



Íslandsmeistaramót Öldunga Utanhúss

22. – 23. ágúst 2020
Frjálsíþróttadeild ÍR

1. Aldursflokkar:

Konur: 30-34, 35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-64, 65-69, 70-74, 75-79 ára o.s.frv.

Karlar: 30-34, 35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-64, 65-69, 70-74, 75-79 ára o.s.frv.

Keppendur raðast í aldursflokka miðað við afmælisdag en ekki fæðingarár samkvæmt reglum Evrópusambands Öldunga, EVAA. Yngstu keppendur eru því fæddir fyrir 22. ágúst 1990.

2. Fyrirkomulag keppninnar:

Staðsetning á höfuðborgarsvæðinu verður auglýst síðar.

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. 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.

Keppt verður í eftirfarandi greinum.

100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 3000 m.

100 m grindahlaup kvenna, 110 m grindahlaup karla.

Langstökk, hástökk, þrístökk karla, stangarstökk karla.

Kúluvarp, kringlukast, sleggjukast, spjót kast, lóðkast.

3. Skráningar:

Opnað verður fyrir skráningu á www.netskraning.is frá og með mánudeginum 10. ágúst.

Opið er fyrir skráningu keppenda til og með 20. ágúst.

Ekki verður tekið við skráningum á staðnum.

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. Þáttökugjöld:

Keppendur skulu greiða skal þáttökugjaldið áður en keppni hefst og er gjaldið 1.500 kr. á grein en að hámarki 4.500 kr. á hvern keppanda.

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>

Keppt 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 vigunnar og mælingar hjá mótsstjórn á keppnisstað kl. 9:00-10:00 á laugardagsmorgninum og kl. 9:00-10:00 á sunnudagsmorgninum.

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 keppnisvellið en einnig að hlíta þeim reglum sem mótshaldari og yfirdómari kunna að setja ef herða þarf reglur vegna breyttra aðstæðna í þjóðfélaginu. **Andlitsgrímur verða ekki í boði á staðnum fyrir keppendur og þurfa þeir sem þurfa og vilja nota slíkt að koma með sínar eigin grímur.**

Með ósk um góðan árangur og ánægjulega keppni.

F.h. Frjálsíþróttadeildar ÍR

Fríða Rún Þórðardóttir