



Meistaramót 11-14 ára 2019 innanhúss

Laugardalshöll, Reykjavík 9.-10. febrúar



- 1. Skráningar:** Skráning keppenda fer fram í Þór mótaforriti FRÍ. Skráning skal berast fyrir miðnætti þriðjudaginn 5. febrúar. Síðbúnaðarskráningar eru leyfðar, gegn þreföldu skráningargjaldi til kl. 10.00 föstudaginn 8. febrúar. Beiðni um slíka skráningu sendist á gsigmars@gmail.com.
- 2. Skráningargjald:** 750 krónur á hverja einstaklingsgrein og 1500 krónur á hverja boðhlaupssveit.
- 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 þriðjudaginn 5. febrúar. Viðbótarskráningar verða innheimtar sérstaklega.
- 4. Þátttökuréttur:** 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 2005-2008 að báðum árum meðtöldum.
- 5. Keppnisgreinar:** eru samkvæmt reglugerð FRÍ um Meistaramót Íslands 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 er að nota gadda allt að 6mm.
- 9. Nafnakall:** Fer fram á keppnissvæði hverrar greinar fyrir sig. Nafnakall hefst 40 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 greinastjóra í tæknigreinum.
- 11. Kúluvarp:** Allir keppendur fá þrjár kasttilraunir og átta bestu fá síðan aðrar þrjár kasttilraunir. Þyngd áhalda skv 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 50cm 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 60m hlaupi og 60m 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 600m 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.



Meistaramót 11-14 ára 2019 innanhúss

Laugardalshöll, Reykjavík 9.-10. febrúar



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. Hver sá keppandi sem veldur frekara þjófstarti er dæmdur úr leik.

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

11 ára piltar og stúlkur: 102-112-117-122-127-131-134+3cm

12 ára piltar og stúlkur: 107-117-122-127-132-137-140+3cm

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

13 ára stúlkur: 117-127-132-137-142-147-150+3cm

14 ára piltar: 127-137-142-147-152-157-160+3cm

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

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 tobbak@kopavogur.is eigi síðar en á hádegi föstudaginn 8. febrúar.

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

20. Mótsstjóri: Þorbjörg Kristjánsdóttir

21. Yfirdómari: Magnús Jakobsson tilnefndur af FRÍ

22. Veitingasala: Verður í Laugardalshöll meðan á keppni stendur

23. Fánar: Óskum eftir að félög/sambönd komi með fána til að hengja upp við áhorfendasvæðið

24. Gisting og matur: Keppendum mótsins stendur til boða svefnpökagisting í Laugalækjarskóla sem er í göngufæri frá frjálsíþróttahöllinni. Skila þarf óskum um gistingu/mat ekki seinna en mánudaginn 4. febrúar. Sér bréf fylgir með nánari upplýsingum um gistingu og veitingar í boði.

24. Frekari upplýsingar: Þorbjörg Kristjánsdóttir mótsstjóri [tobbak@kopavogur](mailto:tobbak@kopavogur.is) s. 660-6361 og Örvar Ólafsson yfirþjálfari yngri flokka - orvar@frjalsar.is s. 863-9980

F.h. frjálsíþróttadeildar Ármanns
Kristján Hallbjörnsson, formaður.