

Meistaramót Íslands 11-14 ára

Kaplakrika 6. og 7. mars

Frjálsíþróttadeild FH býður ykkur velkomin á Meistaramót Íslands í frjálsum íþróttum í flokkum 11– 14 ára í Kaplakrika.

- Skráningar:** Skráning keppenda fer fram í Þór, mótaforriti FRÍ, og skal skráð fyrir miðnætti þriðjudags 2. mars. Síðbúnaðarskráningar eru leyfðar, gegn þreföldu skráningargjaldi, til kl. 10:00 föstudags 5. mars, skv. reglum FRÍ, og sendist þær á netfangið [siggi@hafnarfjordur.is](mailto:siggih@hafnarfjordur.is)
Félög sem voru búin að skrá eru beðin um að yfirfara skráningar.
- Skráningargjald:** Kr. 750 fyrir hverja einstaklingsgrein og 1500 kr. fyrir boðhlaupssveit.
- Innheimta skráningargjalda:** FRÍ sér um innheimtu skráningargjalda samkvæmt reglum FRÍ þar um. Reikningar til félaga verða miðaðir við skráningar þegar skráningarfrestur rennur út, á miðnætti 2. mars. Viðbótarskráningar verða innheimtar sérstaklega.
- Þátttökurétt** eiga þeir sem verða 11–14 ára árið sem keppnin fer fram, skv. reglugerð FRÍ. Á mótinu í ár eru þetta því piltar og stúlkur fædd árin 2007 til 2010, bæði ár meðtalin.
- Tímaseðill:** Drög að tímaseðli verður birtur í Þór, mótaforriti FRÍ. Endanlegur tímaseðill verður birtur á Þór þegar skráningar liggja fyrir.
- Félagsbúningar og keppnisnúmer:** Keppendur klæðist félagsbúningi sínum í keppni og eiga þeir að bera keppnisnúmer á brjósti.
- Gaddar:** Heimilt að nota gadda allt að 6 mm.
- Nafnakall:** Verður hjá greinastjóra 20 mín fyrir tæknigreinar og 10 mín fyrir hlaupgreinar.
- Upphitun:** Almenn upphitun skal fara fram utan keppnissvæðis. Keppendur fá minnst eina tilraun undir stjórn greinastjóra í tæknigreinum.
- 10. Keppnisgreinar:**
Keppnisgreinar eru skv. reglum FRI um Meistaramót Íslands 11-14 ára innanhúss:
Piltar og stúlkur 11 ára og 12 ára: 60m hlaup, 600m hlaup, 4x200m boðhlaup, hástökk, langstökk, kúluvarp
Piltar og stúlkur 13 ára og 14 ára: 60m hlaup, 600m hlaup, 60m grindahlaup, 4x200m boðhlaup, hástökk, langstökk, kúluvarp
- **Kastgreinar:** Allir keppendur fá þrjár tilraunir og átta bestu fá síðan aðrar þrjár tilraunir. Þyngd áhalda samkvæmt reglum FRÍ fyrir hvern flokk.

- **Langstökk:** Allir keppendur fá þrjár tilraunir og átta bestu fá síðan aðrar þrjár tilraunir. Piltar og stúlkur 11 ára stökkva af eins metra svæði, 12 og 13 ára stökkva af 50 cm svæði og 14 ára stökkva af planka. Fari keppendafjöldi í einhverjum flokki yfir 20 áskilja mótshaldarar sér rétt til að tvískipta hópnum.
 - **Hlaup:** Í spretthlaupum og grindahlaupi eru hlaupnar undanrásir og til úrslita ef keppendur eru fleiri en 8. Ef keppendur eru fleiri en 32 verður hlaupið í A og B úrslitum. Bestu 8 tímar í A úrslitum og næstu 8 í B-úrslitum. Tími í úrslitahlaupunum tveimur ræður röð 16 fyrstu hlaupara. Í 600 m hlaupi eru bein úrslit og eiga þjálfarar að skrá besta árangur keppenda ef hann er tiltækur.
 - **Boðhlaup:** Í boðhlaupi eru bein úrslit. Einstaklingum er heimilt að keppa upp fyrir sig en mega þó ekki hlaupa fyrir fleiri en eina sveit. Skipan boðhlaupssveita og röð keppenda skal vera komin til hlaupstjóra eigi síðar en klst. fyrir ræsingu hlaups. Heimilt verður að gera breytingar á skipan sveita allt að 10 mín fyrir hlaup ef ófyrirséðar aðstæður koma upp.
 - **Þjófstart:** Þrátt fyrir almenn ákvæði um þjófstart er keppendum 14 ára og yngri heimilað eitt þjófstart án þess að keppandi sem olli því sé dæmdur úr leik. Hverjum þeim keppanda sem veldur þjófstarti eftir það, er vísað frá.
 - **Hástökk:** Byrjunarhæðir og hækkanir verða sem hér segir:
 11 ára piltar og stúlkur: 101 - 111 - 116 - 121 - 126 - 131 - 136 + 3 cm
 12 ára piltar og stúlkur: 106 - 116 - 121 - 126 - 131 - 136 - 141 + 3 cm
 13 ára piltar: 121 - 131 - 136 - 141 - 146 - 151 - 154 - 157 + 3 cm
 13 ára stúlkur: 116 - 126 - 131 - 136 - 141 - 146 - 149 - 152 + 3 cm
 14 ára piltar: 126 - 136 - 141 - 146 - 151 - 156 - 161 - 166 - 169 - 171 + 3 cm
 14 ra stúlkur: 121 - 131 - 136 - 141 - 146 - 151 - 156 - 159 + 3 cm
11. **Verðlaun og stigakeppni:** Fyrstu þrír í hverri grein vinna til verðlauna. Keppt er um stigabikar í hverjum aldursflokki hvors kyns, alls átta flokkum og um bikar í heildarstigakeppni félagsliða fyrir alla flokka samanlagt. Efstu 10 keppendur í hverri grein fá stig. Ef tveir eða fleiri eru jafnir í grein skiptast stigin jafnt á milli þeirra.
 12. **Afhending mótsgagna:** Við verðlaunapall, nálægt stangarstökkisdýnu á laugardeginum frá kl. 09:00.
 13. **Keppnissvæði og áhorfendasvæði:** Á keppnissvæði mega einungis keppendur og starfsmenn vera. Þjálfarar og liðsstjórar eru beðnir að halda sig á áhorfendasvæðum. **Vakin er athygli á því að notkun síma og tónlistarspilara er bönnuð á keppnissvæðinu.**
 14. **Gisting:** Boðið er upp á gistingu á vegum Setbergsskóla, föstudags- og laugardagsnóttina, kostnaður er fyrir eina nótt kr. 1500 og fyrir tvær nætur 2.000 kr. Vinsamlegast hafið samband við Hafstein Ingólfsson, gsm. 6645879 og netfang hafsteinn@hafnarfjordur.is, til að skrá sig í gistingu, staðgreiða skal gistingu til Hafsteins.
 15. **Mótsstjórar:** Steinn Jóhannson og Úlfar Linnét
 16. **Yfirdómari:** Tilnefndur af FRÍ
 17. **Veitingasala:** Veitingasala verður í Kaplakrika keppnisdagana.

18. **Áhorfendur:** Samkvæmt núverandi reglugerð eru áhorfendur bannaðir, ef það breytist verður það tilkynnt sérstaklega.

F. h Frjálsípróttadeildar FH

Úlfar Linnét formaður