að sigurvegari í hverri grein fær 6 stig og koll af kolli 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.“

## 5. Skráningargjald

Flokkar 15 og 16 - 17 ára – 750 kr. á grein og 1500 kr. á hverja boðhlaupssveit.

Flokkar 18 ára og eldri – 1.500 kr. á grein og 3000 kr. á hverja boðhlaupssveit.

Skráningargjöld skal greiða áður en keppni hefst á laugardegi og framvísa staðfestingu á því við afhendingu keppnisgagna. Greiða skal inn á reikning FRÍ 0111-26-105601, kennitala 560169-6719, merkt

félagi og móti. Senda skal staðfestingu á [fri@fri.is](mailto:fri@fri.is). Keppnisgögn verða aðeins afhent þeim sem sannanlega hafa greitt skráningargjöld.

## **6. Félagsbúningar, keppnisnúmer og afhenging keppnisgagn**

Keppendur skulu klæðast félagsbúningi sínum í mótinu og bera keppnisnúmer að framan, nema í stangarstökki og hástökki er leyfilegt að hafa númerið á baki. Keppnisgögn verða afhent gegn staðfestingu á greiðslu keppnisgjalda í herbergi mótsstjórnar á vinstri hönd þegar inn í íþróttasalinn er komið.

## **7. Nafnakall**

Í tæknigreinum fer fram nafnakall á keppnisstað 20 mínútum áður en keppni hefst.

Í hlaupum fer nafnakall fram við ráslínu 10 mín. fyrir hlaup.

## **8. Langstökk/þrístökk/stangarstökk/kúluvarp**

Allir keppendur fá þrjár tilraunir og átta bestu að loknum þremur umferðum fá þrjár tilraunir til viðbótar. Gert er ráð fyrir að í upphitun fái allir keppendur tvær tilraunir hið minnsta. 2 / 2

## **9. Hlaup**

Raðað verður í riðla samkvæmt uppgefnum tímum í skráningu eða af handahófi ef ársbesti tími er ekki skráður. Í úrslit 60 m hlaupa og 60 m grindahlaupa komast þeir átta einstaklingar sem náðu bestum tíma í undanrásum. Í öllum hlaupum 200 m og lengri hlaupum ræður tími í riðlum úrslitum.

## **10. Byrjunarhæðir og hækkanir í hástökki og stangarstökki**

Tillaga að byrjunarhæðum og hækkunum

### **10.1. Hástökk stúlkur**

15 ára 1,30 1,37 1,44 1,49 1,54 og 3 cm úr því

16 - 17 ára 1,30 1,40 1,47 1,52 1,57 og 3 cm úr því

18 - 19 ára 1,40 1,50 1,57 1,62 og 3 cm úr því

20 - 22 ára 1,40 1,50 1,57 1,62 og 3 cm úr því

### **10.2. Stangarstökk stúlkur**

15 og 16 - 17 ára 1,90 2,10 2,30 2,50 og 10 cm úr því

18 - 19 og 20 - 22 ára 2,10 2,30 2,50 2,70 og 10 cm úr því

### **10.3. Hástökk piltar**

15 og 16 - 17 ára 1,40 1,50 1,57 1,62 1,67 1,72 og 3 cm úr því

18 - 19 ára 1,50 1,60 1,67 1,72 1,77 1,82 og 3 cm úr því

20 - 22 ára 1,60 1,70 1,77 1,84 1,89 1,94 og 3 cm úr því

#### **10.4. Stangarstökk piltar**

15 og 16 - 17 ára 2,30 2,50 2,70 og 10 cm úr því

18 - 19 ára 3,00 3,20 3,40 3,60 3,80 4,00 og 10 cm úr því

20 - 22 ára 3,20 3,40 3,60 3,80 4,00 og 10 cm úr því

**Óskir um aðrar byrjunarhæðir** skal senda á [siggi@hafnarfjordur.is](mailto:siggih@hafnarfjordur.is) fyrir hádegi föstudaginn 16. febrúar.

#### **11. Afskráningar**

Afskráningar í hlaup skilist til mótsstjórnar áður en mót hefst hvorn keppnisdag, annars við einstaka greinar.

#### **12. Kastáhöld**

Keppendur sem óska eftir að keppa með eigin áhöldum leggi þau inn til mælingar hjá mótsstjóra í mótsstjórnarherbergi á hægri hönd þegar komið er inn í frjálsíþróttahúsið.

Kúlþyngdir, skv. reglum FRÍ.

#### **13. Verðlaun**

Fyrstu þrír í hverri einstaklingsgrein vinna til verðlauna ásamt stigahæsta liði í hverjum aldursflokki. Það lið sem samtals hlýtur flest stig er útnefnt Íslandsmeistari félagsliða 15-22 ára.

#### **14. Mótsstjórn**

Mótsstjóri: Sigurlaug Ingvarsdóttir Yfirdómari: Rósa Marinósdóttir

#### **15. Áhorfendasvæði og keppnissvæði**

Keppnissvæði eru einungis fyrir keppendur og starfsmenn. Þjálfarar, liðsstjórar og áhorfendur eru vinsamlegast beðnir að vera á áhorfendasvæðum. **Vakin er athygli á því að notkun síma og tónlistarspilara er bönnuð á keppnissvæðinu.**

#### **16. Veitingarsala**

Verður í veitingasal framan við Frjálsíþróttahúsið.

#### **17. Frekari upplýsingar:**

Sigurður Haraldsson, [siggi@hafnarfjordur.is](mailto:siggih@hafnarfjordur.is) , S: 6645631

Með frjálsíþróttakveðju

f.h. Frjálsíþróttadeildar FH

Sigurður Haraldsson, formaður