



# MÍ fjölpraut innanhúss 2019

---

*Frjálsíþróttahöllinni Laugardal 16. og 17. febrúar 2019*

Frjálsíþróttadeild Fjölnis býður til mótsins

## 1. Skráningar

Skráning keppenda fer fram í Þór, mótaforriti FRÍ.

## 2. Keppnisstaður og tímaseðill

Keppnin fer fram í Frjálsíþróttahöllinni Laugardal, laugardaginn 16. febrúar, frá kl. 12.30 til um kl. 18:00 og sunnudaginn 17. febrúar frá kl. 12.30 til um kl. 16:30. Drög að tímaseðli verða birt í Þór innan tíðar. Endanlegur tímaseðill verður kominn í Þór föstudaginn 15. febrúar.

## 3. Keppnisflokkar og -greinar

Keppnisgreinar og aldursflokkar eru skv. reglugerð FRÍ:

### 3.1. Flokkar

Kept er í sjöpraut karla og fimmtarpraut kvenna.

Samhliða er keppt í:

Fimmtarpraut pílta 15 ára og yngri, sjöpraut pílta 16-17 ára, sjöpraut pílta 18-19 ára,

Fimmtarpraut stúlkna 15 ára og yngri, fimmtarpraut stúlkna 16-17 ára,

Kept er samkvæmt reglum IAAF með hæðir og þyngdir áhalda

### 3.1 Keppnisgreinar á fyrri degi

Fimmtarpraut stúlkna 15 ára og yngri, 16-17 ára

Fimmtarpraut pílta 15 ára og yngri

Fimmtarpraut kvenna

Sjöpraut pílta 16-17 ára, pílta 18-19 ára, karla

### 3.2. Keppnisgreinar á seinni degi

Sjöpraut pílta 16-17 ára, pílta 18-19 ára, karla

### 3.4 Tímaseðill

Drög að tímaseðli er sett inn í mótaforritið Þór, [thor.fri.is](http://thor.fri.is), og endanlegur tímaseðill er birtur er nær dregur.

## 4. Þátttökugjald

Þátttökugjald fyrir þátttakanda í fjölpraut er 7500 kr. Reikningur er sendur á félög að keppni lokinni.

Skráningarfrestur er til hádegis þriðjudagsins 12. feb. Eftir það hækkar skráningargjald þrefalt skv. reglugerð FRÍ.

## 5. Nafnakall

Í tæknigreinum fer fram nafnakall á keppnisstað 15 mínútum áður en keppni hefst.

Í hlaupum fer nafnakall fram við ráslínu 15 mínútum fyrir hlaup.

## 6. Stökk og köst

Allir keppendur fá þrjár tilraunir í köstum og langstökki. Hástökk er stökkið þar til úrslit fást.

## 7. Hlaup

Í öllum hlaupum ræður tími í riðlum úrslitum.

## 8. Kastáhöld

Keppendur sem óska eftir að keppa með eigin áhöldum leggi þau inn til mælingar hjá mótisstjórn 30 mín áður en keppni hefst.

## 9. Verðlaun

Veitt eru verðlaun fyrir fyrstu þrjá. Verðlaunaafhending er á staðnum svo fljótt sem auðið er eftir að keppni er lokið.

## 10. Mótisstjórn

Mótisstjóri: Auður Ólafsdóttir

Yfirdómari: Þorgrímur H. Guðmundsson

## 11. Frekari upplýsingar:

Þorgrímur H. Guðmundsson, [toggi@vov.is](mailto:toggi@vov.is) sími 8616131

Auður Ólafsdóttir, [audur.olafsdottir@reykjavik.is](mailto:audur.olafsdottir@reykjavik.is), sími 6932508.

Með frjálisþróttakveðju

f.h. Frjálisþróttadeildar Fjölnis

Þorgrímur H. Guðmundsson, formaður