



Íslandsmeistaramót Öldunga Utanhúss

Kópavogsvöllur 8. – 9. ágúst 2020
Frjálsíþróttadeild ÍR

1. Aldursflokkar:

Konur: 30-34, 35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-64, 65-69, 70 ára og eldri

Karlar: 30-34, 35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-64, 65-69, 70 ára og eldri

Keppendur raðast í aldursflokka miðað við afmælisdag en ekki fæðingarár samkvæmt reglum Evrópusambands Öldunga, EVAA. Yngstu keppendur í kvennaflokki eru því fæddir fyrir 8. ágúst 1990 og þeir yngstu í karlaflokki fyrir 8. ágúst 1990.

2. Fyrirkomulag keppninnar

Keppt verður samkvæmt reglugerð FRÍ um Meistaramót Íslands. Drög að tímaseðli verða send út viku fyrir mótið og endanlegur tímaseðill 2 dögum fyrir mótið. Eiginlegur tæknifundur verður ekki haldinn, en mótsstjóri og yfirdómari munu svara spurningum og taka við ábendingum varðandi framkvæmd mótsins frá kl. 09-10 fyrri keppnisdag. Einnig er hægt að skrá sig á þessum tíma og þar til 30 mínútum fyrir upphaf keppni í hverri grein. Keppendur geta komið með eigin kastáhöld til vigtunnar báða keppnisdaga kl. 09:00.

Kúluvarp karla er að jafnaði vinsæl keppnisgrein. Hefur mótshaldari heimild til að skipta keppnishópi í þeirri grein upp í tvo kasthópa til að stytta biðtíma milli kasta.

Laugardagur:

Langstökk karla og kvenna
Kúluvarp karla og kvenna
100 m hlaup karla og kvenna
Kringlukast karla og kvenna
400 m hlaup karla og kvenna
1500 m hlaup karla og kvenna
400m grindahlaup karla og kvenna
Þrístökk karla og kvenna

Sunnudagur:

Hástökk karla og kvenna
Stangarstökk karla og kvenna
100 m grindahlaup karla og kvenna
200 m hlaup karla og kvenna
800 m hlaup karla og kvenna
5000 m hlaup karla og 3000 m hlaup kvenna
Sleggjukast karla og kvenna
Spjót kast karla og kvenna
Lóðkast karla

3. Skráningar:

Skráningar fara fram í ÞÓR mótaforriti FRÍ. Einnig má senda inn skráningar á mótshaldara á netfangið irfrjalsar@gmail.com en ekki síðar en fyrir miðnætti fimmtudaginn 6. ágúst. Skráning fer einnig fram á mótsstað og lýkur 30 mínútum áður en keppni hefst í hverri grein. Ekki er nauðsynlegt að keppa undir nafni félags á MÍ öldunga, né er þess krafist að keppt sé í liðsbúningi þó svo að það sé ávalt til sóma á Meistaramóti Íslands.

4. Þátttökugjöld:

Keppendur skulu greiða skal þátttökugjaldið áður en keppni hefst og er gjaldið 1.500 kr. á grein en að hámarki 4.500 kr. á hvern keppanda. FRÍ mun rukka félögin um keppnisgjald fyrir félagstengda þátttakendur. Á keppnistað verður hægt að greiða með greiðslukortum.

5. Félagsbúningar og keppnisnúmer.

Æskilegt er að keppendur klæðist félagsbúningi sínum í keppni. Keppendur skulu bera keppnisnúmer sitt að framan, þó er heimilt að hafa númerið aftan á keppnisbúningi í stangarstökki og hástökki.

6. Verðlaun og stigakeppni:

Verðlaun verða veitt á staðnum fyrir þrjú efstu sætin í hverjum aldursflokki. Einnig verða veitt verðlaun fyrir besta afrekið í kvenna- og karlaflokki og er þar miðað við afreks- og aldurstengda stigaútreikninga skv. eftirfarandi reiknilíkani. <http://www.howardgrubb.co.uk/athletics/wmalookup06.html>

Kept verður um farandgrip í heildarstigakeppni milli allra félaga þar sem stig hvers félags í öllum aldursflokkum gilda. Félög utan ÍSÍ eru fullgild í þessari stigakeppni.

7. Nafnakall:

Fer fram á keppnisstað 15 mínútum áður en keppni hefst í hverri grein. 2-3 æfingaköst og æfingastökk eru leyfð fyrir keppnina, 4 æfingastökk í stangarstökki.

8. Mótsstjóri & yfirdómari:

Mótsstjóri er Rúnar G. Valdimarsson netfang: runarv72@gmail.com, GSM: 842-3070
Yfirdómari skipaður af FRÍ, Björgvin Brynjarsson.

9. Áhöld og hæðir grinda:

Mótshaldari leggur til öll áhöld en þeir keppendur sem óska eftir að keppa með eigin áhöldum þurfa að leggja þau inn til vigtunnar og mælingar hjá mótsstjórn á keppnisstað kl. 9:00-10 á laugardagsmorgninum og kl. 09:00-10:00 á sunnudagsmorgninum.

Kept verður með kastáhöldum viðkomandi flokka, sem og tilheyrandi hæðum grinda í hverjum flokki. Hægt er að sjá reglugerðir um þyngdir kastáhalda og hæðir grinda á heimasíðu Frjálsíþróttasambands Íslands <http://fri.is/sida/log-og-reglur>

10. Vegna COVID 19 faraldursins:

Keppendur eru hvattir til að virða sóttvarnir í hvítvetna og virða 2m regluna eins og unnt er meðan dvalið er inni á keppnisvelliinum en einnig að hlíta þeim reglum sem mótshaldari og yfirdómari kunna að setja ef herða þarf reglur vegna breyttra aðstæðna í þjóðfélaginu.

Með ósk um góðan árangur og ánægjulega keppni

F.h. Frjálsíþróttadeildar ÍR

Fríða Rún Þórðardóttir