



54. Bikarkeppni FRÍ 2020



54. Bikarkeppni FRÍ fer fram á Selfossi laugardaginn 15. ágúst.

1. **Skráningar og skráningarfrestur:** Þáttökufrestur til að skrá inn lið er til 1. ágúst 2020 (tveimur vikum fyrir mótið). Skila skal inn skráningu fyrir hverja grein og varamenn eigi síðar en á miðnætti laugardaginn 8. ágúst í gegnum Þór, mótaforrit FRÍ. Þegar fyrir liggur fjöldi liða verður dregið í töfluröð, en tryggja þarf að í 100 m hl, 400 m hl og 100 m grhl/110 m grhl að bestu keppendurnir keppi í sama riðli.
2. **Framkvæmd mótsins:** er í höndum keppnisliða, þegar fjöldi keppnisliða liggur fyrir mun FRÍ skipta framkvæmd á keppnisgreinum milli liða. HSK/Selfoss sér um mótsstjórn.

3. Reglur:

- a. Þáttökurétt eiga öll félög er aðild eiga að ÍSÍ. Heimilt er að senda sameiginleg lið tveggja félaga/sambanda eða fleiri til keppni, einnig er félögum eða samböndum heimilt að senda fleiri en eitt lið til keppinnar í hvorum flokki. **Öll lið telja til stiga.** Hverju liði er einungis heimilt að senda einn keppanda í hverja keppnisgrein. Óheimilt er að flytja keppendur milli liða sama aðila. Hvert lið skal senda keppendur í að minnsta kosti 5 greinar í þeim flokki sem þeir taka þátt í. Gestapáttaka er óheimil.
- b. Erlendir ríkisborgarar hafa þáttökurétt í Bikarkeppni FRÍ hafi þeir verið búsettir hér á landi í a.m.k. undanfarna 3 mánuði eða eigi lögheimili á Íslandi og tilkynnt til FRÍ með a.m.k. mánaðar fyrirvara með hvaða félagi þeir ætla að keppa. Fyrir liggja yfirlýsing frjálsíþróttasambands úr heimalandi viðkomandi, um að umræddur íþróttamaður hafi rétt til keppni í frjálsíþróttum í sínu landi og afrit af persónuskilríkjum sem sýna nafn, þjóðerni (þ.e. ríkisborgararétt), kyn og aldur.
- c. Heimilt er að senda eingöngu karlalið eða kvennalið til þátttöku á mótinu.
- d. Þegar ljóst er hve mörg lið senda þátttakendur, skal ákvarða stigatölu þannig að fyrsti maður fái jafnmörg stig og þáttökuliðin eru mörg, annar maður einu stigi færri o. s. frv. Ef tveir eða fleiri keppendur eru jafnir í einhverri grein skulu stig skiptast jafnt á milli þeirra.
- e. Einn keppandi skal vera frá hverju liði í hverri keppnisgrein. Hver keppandi hefur rétt til þátttöku í 2 greinum auk boðhlaups. Hvert þáttökulið skal senda keppendur í a.m.k. 5 keppnisgreinar til að teljast fullgildir þátttakendur. Listi með nöfnum keppenda og ekki fleiri en 8 varamönnum skal lagður fram viku fyrir keppni. Nafnabreytingar skal leggja fram fyrir upphaf keppinnar.
- f. Það lið, sem hlýtur flest stig hlýtur sæmdarheitið „Bikarmeistari í frjálsíþróttum“. Það lið sem flest stig hlýtur í kvennagreinum, hlýtur sæmdarheitið „Bikarmeistari kvenna í frjálsíþróttum“ og í karlagreinum „Bikarmeistari karla í frjálsíþróttum“. Ef lið verða jöfn í stigakeppninni skal það lið talið sigurvegari sem hlotið hefur fleiri fyrstu sæti í keppnisgreinum. Ef þá er enn jafnt skal árangur þeirra reiknaður út eftir gildandi alþjóða stigatöflu og sigrar það lið þá sem hlýtur hærri stigatölu. Engin

einstaklingsverðlaun eru veitt, en hver þátttakandi í sigurliði hlýtur sérstaka viðurkenningu.

4. **Skráningargjöld:** Skráningargjald vegna eins dags Bikarkeppni er kr. 25.000.
5. **Greiðsla/uppgjör:** FRÍ mun innheimta skráningargjöld.
6. **Félagsbúningar og keppnisnúmer:** Keppendur skulu keppa í félagsbúningi og vera með keppnisnúmer sem FRÍ leggur til.
7. **Áhorfendasvæði og keppnissvæði:** Eingöngu keppendur skulu vera á keppnissvæði.
8. **Nafnakall:** Á keppnisstað.

Stangarstökk og hástökk: 40 mín fyrir keppni
Kastgreinar, langstökk og þrístökk: 30 mín fyrir keppni
Hlaupagreinar: 20 mín fyrir keppni.

9. **Keppni:** Hefst kl. 13:00 á Selfossvelli

10. Keppnisgreinar:

a. Karlar: 100 m hl, 400 m hl, 1500 m hl, 110 m gr hl, 1000 m boðhlaup, langstökk, stangarstökk, kúluvarp og sleggjukast

b. Konur: 100 m hl, 400 m hl, 1500 m hl, 100 m gr hl, 1000 m boðhlaup, hástökk, þrístökk, kringlukast og spjót kast.

11. **Afskráningar:** Nafnabreytingar skal gera í síðasta lagi við nafnakall, heimilt er að skipta um keppenda í grein 15 mín fyrir keppni.
12. **Áhöld:** Skila skal inn áhöldum sem keppendur vilja nota á mótinu milli kl. 11:30 og 12:00 í þularskúr.
13. **Verðlaun og stigakeppni:** Það lið, sem hlýtur flest stig hlýtur sæmdarheitið „Bikarmeistari í frjálsíþróttum“. Það lið sem flest stig hlýtur í kvennagreinum, hlýtur sæmdarheitið „Bikarmeistari kvenna í frjálsíþróttum“ og í karlagreinum „Bikarmeistari karla í frjálsíþróttum“. Ef lið verða jöfn í stigakeppninni skal það lið talið sigurvegari sem hlotið hefur fleiri fyrstu sæti í keppnisgreinum. Ef þá er enn jafnt skal árangur þeirra reiknaður út eftir gildandi alþjóða stigatöflu og sigrar það lið þá sem hlýtur hærri stigatölu.

Engin einstaklingsverðlaun eru veitt, en hver þátttakandi í sigurliði hlýtur sérstaka viðurkenningu.

14. **Stökkhæðir:** Stangarstökk karla: 3,62-3,82-4,02-4,12-4,22-4,32 o.s.frv.
Hástökk kvenna: 1,42-1,52-1,57-1,62-1,65-1,68-1,71 o.s.frv.
15. **Tæknifundur:** Verður ekki en afhending númera og móttaka áhalda verður í þularskúr frá 11:30-12:00.
16. **Yfirdómari:** Hvert þáttökulið skal tilnefna einn fulltrúa í yfirdómnefnd. Fulltrúi FRÍ er Þorsteinn Þorsteinsson og er hann formaður nefndarinnar. Nefndarmenn skulu vera með dómaraáttindi. Ef kæra berst skulu fulltrúar þeirra þáttökuliða sem tengjast kærinni víkja af fundi.
17. **Búningsaðstaða og bílastæði:** Keppendur og gestir mótsins skulu leggja á bílastæðunum við Íþróttahúsið Iðu og Fjölbrautaskóla Suðurlands. Búningsaðstaða verður í Íþróttahúsinu Iðu og þaðan verður mörkuð gönguleið yfir á frjálsíþróttavöllinn. Salernisaðstaða verður í stúkunni við fótboltavöllinn.
18. **Gisting:** Þau félög sem vilja geta fengið gistingu í svefnpokaplássi en pantanir þurfa að berast fyrir 8. ágúst til Guðmundu Ólafsdóttur í síma 846-9775 eða gudmunda89@gmail.com .
19. **Covid19:** Til að gæta að sóttvörnum verður spritt í boði við allar keppnisgreinar. Keppendur, starfsmenn og þjálfarar eru beðnir um að huga að einstaklingsbundnum sóttvörnum og að virða nándarmörk.

20. Tímaseðill

Tími	keppnisgrein	kyn
13:00	Spjótkest	Kvenna
13:00	Þrístökk	Kvenna
13:00	Stangarstökk	Karla
13:00	110m grindahlaup	Karla
13:00	Sleggjukast	Karla
13:15	100m grindahlaup	Kvenna
13:30	100m hlaup	Karla
13:40	100m hlaup	Kvenna
13:50	400m hlaup	Karla
14:00	400m hlaup	Kvenna
14:00	Langstökk	Karla
14:00	Hástökk	Kvenna
14:00	Kúluvarp	Karla
14:00	Kringlukast	Kvenna
14:15	1500m hlaup	Karla

14:30	1500m hlaup	Kvenna
14:45	1000m boðhlaup	Karla
15:00	1000m boðhlaup	Kvenna

Tila að fá nánari upplýsingar skal hafa samband við Guðmundu Ólafsdóttur í síma 846-9775 eða á gudmunda89@gmail.com.