



# Íslandsmeistaramót í fjölþrautum Utanhúss

**Kópavogsvöllur 8. – 9. ágúst 2020**  
**Frjálsíþróttadeild ÍR**

## 1. Aldursflokkar:

Konur: Sjöþraut: Konur 18 ára og eldri, stúlkur 16-17 ára.

Fimmtarþraut: Stúlkur 15 ára og yngri

Karlar: Tugþraut: Karlar 20 ára og eldri, piltar 18-19 ára, piltar 16-17 ára.

Fimmtarþraut: Piltar 15 ára og yngri

## 2. Fyrirkomulag keppinnar

Mótið er öllum opið og búnings- og sturtuaðstaða er á Kópavogsvelli.

Kept 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. 12-13 fyrri keppnisdag. Keppendur geta komið með eigin kastáhöld til vigtunnar báða keppnisdaga kl. 12-13.

## 3. Skráningar:

Skráningar fara fram í ÞÓR mótaforriti FRÍ eigi síðar en þriðjudaginn 4. ágúst á miðnætti.

## 4. Þátttökugjöld:

Skráningargjald er kr. 7.500 á hvern keppanda í karla- og kvennaflokkum og piltaflokki 18-19 ára en kr. 3.750 á hvern keppanda í flokkum 16-17 ára pilta og stúlkna og 15 ára og yngri pilta og stúlkna. FRÍ sendir út reikninga eftir mótið og krafa mun koma í banka.

## 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 sæti í hverjum aldursflokki.

## 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](mailto: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 mótstjórn á keppnisstað kl. 12:00-13:00 á laugardag og kl. 12:00-13:00 á sunnudag.

Keppt 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 hvívetna og virða 2m regluna eins og unnt er meðan dvalið er inni á keppnisvellingum 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