



## Bikarkeppni FRÍ 15 ára og yngri 15. ágúst 2020



Kæru félagar

Frjálsíþróttaráð HSK í samstarfi við félögin Aftureldingu, Ármann og Fjölni boðar til bikarkeppni 15 ára og yngri utanhúss laugardaginn 15. ágúst 2020.

1. **Skráningarfrestur:** Skráningar skulu berast í síðasta lagi þriðjudaginn 11. ágúst inn á mótaforritið Þór.
2. **Þáttökugjald:** Þáttökugjald er 25.000 kr á lið, FRÍ innheimtir þáttökugjöld.
3. **Yfirdómari:** Yfirdómari skipaður af FRÍ er Þorsteinn Þorsteinsson.
4. **Keppnisgreinar og fyrirkomulag:**

Ekki verður haldinn eiginlegur tæknifundur, afhending gagna fer fram í þularskúr frá kl 09:00 á keppnisdegi.

Keppnisgreinar eru samkvæmt reglugerð FRÍ grein 32.3.

Piltar: 100m, 400m, 1500m, 100m.gr, 1000m boðhlaup, hástökk, langstökk, kúluvarp, spjótkest og kringlukast.

Stúlkur: 100m, 400m, 1500m, 80m.gr, 1000m boðhlaup, hástökk, langstökk, kúluvarp, spjótkest og kringlukast.

Það félag sem flest stig fær hlýtur sæmdarheitið „Bikarmeistari í frjálsíþróttum fyrir 15 ára og yngri, utanhúss“. Það félag sem flest stig fær í stúlknaflökki hlýtur sæmdarheitið: „Bikarmeistari stúlkna í frjálsíþróttum, utanhúss“. Það félag sem flest stig fær í piltaflokki hlýtur sæmdarheitið: „Bikarmeistari pilta í frjálsíþróttum, utanhúss“.

Þáttökurétt eiga öll félög er aðild eiga að ÍSÍ. Heimilt er að senda sameiginlegt lið tveggja félaga eða sambanda til keppni, einnig er félögum eða samböndum heimilt að senda fleiri en eitt lið til keppinnar í hvorum flokki. Einn keppandi skal vera frá hverju liði í hverri keppnisgrein. Óheimilt er að flytja keppendur milli liða sama aðila. Hvert lið skal senda keppendur í að minnsta kosti 5 greinar í hvorum flokki. Gestaþáttaka er óheimil.

Hverjum keppenda er heimilt að taka þátt í tveimur greinum auk boðhlaups.

Kastáhöld og grindur verða samkvæmt reglum fyrir 15 ára pilta og stúlkur. Þeir sem vilja keppa með eigin áhöldum skulu skila þeim inn í þularskúr milli kl 9:00 og 9:30 á keppnisdag.

Lagt er til að stökkhæðir í hástökki verði:

stúlkur 1,10-1,20-1,25-1,30-1,35-1,40-1,45-1,50-1,53-1,56 o.s.frv.

piltar: 1,20-1,30-1,35-1,40-1,45-1,50-1,55-1,60-1,63-1,66 o.s.frv

### 5. Tímaseðill:

10:00	100m grind	piltar
10:00	Langstökk	stúlkur
10:00	Kringlukast	stúlkur

10:05	Hástökk	piltar
10:05	Spjótkest	piltar
10:15	100m grind	stúlkur
10:40	100m hlaup	piltar
10:40	Kúluvarp	stúlkur
10:40	Kringlukast	piltar
10:50	100m hlaup	stúlkur
11:05	Hástökk	stúlkur
11:10	400m hlaup	piltar
11:10	Langstökk	piltar
11:20	400m hlaup	stúlkur
11:20	Kúluvarp	piltar
11:20	Spjótkest	stúlkur
11:35	1500m hlaup	piltar
11:45	1500m hlaup	stúlkur
12:00	1000m boðhl.	Piltar
12:15	1000m boðhl	stúlkur

6. **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.
7. **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](mailto:gudmunda89@gmail.com).
8. **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.

Sé nánari upplýsinga þörf má senda fyrirspurn á [gudmunda89@gmail.com](mailto:gudmunda89@gmail.com) eða hringja í síma 846-9775.