

Meistaramót Íslands

Laugardalshöll 13. – 14. mars 2021

Frjálsíþróttadeild ÍR býður til Meistaramóts Íslands í frjálsíþróttum. Mótið fer fram 13. – 14. mars 2021 í Laugardalshöll.

Vert er að hafa í huga að mótinu getur verið frestað eða breytingar orðið á fyrirkomulagi móts með stuttum fyrirvara vegna COVID-19.

1. Skráningar og skráningarfrestur

Skráning keppenda fer fram í Þór, mótaforriti FRÍ. Skráningum skal skilað inn eigi síðar en á miðnætti þriðjudaginn 9. mars. Hægt er að skrá þar til kl. 10:00 föstudaginn 12. mars gegn þreföldu skráningargjaldi skv. reglum FRÍ og sendist þá beiðni þar um á irfrjalsar@gmail.com.

2. Skráningargjald

Skráningargjald er 1.500 kr. á grein og 3.000 kr. fyrir boðhlaupssveit.

3. Greiðslur og uppgjör

FRÍ innheimtir skráningagjöld vegna þátttöku í mótinu. Reikningar til viðkomandi félaga vegna þessa verða miðaðir við skráningar þegar skráningarfrestur rennur út á miðnætti á þriðjudag. Viðbótarskráningar verða innheimtar sérstaklega.

4. Keppnisstaður og tímaseðill

Uppsetning mótsins hefur fengið samþykki sóttvarnaryfirvalda. Til að mótið geti farið fram hefur orðið að skipta keppninni upp í nokkra mótshluta og fer keppnin fram í fleiri aðskildum rýmum þar sem heildarfjöldi í hverju rými er undir 50. Til að fyrirkomulag mótsins gangi upp þurfa keppendur að fara út úr aðalsalnum eftir hverja grein. Boðið verður uppá aðstöðu í öðrum rýmum í höllinni þar sem hægt er að bíða á milli greina/mótshluta.

Keppnin fer fram í Laugardalshöll, laugardaginn 13. mars og sunnudaginn 14. mars. Drög að tímaseðli verða birt í mótaforritinu Þór. Endanlegur tímaseðill verður birtur fimmtudaginn 11. mars.

5. Keppnisgreinar

Keppnisgreinar eru skv. reglugerð FRÍ:

Karlar

60 m hlaup, 60 m grindahlaup, 200 m hlaup, 400 m hlaup, 800 m hlaup, 1500 m hlaup, 3000 m hlaup, 4x400 m boðhlaup, hástökk, langstökk, þrístökk, stangarstökk og kúluvarp.

Konur

60 m hlaup, 60 m grindahlaup, 200 m hlaup, 400 m hlaup, 800 m hlaup, 1500 m hlaup, 3000 m hlaup, 4x400 m boðhlaup, hástökk, langstökk, þrístökk, stangarstökk og kúluvarp.

6. Félagsbúningar, keppnisnúmer og afhending keppnisgagna

Keppendur skulu klæðast félagsbúningi sínum í mótinu og bera keppnisnúmer að framan, nema í stangarstökki og hástökki er leyfilegt að hafa númerið á baki. Keppnisgögn verða afhent í herbergi mótsstjórnar á vinstri hönd þegar inn í íþróttasalinn er komið.

7. Nafnakall

Í tæknigreinum fer fram nafnakall á keppnisstað 20 mínútum áður en keppni hefst. Í hlaupum fer nafnakall fram við ráslínu 10 mínútum fyrir hlaup.

8. Langstökk/prístökk/stangarstökk/kúluvarp

Allir keppendur fá þrjár tilraunir og átta bestu að loknum þremur umferðum fá þrjár tilraunir til viðbótar. Gert er ráð fyrir að í upphitun fái allir keppendur tvær tilraunir hið minnsta.

9. Hlaup

Raðað verður í riðla samkvæmt uppgefnum tímum í skráningu eða af handahófi ef ársbesti tími er ekki skráður. Í öllum hlaupum nema 60 m hlaupi og 60 m grindarhlaupi ræður tími í riðlum úrslitum.

10. Byrjunarhæðir og hækkanir í hástökki og stangarstökki

Karlar hástökk: 1,62-1,72-1,77-1,82-1,87-1,90-1,93-1,96-1,99 o.s.frv.

Konur hástökk: 1,42-1,52-1,57-1,62-1,65-1,68-1,71 o.s.frv.

Karlar stangarstökk: 3,62-3,82-4,02-4,12-4,22-4,32 o.s.frv.

Konur stangarstökk: 2,32-2,42-2,52-2,62-2,72 o.s.frv.

11. Afskráningar

Afskráningar fara fram við nafnakall í hverri grein fyrir sig.

12. Kastáhöld

Keppendur sem óska eftir að keppa með eigin áhöldum leggi þau inn til mælingar hjá mótsstjórn í mótsstjórnarherbergi á vinstri hönd þegar komið er inn í frjálsíþróttahöllina.

Kúluþyngdir, skv. reglum FRÍ.

13. Verðlaun

Fyrstu þrír í hverri einstaklingsgrein vinna til verðlauna ásamt stigahæsta liði í hverjum aldursflokki. Það lið sem samtals hlýtur flest stig er útnefnt Íslandsmeistari félagsliða.

14. Stigakeppni

Skv. reglugerð FRÍ gildir eftirfarandi: „Stigakeppni á Meistaramóti Íslands. Fer þannig fram að 1. sæti gefi 3 stig, annað sæti gefi 2 stig og þriðja sæti gefi 1 stig. Ef jafnt er þá, skal úrskurðað um sigurvegra eftir fjölda gullverðlauna, ef enn er jafnt, eru silfurverðlaun skoðuð, o.s.frv.“

15. Mótsstjórn

Mótsstjóri: Rúnar G. Valdimarsson, ÍR. Yfirdómari verður tilgreindur af FRÍ.

16. Áhorfendasvæði og keppnissvæði

Keppnissvæði eru einungis fyrir keppendur og starfsmenn. Svæði verða afmörkuð fyrir þjálfara. Í samræmi við gildandi takmarkanir verða engin áhorfendasvæði og áhorfendur bannaðir. Vakin er athygli á því að notkun síma og tónlistarspilara er bönnuð á keppnissvæðinu.

17. Veitingasala

Vegna þeirra takmarkana sem gilda er ekki heimilt að vera með veitingasölu.

18. Frekari upplýsingar:

Rúnar G. Valdimarsson, runarv72@gmail.com, s: 842-3070.

Óðinn Björn Þorsteinsson, odinnbjornt@gmail.com, s:661-8933.

Með frjálsíþróttakveðju, f.h. stjórnar frjálsíþróttadeildar ÍR

Rúnar G. Valdimarsson, formaður

Tímaseðill - DRÖG

13.3.2021	11:00	Kona	60 metra hlaup kvenna - Riðlakeppni	Hlaup
13.3.2021	11:30	Karl	60 metra hlaup karla - Riðlakeppni	Hlaup
13.3.2021	12:00	Karl	Stangarstökk karla	Tæknigr
13.3.2021	12:00	Kona	Hástökk kvenna	Tæknigr
13.3.2021	13:00	Kona	Þrístökk kvenna	Tæknigr
13.3.2021	13:35	Karl	1500 metra hlaup karla	Hlaup
13.3.2021	13:45	Kona	1500 metra hlaup kvenna	Hlaup
13.3.2021	14:00	Kona	60 metra hlaup kvenna - Úrslit	Hlaup
13.3.2021	14:10	Karl	60 metra hlaup karla - Úrslit	Hlaup
13.3.2021	14:10	Karl	Þrístökk karla	Tæknigr
13.3.2021	14:20	Karl	Kúluvarp (7,26 kg) karla	Tæknigr
13.3.2021	14:25	Karl	400 metra hlaup karla	Hlaup
13.3.2021	14:55	Kona	400 metra hlaup kvenna	Hlaup
14.3.2021	10:00	Karl	Langstökk karla - Forkeppni	Tæknigr
14.3.2021	11:00	Kona	Langstökk kvenna - Forkeppni	Tæknigr
14.3.2021	11:30	Karl	60 metra grind (106,7cm) karla – Riðlakeppni	Hlaup
14.3.2021	11:45	Kona	60 metra grind (84 cm) kvenna - Riðlakeppni	Hlaup
14.3.2021	12:10	Kona	800 metra hlaup kvenna	Hlaup
14.3.2021	12:20	Karl	800 metra hlaup karla	Hlaup
14.3.2021	12:30	Kona	Stangarstökk kvenna	Tæknigr
14.3.2021	12:40	Kona	200 metra hlaup kvenna	Hlaup
14.3.2021	12:45	Karl	Langstökk karla - Úrslit	Tæknigr
14.3.2021	13:20	Karl	200 metra hlaup karla	Hlaup
14.3.2021	13:30	Karl	Hástökk karla	Tæknigr
14.3.2021	14:10	Kona	Langstökk kvenna - Úrslit	Tæknigr
14.3.2021	14:20	Kona	3000 metra hlaup kvenna	Hlaup
14.3.2021	14:20	Kona	Kúluvarp (4,0 kg) kvenna	Tæknigr
14.3.2021	14:40	Karl	3000 metra hlaup karla	Hlaup
14.3.2021	15:00	Karl	60 metra grind (106,7cm) karla - Úrslit	Hlaup
14.3.2021	15:10	Kona	60 metra grind (84 cm) kvenna - Úrslit	Hlaup
14.3.2021	15:40	Karl	4x200 metra boðhlaup karla	Hlaup
14.3.2021	16:00	Kona	4x200 metra boðhlaup kvenna	Hlaup