

# Meistaramót Íslands í öldungaflokki

Frjálsípróttadeild UMSS býður til Meistaramóts Íslands í öldungaflokki. Mótið fer fram 14.-15.ágúst á Sauðárkróki.

## 1. Skráningar og skráningafrestur

Skráning keppenda fer fram í ÞÓR, mótaforriti FRÍ. Skráningum skal skila inni eigi síðar en á miðnætti þriðjudaginn 10.ágúst. Hægt er að skrá keppendur þar til kl. 10 á föstudaginn 13.ágúst gegn þreföldu skráningargjaldi skv. reglum FRÍ og sendist sú skráning á [umss@umss.is](mailto:umss@umss.is). Vegna sóttvarnarsjónarmiða verður ekki hægt að skrá sig til keppni eftir þann tíma.

## 2. Skráningargjald

Skráningargjald er 1.500 kr. á grein en keppandi greiðir að hámarki fyrir 3 greinar eða 4.500 kr.

## 3. Greiðslur og uppgjör

Keppendur skulu greiða skráningargjöld áður en keppni hefst á laugardeginum og framvísa staðfestingu á greiðslu við afhendingu keppnisgagna. Greiða skal inn á reikning Frjálsípróttaráðs UMSS; kt. 670269-0359, reikn. 0319-26-001280. Senda skal staðfestingu á greiðslunni á [umss@umss.is](mailto:umss@umss.is) merkt nafni keppanda og félags.

## 4. Keppnisstaður og tímaseðill

Keppnin fer fram á Sauðárkrók 14.-15.ágúst. Drög að tímaseðli verða birt í mótaforritinu ÞÓR og endanlegur tímaseðill verður birtur 11.ágúst.

## 5. Keppnisgreinar og aldursflokkar

Keppnisgreinar eru samkvæmt reglugerð FRÍ ákveðnar af Öldungaráði FRÍ, bæði karla og kvenna:

100m, 200m, 400m, 800, 1500m, 3000m, 4x100m (10 ára flokkum), 80-110m grind, 200-400m grind, langstökk, þristökk, hástökk, stangarstökk, kúluvarp, kringlukast, spjót kast, sleggjukast og lóðkast.

Aldursflokkar karla og kvenna:

30-34 ára, 35-39 ára, 40-44 ára, 45-49 ára, 50-54 ára, 55-59 ára, 60-64 ára, 65-69 ára, 70-74 ára, 75-79 ára, 80-84 ára, 85-89 ára, 90-94 ára, 95-99 ára, 100+ ára.

## 6. Félagsbúningar, keppnisnúmer og afhending keppnisgagna

Keppendur skulu klæðast félagsbúningum sínum í mótinu og bera keppnisnúmer að framan, nema í stangarstökki og hástökki er leyfilegt að hafa númerið á baki. Keppnisgögn eru afhent á keppnisstað.

## 7. Nafnakall

Nafnakall fer fram í Call Room. Í tæknigreinum er nafnakall 20 mínútum áður en

keppni hefst en í hlaupum 10 mínútum fyrir hlaup.

#### 8. Stökk og köst

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.

#### 10. Afskráningar

Afskráningar fara fram í Call Room við nafnakall í hverri grein fyrir sig.

#### 11. Kastáhöld

Keppendur sem óska eftir að keppa með eigin áhöldum skulu leggja þau inn til mælingar hjá mótstjórn. Þyngdir kastáhalda samkvæmt reglugerð FRÍ.

#### 12. Verðlaun

Fyrstu þrír í hverri grein vinna til verðlauna. Sérverðlaun er veitt þeim keppendum sem er með stigahæsta afrekið í karla- og kvennaflokki.

#### 13. Mótstjórn

Mótstjóri: Thelma Knútsdóttir

Yfirdómari: Tilnefndur af FRÍ

#### 14. Áhorfendasvæði og keppnissvæði

Keppnissvæðið er eingöngu fyrir keppendur og starfsmenn, þjálfarar skulu halda sér utan keppnissvæðisins. Vakin er athygli á því að notkun síma er bönnuð á keppnissvæðinu. Áhorfendur skulu vera utan keppnissvæðis.

#### 15. Sóttvarnarráðstafanir

Fylgja skal þeim takmörkunum á samkomum sem eru í gildi.

#### 16. Frekari upplýsingar

Thelma Knútsdóttir. 844-6534, [umss@umss.is](mailto:umss@umss.is).