



REGLUGERÐIR FRÍ

Uppfærðar eftir þing FRÍ 2020

Nr:	Efnisyfirlit:	Bls.
10.	Reglugerð um flokkun reglugerða FRÍ.....	2
11.	Reglugerð um félagaskipti og um alþjóðlegan keppnisrétt.....	3
12.	Dómarareglugerð.....	4
13.	Reglugerð um íþróttamannanefnd.....	5
20.	Reglugerð um flokkun frjálsíþróttamóta á Íslandi.....	6
21.	Reglugerð um umsóknir vegna mótahalds.....	7
22.	Reglugerð um mótahald á vegum FRÍ.....	9
23.	Reglugerð um skráningargjöld á mót.....	14
24.	Reglugerð um lyfjapróf og met.....	15
25.	Sérkeppnisreglur FRÍ.....	16
26.	Reglugerð um aldurflokkaskipan.....	18
27.	Reglugerð um kastáhöld og grindur.....	19
29.	Reglugerð um eftirlit með frjálsíþróttamótum.....	22
30.	Reglugerð um Meistaramót Íslands utanhúss.....	25
31.	Reglugerð um Meistaramót Íslands innanhúss.....	30
32.	Reglugerð um Bikarkeppni FRÍ.....	34
33.	Reglugerð um Víðavangshlaup Íslands.....	40
41.	Samþykkt um hlutverk og skyldur aðal-, aðstoðarfararstjóra og þjálfara.....	41
48.	Reglugerð um Meistaramót Íslands í götuhlaupum.....	43
51.	Reglugerð um nefndir.....	48

1. kafli: Almennar reglugerðir

10. Reglugerð um flokkun reglugerða FRÍ

1. kafli: Almennar reglugerðir.

10. Reglugerð um flokkun reglugerða FRÍ.
11. Reglugerð um félagaskipti og um alþjóðlegan keppnisrétt.
12. Dómarareglugerð.
13. Reglugerð um íþróttamannanefnd.

2. kafli: Almennar reglugerðir um mót, mótahald og framkvæmd móta.

20. Reglugerð um flokkun frjálsíþróttamóta á Íslandi.
21. Reglugerð um umsóknir vegna mótahalds.
22. Reglugerð um mótahald á vegum FRÍ.
 - 22.1 Reglugerð um framkvæmd móta á vegum FRÍ.
 - 22.2 Reglugerð um kröfur til valla og búnaðar vegna móta.
23. Reglugerð um skráningargjöld móta.
24. Reglugerð um lyfjapróf og met.
25. Sérkeppnisreglur FRÍ.
 - 25.1. Hástökk án atrennu.
 - 25.2. Langstökk og þristökk án atrennu.
 - 25.3. Langstökk og þristökk 13 ára og yngri.
 - 25.4. 1000 m boðhlaup.
 - 25.5. Sérreglur FRÍ um auglýsingar á búningum.
 - 25.6. Sérreglur FRÍ um auglýsingar á mótisstað.
 - 25.7. Þjófstart 14 ára og yngri.
26. Reglugerð um aldursflokkaskipan.
27. Reglugerð um kastáhöld og grindur.
29. Reglugerð um eftirlit með frjálsíþróttamótum.

3. kafli: Reglugerðir um mót á vegum FRÍ.

30. Reglugerð um Meistaramót Íslands utanhúss.
31. Reglugerð um Meistaramót Íslands innanhúss.
32. Reglugerð um Bikarkeppni FRÍ.
 - 32.1. Bikarkeppni FRÍ utanhúss.
 - 32.2. Bikarkeppni FRÍ innanhúss.
 - 32.3. Bikarkeppni FRÍ fyrir 15 ára og yngri utanhúss.
 - 32.4. Bikarkeppni FRÍ fyrir 15 ára og yngri innanhúss.
33. Reglugerð um Meistaramót Íslands í víðavangshlaupi.
34. Reglugerð um Meistaramót Íslands í götuhlaupum.

4. kafli: Vinnureglur stjórnar.

41. Samþykkt um hlutverk og skyldur aðal-, aðstoðarfararstjóra og þjálfara.

5. kafli: Fundarsköp Frjálsíþróttapings og stjórnar FRÍ.

51. Starfsreglur og fundarsköp stjórnar og nefnda FRÍ.

11. Reglugerð um félagaskipti og um alþjóðlegan keppnisrétt

1. gr.

Þeir íþróttamenn sem keppt hafa í frjálsíþróttum fyrir íslenskt íþróttafélag sl. tvö ár, miðað við síðustu áramót og eru orðnir 15 ára á almanaksárinu, skulu tilkynna FRÍ skriflega um félagaskipti.

Tilkynningin þarf að hafa borist FRÍ í síðasta lagi 7 dögum áður en viðkomandi hefur keppt fyrir hið nýja félag.

2. gr.

Óheimilt er íþróttamönnum 15 ára og eldri að keppa fyrir fleiri en eitt íslenskt félag í frjálsíþróttum á sama almanaksári.

3. gr.

Félagaskipti eru aðeins lögleg að formaður aðalstjórnar, eða frjálsíþróttadeildar þess félags er íþróttamaðurinn hverfur frá, votti með undirskrift sinni að íþróttamaðurinn sé skuldlaus félaginu.

Tilkynni íþróttamaður sem er 15 ára eða eldri á viðkomandi almanaksári um félagaskipti skal hann greiða kr. 5.000 í umsýslugjald sem rennur óskipt til FRÍ.

Greiðsla skal berast til FRÍ samhliða tilkynningu um félagaskipti. Tilkynning um félagaskipti hlýtur ekki gildi hjá FRÍ nema umsýslugjaldið hafi verið greitt.

Verði ágreiningur um skuld getur fráfarandi félag ekki krafist hærrí gjalda en sem nemur einu árgjaldi.

Náist ekki til formanns aðalstjórnar eða frjálsíþróttadeildar getur Laganefnd úrskurðað um félagaskipti 2 mánuðum eftir að keppandi hefur sannanlega hafið tilraunir til félagaskipta. Það er á ábyrgð íþróttamannsins sjálfs að félagaskiptin fari löglega fram.

4. gr.

Komi upp ágreiningur um félagaskipti skal stjórn FRÍ úrskurða í málinu. Úrskurði þessum geta báðir aðilar áfrýjað til dómstóls ÍSÍ.

5. gr.

Íslenskir frjálsíþróttamenn sem hyggjast keppa með erlendu félagi og eru 18 ára og eldri á því almanaksári sem um ræðir, þurfa að sækja um staðfestingu á slíku til stjórnar FRÍ. Leyfi skal veitt, enda uppfylli viðkomandi íþróttamaður öll tilskilin keppnisréttindi hér á landi. Keppni með erlendu félagi fyrirgerir ekki keppnisrétti viðkomandi með félagi sínu hér á landi. Ekki þarf að tilkynna keppni með skólaliðum.

Erlendir ríkisborgarar, sem hafa í hyggju að keppa hér á landi, fyrir íslenskt félagslið, skulu sækja um slíkt til FRÍ. Meðfylgjandi þeirri umsókn skal fylgja yfirlýsing frjálsíþróttasambands úr heimalandi viðkomandi, um að umræddur íþróttamaður hafi rétt til keppni í frjálsíþróttum í sínu landi og afrit úr persónuskilríkjum sem sýna nafn, þjóðerni (þ.e. ríkisborgararétt), kyn og aldur.

6. gr.

Keppendur á alþjóðlegum mótum skulu undirrita yfirlýsingu frá World Athletics um að þeir fari að alþjóðlegum reglum um lyfjamál. Jafnframt að þeir hafi ekki notað ólögleg lyf skv. alþjóðareglum og lyfjalista ÍSÍ. Keppendur undir 18 ára aldri skulu aflaga samþykktis foreldra/forráðamanna fyrir undirritun.

Ofangreindar undirritaðar yfirlýsingar skal FRÍ senda til World Athletics og varðveita í afriti. *Samþykkt 1992. Breytt 2000, 2002, 2004, 2010, 2012.*

12. Dómarareglugerð

1. gr.

Dómaranefnd FRÍ hefur umsjón með menntun, endurmenntun og þjálfun frjálsíþróttadómara í umboði stjórnar FRÍ. Nefndin skilgeinir þau hæfniviðmið sem uppfylla þarf. Fullgildir frjálsíþróttadómarar, skv. c, d, og e- liðum 2. gr., geta þeir einir verið sem löggiltir eru af stjórn, að tillögu tækninefndar.

2. gr.

Flokkar frjálsíþróttadómara eru fimm.

- a) 1. stig - Aðstoðardómarar:
Eru til aðstoðar öðrum dómurum og mótstjórn á mótum.
Þeir eru þjálfaðir til starfa í ákveðnum greinaflokkum og sjá mótshaldarar um kennslu og þjálfun.
- b) 2. stig - Greinadómarar:
Geta verið greinastjórar á öllum innlendum mótum. Greinaflokkar eru hlaup, stökk og köst. Félög/sambönd hafa umsjón með kennslu og þjálfun.
- c) 3. stig - Héraðsdómarar:
Geta verið yfirdómarar og mótsstjórar á öllum innlendum mótum, öðrum en meistaramótum og bikarkeppnum fullorðinna.
Þurfa að hafa lokið námskeiðum í öllum þremur greinaflokkunum og staðist skriflegt héraðsdómarapróf.
FRÍ sér um námskeið til réttinda þeirra.
- d) 4. stig - Landsdómarar:
Geta verið yfirdómarar og mótsstjórar á meistaramótum og bikarkeppnum fullorðinna, og greinastjórar á alþjóðlegum mótum.
FRÍ sér um námskeið til réttinda þeirra, skv. viðmiðum World Athletics.
- e) Sérðómarar:
Í þessum hópi dómara eru m.a. markdómarar, sem hafa umsjón með rafrænni tímamælingu, ræsar, nafnakallarar (Call-Room), sérhæfðir mælingamenn og dómarar í göngu, víðavangs- og fjallahlaupum.
Fá réttindi sín með námskeiðum sem FRÍ skipuleggur innanlands, eða erlendis á vegum World Athletics/EAA.

3. gr.

Dómaranefnd FRÍ heldur skrá yfir héraðs-, lands- og sérðómara og gerir tillögur til stjórnar FRÍ um reglur og endurnýjun réttinda þeirra. Félög/sambönd halda skrá um héraðsdómara og virkni þeirra og skulu í lok hvers árs senda FRÍ skýrslu um þá. FRÍ skal árlega birta opinberlega skrá yfir dómara og réttindi þeirra.

Dómaranefnd FRÍ getur svipt dómara réttindum eða lækkað þá í flokki, séu gildar ástæður fyrir hendi.

4. gr.

Að öðru leyti vísast til laga- og leikreglna FRÍ.

5. gr.

Ákvæði til bráðabirgða.

Þeir sem hafa gild dómara réttindi með prófi, við gildistöku reglugerðarinnar, skulu flokkast sem héraðsdómarar. Þeim er þó heimilt að starfa sem landsdómarar til 1. janúar 2016.

Þeir sem hafa lokið dómara námskeiði án prófs skulu flokkast sem greinadómarar.

Þeir sérðómarar sem eru starfandi við gildistöku reglugerðarinnar skulu halda réttindum sínum. Til að halda réttindum sínum, skv. þessu ákvæði, þurfa dómarar að sækja um það til Dómaranefndar FRÍ.

13. Reglugerð um íþróttamannanefnd

1. gr.

Skipan nefndar.

Nefndin skal skipuð fimm íþróttamönnum sem uppfylla eftirfarandi skilyrði:

Að hafa keppt á Meistaramóti Íslands eða Bikarkeppni FRÍ, keppt fyrir Íslands hönd á vegum FRÍ að minnsta kosti ári áður en þeir taka sæti í nefndinni.

Í nefndinni skulu vera að minnsta kosti tveir karlar og tvær konur, eitt þeirra skal vera formaður nefndarinnar.

Minnst 7 dögum fyrir Meistaramót Íslands utanhúss, sama ár og Frjálsíþróttaping fer fram, mega sambandsaðilar tilnefna tvo íþróttamenn, einn karl og eina konu, úr sínum röðum til framboðs. Keppendur á Meistaramóti Íslands skulu kjósa mest 5 einstaklinga úr hópi tilnefndra í nefndina. Þeir sem flest atkvæði hljóta taka sæti í íþróttamannanefnd. Hljóti tveir íþróttamenn frá sama aðila atkvæði skulu aðeins gilda atkvæði þess sem fleiri atkvæði hlýtur.

Íþróttamaður sem skiptir um félag missir þó ekki rétt sinn til setu í nefndinni, þó svo að annar íþróttamaður frá sama sambandsaðila sé í nefndinni.

2. gr.

Hlutverk og starfssvið

Hlutverk nefndarinnar er að sinna hlutverki „Athletes' Commission,“ skv. ákvörðun EAA og World Athletics, þ.m.t. að taka þátt í kjöri íþróttamanna í „Athletes' Commission“ hjá báðum samböndunum og fleiri verkefni eftir því sem það á við.

Að vera stjórn FRÍ ráðgefandi um málefni íþróttamanna. Þetta á þó ekki við um val í landslið, úrvalshópa eða fararstjóra í ferðir á vegum FRÍ.

Nefndin skal hafa afnot af skrifstofu og aðgang að starfsliði sambandsins í samráði við formann eða framkvæmdastjóra. Fulltrúi nefndarinnar skal eiga rétt til að sitja fundi stjórnar FRÍ, þegar fjallað er um mál sem tengjast starfssviði nefndarinnar.

Stjórnarsamþykkt 2003. Samþykkt sem reglugerð 2006. Breytt 2010, 2012.

2. kafli: Almennar reglur um mót og mótahald

20. Reglugerð um flokkun frjálsíþróttamóta á Íslandi

1. gr.

Frjálsíþróttamót á Íslandi skiptast í eftirtalda flokka:

1. Alþjóðleg mót.
 - a. Landskeppnir og önnur alþjóðleg mót sem falla undir skilgreiningu keppnisreglna World Athletics.
og/eða EAA, skv. 1. gr. keppnisreglna World Athletics.
 - b. Mót með alþjóðlegri þátttöku.
2. Landsmót FRÍ.
 - a. Meistaramót Íslands úti og inni og í aldursflokkum.
 - b. Vífavangshlaup Íslands.
 - c. Bikarkeppni FRÍ úti og inni.
 - d. Bikarkeppni FRÍ 15 ára og yngri úti og inni.
3. Héraðsmót (þátttaka bundin við félög og/eða héruð).
 - a. Héraðsmeistaramót.
 - b. Félagsmót. Mót ætluð félagsmönnum og eru án skráningargjalds.
 - c. Svæðismót - milli sambanda.
4. Opin mót, á vegum félaga, héraðssambanda eða annarra aðila.
5. Sérsmót.

2. gr.

Mót skv. flokki 1 og 2 verða ekki haldin nema með samþykki FRÍ. Mót skv. 3., 4. og 5. flokki skal tilkynna til FRÍ skv. reglugerð um umsóknir vegna mótahalds.

Samþykkt 2010.

21. Reglugerð um umsóknir vegna mótahalds

1. gr.

Almenn mót utan mótaskrár.

Til að árangur á frjálsíþróttamóti, skv. 3. og 4. flokki í 1. gr. reglugerðar nr. 20 um flokkun og skilgreiningu frjálsíþróttamóta fáist viðurkenndur skal væntanlegur mótshaldari sækja um til FRÍ með að minnsta kosti 14 daga fyrirvara um leyfi fyrir mótahaldi.

Umsóknarfrestur vegna auka- eða viðbótargreina er að minnsta kosti 5 dagar.

Í umsókn skulu koma fram eftirtalin atriði:

1. Dagsetning mótsins og staðsetning, þ.e. á hvaða velli og sveitarfélag.
2. Nafn mótsins, eða hvað það er nefnt og þess sambandsaðila sem ber ábyrgð á mótinu.
3. Nafn, símanúmer og aðrar nauðsynlegar upplýsingar um mótsstjóra.
4. Nafn yfirdómara.
5. Keppnisgreinar, skipt eftir flokkum og kyni.
6. Skráningarfrestur og skráningargjald, ef slíkt er um að ræða og hvert skal senda skráningar.

2. gr.

Tilkynning þessi er forsenda þess að árangur á móti eða keppni fáist viðurkenndur.

Ekki þarf að sækja um mót sem haldið er á vegum FRÍ, þ.e. Meistaramót eða Bikarkeppni og tilgreind eru

í reglugerð um mót á vegum FRÍ. Þó skal sækja um heimild fyrir keppni í greinum sem ekki tilheyra fyrrgreindri reglugerð. Fara skal eftir ákvæðum um sérmót, sbr. 3. gr..

Heimild fyrir mótahaldi skal veitt að uppfylltum skilyrðum skv. 1. gr. og að farið sé eftir leiðbeiningum skv. 3. gr..

3. gr.

Sérmót.

Til að árangur á sérmóti fáist viðurkenndur skal væntanlegur mótshaldari sækja um til FRÍ með að minnsta kosti 5 daga fyrirvara um leyfi fyrir mótahaldi. Umsóknarfrestur vegna auka- eða viðbótargreina er að minnsta kosti 2 dagar.

Sérmót er mót sem ekki er auglýst í mótaskrá og ekki er innheimt skráningargjald. Á sérmóti skal minnst keppt í tveimur keppnisgreinum og skulu a.m.k. þrjár keppendur hefja keppni í hverri grein. Hámarksfjöldi keppnisgreina á sérmóti er átta greinar.

Eigi er sambandsaðila heimilt að halda fleiri en eitt sérmót á dag.

Um auka- eða viðbótargreinar á mót skv. 1. gr. gilda ákv. í 1. mgr. þessarar gr..

Að öðru leyti gilda ákv. þessarar reglugerðar.

4. gr.

FRÍ skal leggja til sérstök eyðublöð vegna umsóknar um mótahald. Þar skulu koma fram eftirtalin atriði auk þeirra sem talin eru upp í 1. gr.:

1. Leiðbeiningar um skil á úrslitum, sem skulu undirrituð af mótsstjóra eða yfirdómara.
2. Leiðbeiningar um mótahald og hvert er hægt að leita eftir aðstoð um framkvæmd mótahalds, sé þess óskað.
3. Leiðbeiningar um umsókn á metum, hvort sem um er að ræða aldursflokkamet, Íslandsmet eða alþjóðlegt met.
4. Leiðbeiningar um hvernig má standa að kynningu móta í fjölmiðlum og upplýsingum hvert hægt sé að senda úrslit til kynningar.

Þá skal FRÍ leggja til lista yfir viðurkennda dómara sem er aðgengilegur fyrir mótshaldara.

5. gr.

Reglur þessar gilda um öll mót sem haldin eru á sviði frjálsíþróttar og haldin eru hér á landi, hvort sem um er að ræða mót innan eða utan vallar. Reglurnar gilda þó ekki um götuhlaup, fjallahlaup eða víðavangshlaup.

Úrslit allra móta skal skrá í mótaforrit FRÍ.

Endurnýja skal umsókn árlega fyrir mót sem haldin eru hvert ár.

Heimilt er að sækja um röð móta sem haldin eru á árinu, enda sé sami aðili sem sér um framkvæmd og ber ábyrgð á framkvæmdinni.

Samþykkt 2002. Breytt 2004, 2010, 2018, 2019 (br. stjórnar skv. heimild frá Frjálsíþróttarþingi 2018).

22. Reglugerð um mótahald á vegum FRÍ

22.1. Reglugerð um framkvæmd móta á vegum FRÍ

Eftirfarandi reglur gilda um mót sem haldin eru á vegum og í nafni FRÍ, þ.m.t. Meistaramót Íslands, alla hluta, innan- og utanhúss, og Bikarkeppnir báðar/allar deildir og aldursflokka.

Mótshaldari er skv. reglum þessum sambandsaðili FRÍ, sem hefur tekið að sér framkvæmd móts í samræmi við reglur þessar.

1. gr.

Mótshaldari sér um framkvæmd á eftirfarandi:

1. Að skipa nefnd sem sér um framkvæmd mótsins, sem ber einnig ábyrgð á undirbúningi þess. Til kynna skal til FRÍ a.m.k. mánuði fyrir mót um skipan nefndarinnar.
2. Að senda öllum sambandsaðilum FRÍ og skrifstofu FRÍ tilkynningu um mótið með a.m.k. 20 daga fyrirvara.
3. Að gera tillögu að tímaseðli til stjórnar FRÍ a.m.k. mánuði fyrir mót.
4. Að senda fjölmiðlum fréttatilkynningu um mótið með góðum fyrirvara og auglýsa það samkvæmt reglum FRÍ þar um.
5. Að senda öllum sambandsaðilum FRÍ og skrifstofu FRÍ endanlegan tímaseðil mótsins með a.m.k. sjö daga fyrirvara.
6. Að senda öllum sambandsaðilum FRÍ, skrifstofu FRÍ og helstu fjölmiðlum úrslit mótsins strax að loknu móti eða í síðasta lagi einum degi eftir að móti lýkur.
7. Að setja upp þær auglýsingar frá samstarfsaðilum FRÍ sem óskað er að verði settar upp á leikvelli og birtar í leikskrá.
8. Að útvega keppnisnúmer og brautarnúmer fyrir keppendur í hlaupagreinum.

2. gr.

Eftirfarandi er á ábyrgð FRÍ:

1. Að skipa eftirlitsmann mótsins í samráði við mótshaldara. Verði kostnaður því samfara greiðist hann af mótshaldara.
2. Að afgreiða tillögu mótshaldara að tímaseðli eigi síðar en 10 dögum eftir móttöku hans.
3. Að skipa yfirdómara og/eða yfirdómnefnd („Jury of Appeal“) eftir því sem við á hverju sinni.
4. Að sjá um lyfjaeftirlit skv. reglum World Athletics og ÍSÍ.
5. Að útvega verðlaunapeninga samkvæmt reglugerð þar um, sem mótshaldari greiðir samkvæmt reikningi frá seljanda samkvæmt samningi FRÍ við framleiðanda verðlaunapeninganna þar að lútandi.
6. Að ganga frá sjónvarpsmálum varðandi keppnina og tilkynna það mótshaldara með a.m.k. tveggja vikna fyrirvara. FRÍ getur framselt sjónvarpsrétt til mótshaldara með sérstökum samningi.
7. Ákvörðun um lágmarksárangur keppenda til þátttöku á viðkomandi móti eftir því sem við á.
8. Stjórn FRÍ getur tekið ákvörðun um að fresta mótahaldi vegna óviðráðanlegra aðstæðna, s.s. vegna slæmra veðurskilyrða.

3. gr.

Úthlutun móta.

Stjórn FRÍ tekur ákvörðun um úthlutun móta til sambandsaðila í samræmi við ákvörðun Frjálsíþróttáþings hverju sinni. Mótanefnd er stjórn FRÍ til ráðgjafar um mót innan hreyfingarinnar, framkvæmd þeirra og gerir tillögur um tíma- og staðsetningar. Önnur mót og mót, sem sambandsaðilar gefa eftir eða missa, skal úthlutað að undangenginni auglýsingu til allra sambandsaðila.

Eigi síðar en 1. nóvember ár hvert skal FRÍ senda sambandsaðilum lista yfir framkvæmdaaðila utanhússmóta á vegum FRÍ á næsta sumri. Á sama hátt skal FRÍ senda lista yfir innanhússmótin eigi síðar en 1. ágúst ár hvert.

Óski sambandsaðili ekki eftir að halda mót skv. áætlun frá FRÍ þingi, skal þeim óskum komið á framfæri við FRÍ eigi síðar en tveimur vikum eftir að áætlunin er send út. Að öðrum kosti telst hún samþykkt.

Mótum skal úthlutað með minnst sex mánaða fyrirvara, sé þess nokkur kostur.

Sambandsaðili skal tilgreina keppnisstað svo fljótt sem auðið er.

4. gr.

Vallarskilyrði.

Vísað er til 22.2. Reglugerðar um kröfur til valla og búnaðar vegna móta.

5. gr.

Önnur ákvæði.

Að öðru leyti en að framan greinir gilda lög og reglugerðir FRÍ og ÍSÍ og keppnisreglur World Athletics, sjá þó gr. 25.5 og 25.6 í Sérkeppnisreglum FRÍ, um auglýsingar á búningum og á velli.

Breytt 2010, 2014.

22.2. Reglugerð um kröfur til valla og búnaðar vegna móta

1. Alþjóðleg mót.

Kröfur til valla:

1. Átta brauta velli með viðurkenndu gerviefni, allar atrennubrautir skulu vera með gerviefni, kasthringir skulu vera af viðurkenndri gerð, aðstaða fyrir stangarstökk skal vera af viðurkenndri gerð og hækkanleg/lækkanleg vatnsgryfja af viðurkenndri gerð.
2. Kastbúr af viðurkenndri gerð fyrir sleggjukast og kringlukast.
3. Vallarstæðið og umhverfi skal vera hreint og snyrtilegt.
4. Aðstaða fyrir tölvuvinnslu og nettenging.
5. Góð aðstaða fyrir þuli og aðstaða fyrir fréttamenn.
6. Áhorfendastúka.
7. Hátalarakerfi fyrir keppendur og áhorfendur.
8. Búningsaðstaða nálægt velli fyrir keppendur og dómara.
9. Aðstaða fyrir nafnakall (Call-room).
10. Salernisaðstaða nálægt velli fyrir keppendur, dómara og áhorfendur.
11. Aðstaða fyrir lyfjaeftirlit.
12. Söluaðstaða fyrir veitingar.
13. Aðstaða fyrir alþjóðlega dómara og tækninefnd mótsins.
14. Upphitunarsvæði fyrir keppendur.
15. Völlur án utanaðkomandi auglýsinga (Clean Venue).
16. Skýli fyrir keppendur í öllum greinum

Kröfur til tækja og áhalda:

1. Tímatökutæki og aðstaða fyrir þau. Tvöfaldur búnaður. „Display“ við endamark.
2. Grindur af viðurkenndri gerð.
3. Búkkar í hindrunarhlaup af viðurkenndri gerð (hækkanlegir/lækkanlegir).

4. Langstöcks- og þrístökksplankar af viðurkenndri gerð.
5. Lengdarmælitæki fyrir köst og lárétt stökk og hæðarmælitæki fyrir lóðrétt stökk.
6. Hástöcks- og stangarstökkisdýnur af viðurkenndri gerð, sem og uppistöður og mælistikur af viðurkenndri gerð.
7. Upplýsingartöflur af viðurkenndri gerð fyrir hverja keppnisgrein. Stór úrslitatafla.
8. Öll keppnisáhöld þurfa að uppfylla kröfur World Athletics.
9. Vigt til að staðfesta lögmæti keppnisáhalda. Þarf að vera löggilt.
10. Önnur þau tól sem þarf til að staðfesta lögmæti kastáhalda.
11. Áhöld til að halda sandi í stökkgryfju sléttum og jöfnum.
12. Nægilegur fjöldi af öðrum smáhlutum varðandi keppni, svo sem fatakörfur, flögg, keilur, kústar, límbönd, fötur, hringateljari og klukka, handklæði o.s.frv.

2. MÍ aðalhluti - Bikarkeppni FRÍ 1. deild

Kröfur til valla:

1. Að minnsta kosti 6 brauta velli úr viðurkenndu gerviefni, allar atrennubrautir skulu vera úr gerviefni, kasthringir skulu vera af viðurkenndri gerð, aðstaða fyrir stangarstökk skal vera af viðurkenndri gerð og vatnsgrýfja af viðurkenndri gerð.
2. Kastbúr af viðurkenndri gerð fyrir sleggjukast og kringlukast.
3. Vallarstæðið og umhverfi skal vera hreint og snyrtilegt.
4. Aðstaða fyrir tölvuvinnslu og nettenging.
5. Góð aðstaða fyrir þuli og aðstaða fyrir fréttamenn.
6. Áhorfendastæði/stúka.
7. Hátalarakerfi fyrir keppendur og áhorfendur.
8. Búningsaðstaða nálægt velli fyrir keppendur og dómara.
9. Mögulegt að koma upp "Callroom" ef þarf.
10. Salernisaðstaða nálægt velli fyrir keppendur, dómara og áhorfendur.
11. Möguleg aðstaða fyrir lyfjaeftirlit.
12. Söluaðstaða fyrir veitingar.
13. Skýli fyrir keppendur í öllum greinum.

Kröfur til tækja og áhalda:

1. Tímatökutæki og aðstaða fyrir þau.
2. Grindur af viðurkenndri gerð.
3. Búkkar í hindrunarhlaup af viðurkenndri gerð.
4. Langstöcks- og þrístökksplankar af viðurkenndri gerð.
5. Hástöcks/stangarstökkisdýnur af viðurkenndri gerð, sem og uppistöður og mælistikur af viðurkenndri gerð.
6. Upplýsingartöflur af viðurkenndri gerð fyrir hverja keppnisgrein.
7. Öll keppnisáhöld þurfa að uppfylla lágmarkskröfur World Athletics.
8. Vigt til að staðfesta keppnisáhöld
9. Önnur þau tól sem þarf til að staðfesta spjót, kringlur, kúlur og sleggjur.

3. MÍ 15-22 ára

Kröfur til valla:

1. Að minnsta kosti 6 brauta vellir úr viðurkenndu gerviefni, allar atrennubrautir skulu vera úr gerviefni, kasthringir skulu vera af viðurkenndri gerð og aðstaða fyrir stangarstökk skal vera af viðurkenndri gerð.
2. Kastbúr af viðurkenndri gerð fyrir sleggjukast og kringlukast.
3. Vallarstæðið og umhverfi skal vera hreint og snyrtilegt.
4. Aðstaða fyrir tölvuvinnslu og nettenging.
5. Góð aðstaða fyrir þuli og aðstaða fyrir fréttamenn.
6. Áhorfendastæði/stúka.
7. Hátalarakerfi fyrir keppendur og áhorfendur.
8. Búningsaðstaða nálægt velli fyrir keppendur og dómara.
9. Mögulegt að koma upp "Callroom" ef þarf.
10. Salernisaðstaða nálægt velli fyrir keppendur, dómara og áhorfendur.
11. Söluaðstaða fyrir veitingar.
12. Skýli fyrir keppendur í öllum greinum.

Kröfur til tækja og áhald:

1. Tímatökutæki og aðstaða fyrir þau.
2. Grindur af viðurkenndri gerð, lágmarksfjöldi.
3. Langstöcks- og þrístökksplankar af viðurkenndri gerð.
4. Hástöcks/stangarstökkisdýnur af viðurkenndri gerð, sem og uppistöður og mælistikur af viðurkenndri gerð.
5. Upplýsingartöflur af viðurkenndri gerð fyrir hverja keppnisgrein.
6. Öll keppnisáhöld þurfa að uppfylla lágmarkskröfur World Athletics.
7. Vigt til að staðfesta keppnisáhöld
8. Önnur þau tól sem þarf til að staðfesta spjót, kringlur, kúlur og sleggjur.

4. MÍ 11-14 ára

Kröfur til valla:

1. Að minnsta kosti 4 brauta vellir úr viðurkenndu gerviefni, allar atrennubrautir skulu vera úr gerviefni, kúluvarpshringur skal vera af viðurkenndri gerð.
2. Vallarstæðið og umhverfi skal vera hreint og snyrtilegt.
3. Aðstaða fyrir tölvuvinnslu og nettenging.
4. Góð aðstaða fyrir þuli og aðstaða fyrir fréttamenn.
5. Áhorfendastæði/stúka.
6. Hátalarakerfi fyrir keppendur og áhorfendur.
7. Búningsaðstaða nálægt velli fyrir keppendur og dómara.
8. Mögulegt að koma upp "Call-Room" ef þarf.
9. Salernisaðstaða nálægt velli fyrir keppendur, dómara og áhorfendur.
10. Söluaðstaða fyrir veitingar.
11. Skýli fyrir keppendur í öllum greinum.

Kröfur til tækja og áhald:

1. Tímatökutæki og aðstaða fyrir þau.

2. Grindur af viðurkenndri gerð.
3. Langstökksp plankar af viðurkenndri gerð.
4. Hástökksdýnur af viðurkenndri gerð, sem og uppistöður og mælistika af viðurkenndri gerð.
5. Upplýsingartölur af viðurkenndri gerð fyrir hverja keppnisgrein.
6. Öll keppnisáhöld þurfa að uppfylla lágmarkskröfur World Athletics.
7. Vigt til að staðfesta keppnisáhöld
8. Önnur þau töl sem þarf til að staðfesta spjót og kúlur.

Breytt 2020.

5. Bikarkeppni 15 ára og yngri

Kröfur til valla:

1. Að minnsta kosti 4 brauta vellir úr viðurkenndu gerviefni, allar atrennubrautir skulu vera úr gerviefni, kasthringir skulu vera af viðurkenndri gerð.
2. Vallarstæðið og umhverfi skal vera hreint og snyrtilegt.
3. Aðstaða fyrir tölvuvinnslu og nettenging.
4. Góð aðstaða fyrir þuli og aðstaða fyrir fréttamenn.
5. Áhorfendastæði/stúka.
6. Hátalarakerfi fyrir keppendur og áhorfendur.
7. Búningsaðstaða nálægt velli fyrir keppendur og dómara.
8. Mögulegt að koma upp "Callroom" ef þarf.
9. Salernisaðstaða nálægt velli fyrir keppendur, dómara og áhorfendur.
10. Söluaðstaða fyrir veitingar.
11. Skýli fyrir keppendur í öllum greinum.

Kröfur til tækja og áhalda:

1. Tímatökutæki og aðstaða fyrir þau.
2. Grindur af viðurkenndri gerð.
3. Langstökksp plankar af viðurkenndri gerð.
4. Hástökksdýnur af viðurkenndri gerð, sem og uppistöður og mælistika af viðurkenndri gerð.
5. Upplýsingartölur af viðurkenndri gerð fyrir hverja keppnisgrein.
6. Öll keppnisáhöld þurfa að uppfylla lágmarkskröfur World Athletics.
7. Vigt til að staðfesta keppnisáhöld
8. Önnur þau töl sem þarf til að staðfesta spjót, kringlur og kúlur.

Samþykkt á þingi 2014.

23. Reglugerð um skráningargjöld á mót

1. gr.

Skráningargjöld eru innheimt af tilkynntum skráningum á mót sem haldin eru á vegum FRÍ og/eða sambandsaðila þess. Þessi grein gildir ekki um götuhlaup, fjallahlaup eða víðavangshlaup á vegum FRÍ.

2. gr.

Skráningargjald er kr. 1.500 á grein í flokki 18 ára og eldri. Keppandi í öldungaflokki greiðir að hámarki fyrir 3 greinar eða kr. 4.500 á mót. Skráningargjald vegna boðhlaups er kr. 3.000 á hverja sveit. Skráningargjald fyrir einstakling í fjölþrautarkeppni er kr. 7.500. Skráningargjald á lið í Bikarkeppni FRÍ 1. deild er kr. 37.500. Skráningargjald vegna eins dags Bikarkeppni er kr. 25.000.

Gjöld vegna einstaklinga og boðhlaupa á mót fyrir 17 ára og yngri eru kr. 750 á einstakling og kr. 1.500 á boðhlaup.

3. gr.

Skráningargjöld fara til þess aðila sem framkvæmir viðkomandi mót eða keppni að undanskyldum 25% af skráningargjaldi sem rennur til FRÍ. Mótshaldari greiðir ekki gjald af eigin skráningum. FRÍ greiðir kostnað v/verðlauna og leggur til keppnisnúmer með auglýsingu frá FRÍ.

Samþykkt á þingi 2000, breytt 2006, 2008, 2010, 2011, 2012, 2014, 2018.

24. Reglugerð um lyfjapróf og met

1. gr.

Til staðfestingar Íslandsmeta fullorðinna skal íþróttamaðurinn undirgangast lyfjapróf í samræmi við reglur Alþjóðafriðsfróttasambandsins (World Athletics). Innan við sólarhringur skal líða frá því að met er sett og þar til viðkomandi íþróttamaður undirgengst prófið.

Það er á ábyrgð viðkomandi íþróttamanns, eða íþróttamanna ef um boðhlaup er að ræða, eða félags viðkomandi, að próf sé tekið og að tilkynna og að tilkynning um met sé rétt skráð og tilkynnt til FRÍ. Þetta gildir þó ekki ef um mót á vegum FRÍ er að ræða. Þar er ábyrgðin FRÍ, sem standi straum að kostnaði vegna lyfjaprófa.

2. gr.

Þær keppnisgreinar sem gerð er krafa um lyfjapróf á eru þær sömu og World Athletics miðar við um staðfestingu heimsmeta, skv. 261. og 263 gr. keppnisreglna World Athletics.

Ef um met í boðhlaupi er að ræða skal a.m.k. einn keppandi úr sveitinni undirgangast prófið. Val skal vera tilviljunarkennt og skal lyfjaeftirlitsaðili viðkomandi móts bera ábyrgð á valinu.

3. gr.

Stjórn FRÍ er heimilt að undanskilja einstaklinga sem hafa sett met, ef innan við vika er liðin frá því að viðkomandi íþróttamaður fór síðast í viðurkennt lyfjapróf.

4. gr.

FRÍ skal tilkynna árlega til World Athletics um fjölda lyfjaprófa sem tekin eru á íslensku frjálssfróttafólki. Eins skal FRÍ tilkynna til World Athletics ef um jákvæð próf er að ræða.

FRÍ skuldbindur sig til að leyfa lyfjaeftirliti ÍSÍ, World Athletics og EAA að framkvæma lyfjapróf utan keppni á einstaklingum innan vébanda þess, sem og á mótum á vegum þess. Ennfremur skuldbindur FRÍ sig til að kynna lyfjareglur World Athletics fyrir keppendum á alþjóðlegum frjálssfróttamótum og að þeir undirriti samþykki sitt fyrir alþjóðlegum reglum sem gilda.

Keppendur á alþjóðlegum mótum, sem hafa sótt um og fengið undanþágu frá reglum um lyfjanotkun vegna lyfjagjafar (TUE), verða einnig sækja um undanþágu World Athletics.

FRÍ skal að öðru leyti fara að reglum World Athletics um lyfjamál og gefa World Athletics skýrslu árlega um fjölda prófa utan keppni.

5. gr.

Þá skal FRÍ vinna í samvinnu við World Athletics, EAA og ÍSÍ eftir því sem við á, að kynningu á reglum WADA, World Athletics og ÍSÍ um lyfjamál og afleiðingum brota.

Flutt úr Sérkeppnisreglum FRÍ og samþykkt 2010.

25. Sérkeppnisreglur FRÍ

25.1. Hástökk án atrennu.

Keppanda er heimilt að stilla fætur að vild, en ekki lyfta þeim frá jörðu (gólfi) nema einu sinni í stökki og undirbúningi þess. Ef fótum er lyft tvisvar frá jörðu eða tekin tvöföld viðspyrna, skal það talin ógild tilraun. Keppandi má vaggja sér fram og aftur og þá um leið lyfta hælum og tám til skiptis frá jörðu, en hann má ekki lyfta öðrum hvorum fæti alveg frá jörðu eða renna (snúa) þeim til á jörðinni.

Að öðru leyti gilda sömu reglur og um hástökk með atrennu.

25.2. Langstökk og þristökk án atrennu.

Stökkva skal af planku, sem liggur á vellinum (gólfinu) og er minnst 7 cm þykkur og minnst 30 cm breiður, með lóðréttu framhlið. Stökkva skal í lausa jörð eða á mottu og skal yfirborð hennar vera jafnhátt stökkbrún.

25.3. Langstökk og þristökk 13 ára og yngri.

Keppendur 11 ára og yngri skulu stökkva af metrasvæði í stað stökkplanka. Keppendur 12-13 ára skulu stökkva af 50 cm svæði. Met sett við þessar aðstæður gilda ekki upp í eldri aldursflokka.

Svæðið skal afmarkað með tveimur hvítum línunum, sem teljast innan svæðis. Sé stigið fram yfir fremri brún svæðis telst stökkið ógilt, sé stökkið upp innan svæðis skal mælt frá ták, en sé stökkið upp aftan svæðis, skal mælt frá aftari brún stökksvæðis.

Þar sem aðstæður leyfa, vegna fjarlægðar planku frá gryfju, er æskilegt að plankinn afmarki fremri brún stökksvæðis.

Breytt 2014.

25.4. 1000m boðhlaup.

1000 m boðhlaup eru fjórir sprettir þ.e. 100 m, 200 m, 300 m og 400 m. Hlaupurum á 2. og 3. spretti er heimilt að nota 10 metra aðhlaupssvæði. Skipting milli hlaupara á 3. og 4. spretti fer fram skv. reglum um 4x400 m boðhlaup. Að öðru leyti gilda alþjóðakeppnisreglur.

Samþ. 1990. Breytt 2010.

25.5. Sérreglur um auglýsingar á búningum.

Íslenskum frjálsíþróttafélögum er heimilt að hafa auglýsingar á búningum sínum auk merkis félags.

Þessi samþykkt gildir um innlend mót á vegum FRÍ og á vegum sambandsaðila FRÍ.

Á alþjóðlegum mótum skv. 1. gr. keppnisreglna World Athletics, sem haldin eru á vegum FRÍ og/eða sambandsaðila þess, skulu búningar vera skv. reglum World Athletics.

Samþ. 1990. Breytt 1998, 2010, 2014.

25.6. Sérreglur um auglýsingar á mótsstað.

Þrátt fyrir reglur World Athletics, um auglýsingar á mótsstað, skal á innlendum mótum, heimilt að setja auglýsingar á skilgreindum auglýsingastöðum, skv. reglum World Athletics innan keppnissvæðis.

Ennfremur er mótshaldara heimilt að merkja sérútbúna aðstöðu, sem sett er upp á keppnisstað, með auglýsingum, svo sem á upphækkuðum atrennubrautum og öðrum sambærilegum stöðum.

Heimilt er að staðsetja auglýsingaskilti við verðlaunapall hvort sem er framan við eða til hliðar við pallinn.

Ofangreindar heimildir eiga bæði við utanhúss- og innanhússmót.

Á mótum sem skilgreinast alþjóðleg, skv. 1. gr. keppnisreglna World Athletics, skal farið að reglum World Athletics um auglýsingar.

Samþykkt 1998, Breytt 2010, 2014.

25.7. Þjófstart 14 ára og yngri.

Í keppni fyrir 14 ára og yngri er leyft eitt þjófstart, án þess að keppandanum sem olli því sé vísað frá. Hverjum þeim keppanda sem veldur frekara þjófstarti skal vísað frá.

Samþykkt 2010.

26. Reglur um aldursflokkaskipan

1. Skipting í aldursflokka í frjálsíþróttum á Íslandi:

7 ára og yngri:	Piltar og stúlkur.
8 ára:	Piltar og stúlkur.
9 ára:	Piltar og stúlkur.
10 ára:	Piltar og stúlkur.
11 ára:	Piltar og stúlkur.
12 ára:	Piltar og stúlkur.
13 ára:	Piltar og stúlkur.
14 ára:	Piltar og stúlkur.
15 ára:	Piltar og stúlkur.
16-17 ára:	Piltar og stúlkur.
18-19 ára:	Piltar og stúlkur.
20-22 ára:	Piltar og stúlkur.
23 ára og eldri:	Karlar og konur.

2. Skipting í aldursflokka miðast við almanaksárið, þegar íþróttamaðurinn nær hinum tiltekna aldri.

Samþykkt 2011.

27. Reglur um kastáhöld og grindur

Þyngdir kastáhalda:

		Kúlur	Kringlur	Spjót	Sleggjur	Lóð
11 ára	Piltar	2 kg	0,6 kg	400 g	2 kg	
	Stúlkur	2 kg	0,6 kg	400 g	2 kg	
12 ára	Piltar	3 kg	0,6 kg	400 g	3 kg	
	Stúlkur	2 kg	0,6 kg	400 g	2 kg	
13 ára	Piltar	3 kg	0,6 kg	400 g	3 kg	
	Stúlkur	2 kg	0,6 kg	400 g	2 kg	
14 ára	Piltar	4 kg	1 kg	600 g	4 kg	
	Stúlkur	3 kg	0,6 kg	400 g	3 kg	
15 ára	Piltar	4 kg	1 kg	600 g	4 kg	
	Stúlkur	3 kg	0,6 kg	400 g	3 kg	
16 - 17 ára	Piltar	5 kg	1,5 kg	700 g	5 kg	10 kg
	Stúlkur	3 kg	1 kg	500 g	3 kg	8 kg
18 - 19 ára	Piltar	6 kg	1,75 kg	800 g	6 kg	12 kg
	Stúlkur	4 kg	1 kg	600 g	4 kg	8 kg
20 - 22 ára	Piltar	7,26 kg	2 kg	800 g	7,26 kg	15 kg
	Stúlkur	4 kg	1 kg	600 g	4 kg	8 kg
23 ára +	Karlar	7,26 kg	2 kg	800 g	7,26 kg	15 kg
	Konur	4 kg	1 kg	600 g	4 kg	8 kg

Grindahlaup:**UTANHÚSS
stúlkur/konur**

	vegalegd	hæð cm	að 1 grind	bil á milli	fj. grinda	í mark
11 ára	60m	50-60	12m	7m	6	13m
12 ára	60m	76,2	12m	7m	6	13m
13 ára	80m	76,2	12m	7,5m	8	15,5m
14 ára	80m	76,2	12m	7,5m	8	15,5m
15 ára	80m	76,2	12m	8m	8	12m
16-17 ára	100m	76,2	13m	8,5m	10	10,5m
	400m	76,2	45m	35m	10	40m
18-19 ára	100m	84	13m	8,5m	10	10,5m
	400m	76,2	45m	35m	10	40m
20 +	100m	84	13m	8,5m	10	10,5m
	400m	76,2	45m	35m	10	40m

**INNANHÚSS
stúlkur/konur**

	vegalegd	hæð	að 1 grind	bil á milli	fj. grinda	í mark
11 ára	60m	50-60	12m	7m	6	13m
12 ára	60m	76,2	12m	7m	6	13m
13 ára	60m	76,2	12m	7,5m	6	10,5m
14 ára	60m	76,2	12m	7,5m	6	10,5m
15 ára	60m	76,2	12m	8m	5	16m
16-17 ára	50m/60m	76,2	13m	8,5m	4/5	11,5/13m
18-19 ára	50m/60m	84	13m	8,5m	4/5	11,5/13m
20 +	50m/60m	84	13m	8,5m	4/5	11,5/13m

Merkingar - vegalegd í metrum										
1gr	2gr	3gr	4gr	5gr	6gr	7gr	8gr	9gr	10gr	mark
12	19	26	33	40	47					13
12	19	26	33	40	47					13
12	19,5	27	34,5	42	49,5	57	64,5			15,5
12	19,5	27	34,5	42	49,5	57	64,5			15,5
12	20	28	36	44	52	60	68			12
13	21,5	30	38,5	47	55,5	64	72,5	81	89,5	10,5
45	80	115	150	185	220	255	290	325	360	40
13	21,5	30	38,5	47	55,5	64	72,5	81	89,5	10,5
45	80	115	150	185	220	255	290	325	360	40
13	21,5	30	38,5	47	55,5	64	72,5	81	89,5	10,5
45	80	115	150	185	220	255	290	325	360	40

* Skv. World Athletics stöðlum

Merkingar - vegalegd í metrum						
1gr	2gr	3gr	4gr	5gr	6gr	mark
12	19	26	33	40	47	13
12	19	26	33	40	47	13
12	19,5	27	34,5	42	49,5	10,5
12	19,5	27	34,5	42	49,5	10,5
12	20	28	36	44		16
13	21,5	30	38,5	47		11,5/13
13	21,5	30	38,5	47		11,5/13
13	21,5	30	38,5	47		11,5/13

* Skv. World Athletics stöðlum

*

*

UTANHÚSS piltar/karlar

	vegalengd	hæð cm	að 1 grind	bil á milli	fj. Grinda	í mark
11 ára	60m	50-60	12m	7m	6	13m
12 ára	60m	76,2	12m	7m	6	13m
13 ára	80m	76,2	12m	7,5m	8	15,5m
14 ára	80m	84	12m	8m	8	12m
15 ára	80m	84	13m	8,5m	8	7,5m
16-17 ára	110m	91,4	13,72m	9,14m	10	14,02m
	400m	84	45m	35m	10	40m
18-19 ára	110m	99	13,72m	9,14m	10	14,02m
	400m	91,4	45m	35m	10	40m
20 +	110m	106,7	13,72m	9,14m	10	14,02m
	400m	91,4	45m	35m	10	40m

Merkingar - vegal. í metrum										
1gr	2gr	3gr	4gr	5gr	6gr	7gr	8gr	9gr	10gr	mark
12	19	26	33	40	47					13
12	19	26	33	40	47					13
12	19,5	27	34,5	42	49,5	57	64,5			15,5
12	20	28	36	44	52	60	68			12
12	20	28	36	44	52	60	68			12
13,72	22,86	32,00	41,14	50,28	59,42	68,56	77,70	86,84	95,98	14,02
45	80	115	150	185	220	255	290	325	360	40
13,72	22,86	32,00	41,14	50,28	59,42	68,56	77,70	86,84	95,98	14,02
45	80	115	150	185	220	255	290	325	360	40
13,72	22,86	32,00	41,14	50,28	59,42	68,56	77,70	86,84	95,98	14,02
45	80	115	150	185	220	255	290	325	360	40

* Skv. World Athletics stöðlum

INNANHÚSS piltar/karlar

	vegalengd	hæð	að 1 grind	bil á milli	fjöldi grinda	í mark
11 ára	60m	50-60	12m	7m	6	13m
12 ára	60m	76,2	12m	7m	6	13m
13 ára	60m	76,2	12m	7,5m	6	10,5m
14 ára	60m	84	12m	8m	6	8m
15 ára	60m	82	13m	8,5m	5	13m
16-17 ára	50m/60m	91,4	13,72m	9,14m	4/5	8,86/9,72m
18-19 ára	50m/60m	99	13,72m	9,14m	4/5	8,86/9,72m
20 +	50m/60m	106,7	13,72m	9,14m	4/5	8,86/9,72m

Merkingar - vegal. í metrum						
1gr	2gr	3gr	4gr	5gr	6gr	mark
12	19	26	33	40	47	13
12	19	26	33	40	47	13
12	19,5	27	34,5	42	49,5	10,5
12	20	28	36	44	52	8
13	21,5	30	38,5	47		13
13,72	22,86	32,00	41,14	50,28		8,86/9,72
13,72	22,86	32,00	41,14	50,28		8,86/9,72
13,72	22,86	32,00	41,14	50,28		8,86/9,72

* Skv. World Athletics stöðlum

Samþykkt 2011. Breytt 2012, 2018, 2020.

29. Reglugerð um eftirlit með frjálsíþróttamótum

Inngangur.

Þessar línur eru fyrstu drög að tilmælum um hvernig beri að fylgjast með frjálsíþróttamótum, sem FRÍ skipar sérstaka eftirlitsmenn á. Það skal tekið fram að ekki er gert ráð fyrir að eftirlitsmenn taki þátt í stjórnun móts meðan á því stendur og hafi jafnframt engar skyldur til mótshaldara til að dæma um ágreiningsatriði. Til þess eru yfirdómari og/eða yfirdómnefnd. Tilgangurinn er sá að mótahald verði í fastari skorðum og að keppni sé eins stöðluð og frekast er unnt, til þess m.a. að hægt sé að bera árangur keppenda saman milli móta og að óyggjandi sé að met, sem sett eru, séu sett við fullkomlega löglegar aðstæður. Að sjálfsögðu eru leikreglur Alþjóðafrjálsíþróttasambandsins, World Athletics, grundvöllurinn að því að mótahald sé löglegt og haldið þannig að treysta megi því að umgjörð keppinnar sé með þeim hætti að árangur íþróttafólksins verði sem bestur og jafnframt samanburðarhæfur við árangur annars staðar. Að sjálfsögðu ná þessir minnispunktar um mótahald engan veginn yfir öll þau atriði, sem til álita koma á frjálsíþróttamótum, en ætti að gefa eins konar yfirlit um verkefni þeirra sem líta eftir framgangi móta.

1. Völlurinn og áhöldin.

Venjulega þarf ekki að mæla upp velli, þar sem að jafnaði er fyrir hendi viðurkennd úttekt á velli frá því hann var lagður. Rétt er þó að ganga úr skugga um að engar skemmdir hafi orðið á hlaupabrautum eða atrennubrautum í stökkum eða að brautirnar hafi sigið. Eftirfarandi er þó ráðlegt að líta á:

- 1.1. Athuga og mæla eitt eða tvö áhöld t.d. kringlu eða spjót.
- 1.2. Mæla eina mállínu kastgeira, t.d. í kúluvarpi.
- 1.3. Líta við hjá markmyndadómara áður en keppni hefst og kanna hvort ekki sé allt í lagi.

2. Mótshaldið.

Nokkur atriði hafa stundum verið vandræði með á frjálsíþróttamótum og verður stuttlega fjallað um þau hér. Að sjálfsögðu eru fleiri fingurbjótur á vegi mótshaldara, en þessi dæmi látn nægja.

- 2.1. Athugið hvort undanrásir eru réttilega settar og að það sé klárt hvernig valið er í millirðla og úrslit í hlaupum.
- 2.2. Gangið úr skugga um að öll hlaup séu hlaupin skv. reglum Alþjóðafrjálsíþróttasambandsins, World Athletics, t.d. að hlaupið sé í rétta stefnu (vinstri hlið að sargi).
- 2.3. Fylgist með að sarginu sé komið fyrir á sínum stað eftir t.d. hástökk og spjótkast, eða að keilur séu notaðar ef hástökk og hlaup framhjá fara fram samtímis.
- 2.4. Fylgjast skal með að farið sé eftir reglum um þjófstart sem og öðrum reglum World Athletics. Þessu skal komið á framfæri við yfirdómara og aðra sem málið varðar áður en keppni hefst.
- 2.5. Hætta er á að reglur séu brotnar í hástökki og/eða stangarstökki þegar fáir keppendur eru eftir og sérstaklega þegar reynt er við met (Sbr. World Athletics reglur 171 og 172).
- 2.6. Veruleg tilhneiging er til þess að aðstoða keppendur við mettilraunir og reyndar oft. Fylgjast skal með þessum þætti og minna yfirdómara á World Athletics reglu 143.

3. Lyfjaeftirlit.

- 3.1. Lyfjapróf skulu gerð samkvæmt fyrirmælum Alþjóðafrjálsíþróttasambandsins, World Athletics, og skal sýnum komið til viðurkenndrar rannsóknarstofu.
- 3.2. Lyfjanefnd ÍSÍ hefur umsjón með töku sýna og eru fulltrúar nefndarinnar viðstaddir þau mót, sem reglur kveða á um að lyfjaeftirlit skuli vera eða stjórn FRÍ hefur ákveðið að lyfjaeftirlit skuli framkvæmt.

- 3.3. Allir þeir, sem setja Íslandsmet í flokki fullorðinna, skulu teknir til lyfjaprófs. Ef ekki eru til staðar fulltrúar lyfjanefndar ÍSÍ þá skal viðkomandi íþróttamaður svo fljótt sem auðið er mæta til lyfjaeftirlits hjá nefndinni í Íþróttamiðstöðinni í Laugardal í Reykjavík.

4. Auglýsingar og keppnisnúmer.

- 4.1. Athuga skal hvort auglýsingar á vegum mótshaldara séu í samræmi við World Athletics reglur þegar um alþjóðlega þáttöku er að ræða eða að íslenskum reglum sé a.m.k. fylgt við önnur mót. Sérstaklega skal ganga úr skugga um að auglýsingarnar hindri ekki keppendur.
- 4.2. Auglýsingar sem keppendur bera með sér þurfa einnig að uppfylla reglur og er rétt að það sé að jafnaði kannað áður en keppni hefst. Betra er að laga það inni í búningsherbergi eða við nafnakall en úti á velli eftir að keppni er hafin.
- 4.3. Allir keppendur eiga að hafa keppnisnúmer og er bannað að girða hluta númersins ofan í buxurnar eða að brjóta upp á það þannig að hluti númersins verði ekki sýnilegur. Þetta er m.a. gert til þess að mótshaldarar verði ekki fyrir endurkröfu frá þeim sem keypti auglýsingu á keppnisnúmerið.

5. Skýrsla um frjálsíþróttamót.

Mót þau sem sérstakt eftirlit er haft með þarf að gera um skýrslu. Flest atriði eru einföld og þarfnast ekki umfjöllunar, en þó er æskilegt að nefna þau í skýrslunni, jafnvel þegar ekki er um gagnrýni á mótshaldið að ræða. Til aðstoðar þeim, sem eftirlit hafa með mótum eru eftirfarandi atriði, sem gera þarf grein fyrir:

- 5.1. Keppnisvöllur.
- 5.1.1. Almenn atriði, svo sem fjöldi sæta/stæða o.s.frv..
 - 5.1.2. Tegund hlaupabrautar, kastgeirar, kastbúr o.þ.h..
- 5.2. Veðurskilyrði, hitastig, vindur, rigning o.s.frv..
- 5.3. Starfsmenn.
- 5.3.1. Kunnátta starfsmanna, sérstaklega ræsar og stjórar í vallargreinum.
 - 5.3.2. Samhæfing og samstarf dómara.
- 5.4. Tæknileg atriði.
- 5.4.1. Ræsing og búnaður til að meta þjófstart.
 - 5.4.2. Tímataka og markmyndadæming.
 - 5.4.3. Mælingar í vallargreinum.
- 5.5. Keppendur.
- 5.5.1. Fjöldi í hverri grein.
 - 5.5.2. Voru einhver vandamál við skráningu?
 - 5.5.3. Keppnisflíkur og annar búnaður, einhver vandamál?
- 5.6. Tímaseðill.
- 5.6.1. Hélt tímaseðillinn?
 - 5.6.2. Var of langt á milli greina?
- 5.7. Óvæntar upptakomur.
- 5.7.1. Inni á vellinum.
 - 5.7.2. Utan vallar.

6. Störf yfirdómnefndar.

7. Áhorfendur.

- 7.1. Fjöldi áhorfenda.
- 7.2. Upplýsingar til áhorfenda; leikskrá, þulur, upplýsingatöflur.

8. Formlegar athafnir.

- 8.1. Við opnun.
- 8.2. Við mótsslit.
- 8.3. Verðlaunaafhending.

9. Aðstaða fyrir keppendur.

- 9.1. Gisting.
- 9.2. Matur.
- 9.3. Flutningar.
- 9.4. Gestrisni.
- 9.5. Búningsherbergi.
- 9.6. Læknisþjónusta.
- 9.7. Læknisþjónusta á velli.
- 9.8. Sjúkrahjálþ.
- 9.9. Lyfjapróf.

10. Aðstaða fyrir fjölmiðla.

- 10.1. Um aðstöðu blaðamanna, til útvarpslýsinga, sjónvarpslýsinga, blaðaljósmyndunar.
- 10.2. Upplýsingamiðlun til fjölmiðlafólks.

11. Annað, sem fram fór í tengslum við mótið, s.s. móttökur.**12. Almenn um styrk keppinnar, m.a. um öll met sem voru slegin.****13. Almenn um stjórnun mótsins og hvort mótshaldarar hafi staðið sig.****14. Þegar skýrslu er skilað skal eftirtalið fylgja:**

- 14.1. Skýrsla.
- 14.2. Leikskrá.
- 14.3. Öll úrslit.

3. kafli: Reglugerðir um mót á vegum FRÍ

30. Reglugerð um Meistaramót Íslands, utanhúss

- 1 Frjálsíþróttasamband Íslands sér um að úthluta Meistaramótum Íslands.
 - 1.1 FRÍ og sá sambandsaðili sem hefur fengið úthlutað móti skulu gera með sér framkvæmdasamning.
 - 1.2 FRÍ á allan sjónvarpsrétt og auglýsingarétt, en getur framselt hann til mótshaldara, samkvæmt samningi um mótshaldið.
 - 1.3 FRÍ skal skipa eftirlitsmenn um framkvæmd á Meistaramóti Íslands og skulu þeir gefa mótanefnd skýslu eigi síðar en tveimur vikum eftir að mótið fór fram.
 - 1.4 Skráningarfrestur til keppni skal vera fimm dagar fyrir keppnisdag. Þó má bæta við þátttakendum þangað til degi fyrir keppni, sé greitt þrefalt þátttökugjald.
 - 1.5 Hverjum keppanda er aðeins heimilt að keppa fyrir eitt félag eða samband á hverjum hluta meistaramótsins í senn. Heimilt er þó að hafa boðhlaupssveit samsetta með keppendum úr fleiri en einu félagi/sambandi. Slíkar sveitir skulu keppa sem gestir og án réttar til verðlauna eða stiga.

- 2 Meistaramót Íslands í frjálsum íþróttum skal fara fram árlega og skiptist í eftirfarandi hluta:
 - 2.1 Meistaramót Íslands í karlaflokki og kvennaflokki.
 - 2.1.1 Mótið fer fram í þremur hlutum.
 - 2.1.2 Aðalhluti.
 - 2.1.2.1 Keppnin skal fara fram á tveimur samliggjandi dögum. Stjórn FRÍ er heimilt að leyfa að mótið fari fram á þremur samliggjandi dögum.
 - 2.1.2.2 Keppnisgreinar samkvæmt grein 5.1 eins og hún er samþykkt á ársþingi FRÍ.
 - 2.1.2.3 Þá daga sem MÍ Aðalhluti fer fram, má ekki halda né standa að annarri frjálsíþróttakeppni nema með sérstöku leyfi stjórnar FRÍ.
 - 2.1.2.4 Á MÍ aðalhluta er keppt til stiga á milli félaga, samkvæmt grein 3.5., einnig í karla- og kvennaflokkum.
 - 2.1.3 Þrautar hluti.
 - 2.1.3.1 Keppnin skal fara fram á tveimur samliggjandi dögum.
 - 2.1.3.2 Keppnisgreinar samkvæmt grein 5.1, eins og hún er samþykkt á Frjálsíþróttapingi.
 - 2.1.3.3 Samliða mótinu fer fram keppni í tugþraut í flokkum pilta 16-17 ára og 18-19 ára, sjöþraut í flokki stúlkna 16-17 ára og 18-19 ára og fimmtarþraut í flokkum 15 ára pilta og stúlkna.

Keppt skal með viðeigandi áhöldum og í viðeigandi vegalengdum.
 - 2.1.3.4 Ef brýn ástæða er til má nota sérstaka röð keppnisgreina í tugþraut 16-17 ára og 18-19 ára karla, annan hópinn eða báða, ef búast má við að erfitt verði að framkvæma stangarstökkскеppni mótsins á einum degi.

Þegar þessi heimild er nýtt verður röð greina þessi:

Fyrri dagur: 110 m grindahlaup, kringlukast, stangarstökk, spjót kast, 400 m hlaup.

Seinni dagur: 100 m hlaup, langstökk, kúluvarp, hástökk, 1500 m hlaup.

Mótshaldari skal með minnst fjögurra daga fyrirvara upplýsa alla hlutaðeigandi um hvort þessi heimild verður nýtt eður ei.

Breytt 2020.
 - 2.1.4 Langhlaupahluti
 - 2.1.3.5 Keppnisgrein er 10.000 metra hlaup, í kvenna- og karlaflokki
 - 2.1.5 Þrautarhluta og langhlaupahluta má framkvæma samhliða öðrum mótum

- 2.1.6 Á Meistaramóti Íslands, aðalhluta, er keppt til stiga á milli félaga, samkvæmt grein 3.5., einnig í karla- og kvennaflokkum.
- 2.2 Meistaramót í hlaupum utan vallar.
- 2.2.1 Maraþonhlaup, karla og kvenna.
- 2.2.2 Hálfmaraþonhlaup, karla og kvenna.
- 2.2.3 5 km. og 10 km. götuhlaup, karla og kvenna.
- 2.2.4 Víðavangshlaup.
- 2.2.5 Allir Íslendingar sem skrá sig til þátttöku í ofangreind hlaup eru sjálfkrafa skráðir þátttakendur í Íslandsmeistaramótið.
- 2.3 Meistaramót öldunga.
- 2.3.1 Keppnin skal fara fram á tveimur samliggjandi dögum.
- 2.3.2 Keppt skal í fimm ára aldursflokkum samkvæmt reglum World Athletics.
- 2.3.3 Yngsti aldursflokkur karla skal vera 30-34 ára.
- 2.3.4 Yngsti aldursflokkur kvenna skal vera 30-34 ára.
- 2.3.5 Keppnisgreinar skulu ákveðnar af Öldungaráði FRÍ.
- 2.3.6 Þátttaka á Meistaramótum öldunga skal einnig vera opin einstaklingum sem ekki eru skráðir í íþróttafélög innan ÍSÍ. Skulu þessir þátttakendur greiða þáttökugjöld. Einnig skulu lið þessara keppenda vera gjaldgeng til stigaverðlauna eins og lið annarra þátttakenda.
- 2.4 Unglingameistaramót Íslands í frjálsum íþróttum.
- 2.4.1 Keppnin skal fara fram á tveimur samliggjandi dögum.
- 2.4.2 Þáttökurétt eiga þeir sem eru 15 til 22 ára árið sem keppnin fer fram.
- 2.4.2.1 Keppnisgreinar samkvæmt grein 5.1 eins og hún er samþykkt á ársþingi FRÍ.
- 2.4.2.2 Keppnisflokkar eru eftirtaldir:
- Piltar og stúlkur 15 ára, 16-17 ára, 18-19 ára og 20-22 ára.
- 2.4.2.3 Í flokkum pilta og stúlkna 15 ára hafa aðeins þeir keppendur sem verða 15 ára á árinu þáttökurétt.
- 2.4.2.4 Í flokkum pilta og stúlkna 16-17 ára hafa aðeins þeir keppendur sem verða 16 og 17 ára á árinu þáttökurétt, undantekning sjá grein 2.3.2.7.
- 2.4.2.5 Í flokkum pilta og stúlkna 18-19 ára hafa aðeins þeir keppendur sem verða 18 og 19 ára á árinu þáttökurétt, undantekning sjá grein 2.3.2.7.
- 2.4.2.6 Í flokkum pilta og stúlkna 20-22 ára hafa aðeins þeir keppendur sem verða 20 til 22 ára á árinu þáttökurétt, undantekning sjá grein 2.3.2.7.
- 2.4.2.7 Í boðhlaupum mega einstaklingar keppa í eldri flokki, ef þeir keppa ekki í sömu grein í eigin flokki. Í öðrum greinum er ekki heimilt að keppa nema í sínum aldursflokki.
- 2.4.3 Á mótinu skal keppt til stiga á milli félaga, samkvæmt grein 3.6.
- 2.4.4 Á mótinu skal keppa um titilinn Íslandsmeistari félagsliða 15-22 ára þannig að lögð eru saman stigin úr flokkum pilta og stúlkna 15 ára, 16-17 ára, 18-19 ára og 20-22 ára.
- 2.5 Meistaramót Íslands 11-14 ára.
- 2.5.1 Meistaramót Íslands 11-14 ára, skal fara fram á tveimur samliggjandi dögum. Þó er stjórn FRÍ heimilt að leyfa að mótið fari fram á þremur samliggjandi dögum.
- 2.5.2 Keppt skal í fjórum aldursflokkum.
- 2.5.2.1 Aldursflokkar 14 ára, piltar og stúlkur.
- 2.5.2.2 Þáttökurétt hafa aðeins þeir keppendur sem verða 14 ára á árinu, undantekning sjá grein 2.4.2.9.
- 2.5.2.3 Aldursflokkar 13 ára, piltar og stúlkur.
- 2.5.2.4 Þáttökurétt hafa aðeins þeir keppendur sem verða 13 ára á árinu, undantekning sjá grein 2.4.2.9.
- 2.5.2.5 Aldursflokkar 12 ára, piltar og stúlkur.

- 2.5.2.6 Þátttökurétt hafa aðeins þeir keppendur sem verða 12 ára á árinu, undantekning sjá grein 2.4.2.9.
- 2.5.2.7 Aldursflokkur 11 ára, piltar og stúlkur.
- 2.5.2.8 Þátttökurétt hafa aðeins þeir keppendur sem verða 11 ára á árinu.
- 2.5.2.9 Í boðhlaupum mega einstaklingar keppa í eldri flokkum, ef þeir keppa ekki í boðhlaupum í sínum flokki. Í öðrum greinum er ekki heimilt að keppa nema í sínum aldursflokki.
- 2.5.3 Kepnisgreinar samkvæmt grein 5.1 eins og hún er samþykkt á ársþingi FRÍ.
- 2.5.4 Á mótinu skal keppt til stiga á milli félaga, samkvæmt grein 3.7.
- 2.5.5 Á mótinu skal keppa um titilinn Íslandsmeistari félagsliða 11-14 ára og eru lögð saman stigin úr flokkum pilta og stúlkna 11, 12, 13 og 14 ára.
- 2.5.6 Þeir keppendur sem ná 16 bestu tímum í undanrásum í spretthlaupum á mótinu taka sæti í úrslitum. Ef tveir eða fleiri ná sama tíma í 16. sæti skal fara fram umhlaup um laus sæti í úrslitum.
- 2.5.7 Í langstökki í flokkum 11 ára skulu keppendur stökkva af eins metra svæði, en 12 og 13 ára skulu stökkva af 50 cm svæði, sbr. gr. 25.3. í Sérkeppnisreglum FRÍ. Met sett undir þessum kringumstæðum gilda ekki upp í eldri aldursflokka.
- 2.5.8 Þrátt fyrir almenn ákvæði um þjófstört er í aldursflokkum 14 ára og yngri heimilað eitt þjófstart, án þess að keppandanum sem olli því sé vísað frá. Hverjum þeim keppanda, sem veldur frekara þjófstarti, skal vísað frá, sbr. gr. 25.7. í Sérkeppnisreglum FRÍ.

3 Verðlaun

- 3.1 Sigurvegari í hverri grein svo og þau félög sem sigra í boðhlaupum skulu hljóta Íslandsmeistaratign.
- 3.2 Útgáfa Meistaramótspeninga skal vera í höndum FRÍ.
- 3.3 Veita skal verðlaun fyrir fyrstu þrjú sætin í hverri grein, í hverjum flokki.
 - 3.3.1 Fyrsta sæti, Meistaramótspeningur með merki FRÍ - Gull.
 - 3.3.2 Annað sæti, Meistaramótspeningur með merki FRÍ - Silfur.
 - 3.3.3 Þriðja sæti, Meistaramótspeningur með merki FRÍ - Brons.
- 3.4 Einungis íslenskur ríkisborgari getur orðið Íslandsmeistari og átt tilkall til verðlauna samkvæmt grein 3.3. Erlend gestaþátta er þó heimil. Undanskilið er, að börn og unglingar með erlent ríkisfang, sem eru yngri en 18 ára, (miða skal við fæðingardag), og hafa dvalarleyfi og lögheimili á Íslandi, skulu hafa keppnisrétt á öllum barna- og unglíngamótum á vegum FRÍ og þeirra sem aðild eiga að FRÍ. Á þetta einnig við um aldursflokkameistaramót Íslands. Árangur þeirra skal skrá inn í afrekaskrá FRÍ, en sérstaklega merkja sem árangur erlendra ríkisborgara.
- 3.5 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. Stigakeppnin nær aðeins til MÍ aðalhluta, ekki annarra hluta Meistaramótsins.
- 3.6 Stigakeppni á Unglingameistaramóti Íslands. Fer þannig fram að sigurvegari í hverri grein fær 6 stig og koll af kalli þannig að 6. sæti fær 1 stig. Það félag sem stigahæst verður samanlagt í hverjum flokki hlýtur titilinn Íslandsmeistari félagsliða í frjálsum íþróttum í sínum flokki.
- 3.7 Stigakeppni á Íslandsmóti 11-14 ára. Fer þannig fram að sigurvegari í hverri grein fær 10 stig og koll af kalli þannig að 10. sæti fær 1 stig. Það félag sem stigahæst verður samanlagt í hverjum flokki hlýtur titilinn Íslandsmeistari félagsliða í frjálsum íþróttum í sínum flokki.
- 3.8 Keppandi með besta löglega afrek í karlaflokki og kvennaflokki, samkvæmt stigatöflu World Athletics, skal fá sérverðlaun á mótinu.

- 3.9 Birt skal yfirlit um fjölda gull-, silfur- og bronsverðlauna, sem hvert félag/samband vinnur, í öllum aldursflokkum karla og kvenna, og samanlagt. Fyrst skal raðað eftir fjölda gullverðlauna, ef jafnt er skal raðað eftir fjölda silfurverðlauna og loks skal raða eftir bronsverðlaunum á sama hátt.
- 4 Lágmark til keppni og röðun í riðla á Meistaramótum Íslands.
 - 4.1 Ekki eru takmörk á þátttakendafjölda frá einstökum félögum, en mótshaldari getur ákveðið lágmark í einstökum keppnisgreinum með samþykki stjórnar FRÍ. Skal sú ákvörðun vera tilkynnt samhliða boðun mótsins.
 - 4.2 Raða skal í riðla í hlaupagreinum, skv. reglum World Athletics, að teknu tilliti til árangurs skráðra hlaupara í viðkomandi grein. Viðmiðunarárangur skal ekki vera eldri en sex mánaða þegar keppni fer fram. Miða skal við árangur sem náðst hefur í löglegum meðvindi. Ábyrgðin skal liggja hjá þeim aðila sem skráir keppandann í greinina.
- 5 Meistaramót Íslands skal að öllu öðru leyti, en því sem lýst er í greinum 1-4, fara fram eftir reglum World Athletics, að undanskyldri gr. 25.5. í sérkeppnisreglum FRÍ um auglýsingar á búningum.
 - 5.1 Keppnisgreinar á Meistaramóti utanhúss. (Sjá töflu á næstu blaðsíðu).

Grein 5.1.

Keppnisgreinar á Meistaramóti Íslands utanhúss

Greinar:	Mí aðalhl.		Mí annar hl.		Mí 15 - 22 ára								Mí 11 - 14 ára							
	Karlar	Konur	Karlar	Konur	P 20-22	S 20-22	P 18-19	S 18-19	P 16-17	S 16-17	P 15	S 15	P 14	S 14	P 13	S 13	P 12	S 12	P 11	S 11
	60 m hlaup																	X	X	X
100 m hlaup	X	X			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X				
200 m hlaup	X	X			X	X	X	X	X	X										
300 m hlaup											X	X								
400 m hlaup	X	X			X	X	X	X	X	X										
600 m hlaup											X	X	X	X	X	X	X	X	X	
800 m hlaup	X	X			X	X	X	X	X	X										
1.500 m hlaup	X	X			X	X	X	X	X	X	X	X								
3.000 m hlaup					X	X	X	X	X	X	X	X								
5.000 m hlaup	X	X																		
10.000 m hlaup			X	X																
80 m grindahlaup											X	X	X	X	X					
100 m grindahlaup		X				X		X		X	X									
110 m grindahlaup	X				X		X		X											
300 m grindahlaup											X	X								
400 m grindahlaup	X	X			X	X	X	X	X	X										
3.000 m hindrunahlaup	X	X																		
4x100 m boðhlaup	X	X			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
4x400 m boðhlaup	X	X			X	X														
Hástökk	X	X			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Langstökk	X	X			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Prístökk	X	X			X	X	X	X	X	X	X	X								
Stangarstökk	X	X			X	X	X	X	X	X	X	X								
Kringlukast	X	X			X	X	X	X	X	X	X	X								
Spjót kast	X	X			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Sleggjukast	X	X			X	X	X	X	X	X	X	X								
Kúluvarp	X	X			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Tugþraut			X ¹⁾																	
Sjöþraut				X ²⁾																
Fimmtarþraut			X ³⁾	X ³⁾																

1) Einnig keppt í tugþraut í P 16-17 og P 18-19.

2) Einnig keppt í sjöþraut í S 16-17 og S 18-19

3) Keppt í fimmtarþraut P15 og S15.

31. Reglugerð um Meistaramót Íslands innanhúss

1. Frjálsíþróttasamband Íslands sér um að úthluta Meistaramótum Íslands innanhúss.
 - 1.1. FRÍ getur falið einstökum félögum og/eða sambandsaðilum að sjá um framkvæmd mótanna. Skulu viðkomandi félag eða sambandsaðili og FRÍ gera með sér sérstakan samning um framkvæmd keppninnar í samræmi við reglur um framkvæmd móta á vegum FRÍ.
 - 1.2. FRÍ á allan sjónvarpsrétt og auglýsingarétt, en getur framselt hann til mótshaldara, samkvæmt samningi um mótshaldið.
 - 1.3. FRÍ getur aldrei skuldbundið sig fjárhagslega vegna Meistaramóts Íslands innanhúss.
 - 1.4. FRÍ skal skipa eftirlitsmenn um framkvæmd á Meistaramóti Íslands innanhúss og skulu þeir gefa stjórn FRÍ skýrslu eigi síðar en tveimur vikum eftir að mótið fór fram.
 - 1.5. Skráningarfrestur til keppni skal vera fjórir dagar fyrir keppnisdag. Mótshaldari getur leyft skráningar allt að 24 klukkustundum fyrir upphaf móts gegn þreföldu skráningargjaldi fyrir viðkomandi keppanda.
 - 1.6. Hverjum keppanda er aðeins heimilt að keppa fyrir eitt félag eða samband á hverjum hluta meistaramótsins í senn. Heimilt er þó að hafa boðhlaupssveit samsetta með keppendum úr fleiri en einu félagi /sambandi. Slíkar sveitir skulu keppa sem gestir og án réttar til verðlauna eða stiga.
2. Meistaramót Íslands innanhúss í frjálsum íþróttum skal fara fram árlega og skiptist í eftirfarandi hluta:
 - 2.1. Meistaramót Íslands innanhúss í karla- og kvennaflokki fer fram í tveimur hlutum. Stjórn FRÍ er heimilt að leyfa að mótið fari fram á þremur samliggjandi dögum.
 - 2.1.1. Aðalhluti.
 - 2.1.1.1. Keppnin fer fram á tveimur samliggjandi dögum.
 - 2.1.1.2. Keppnisgreinar:

Fyrri dagur:
Karlur: 60 m hlaup, 400 m hlaup, 1500 m hlaup, þrístökk, stangarstökk, kúluvarp.
Konur: 60 m hlaup, 400 m hlaup, 1500 m hlaup, þrístökk, hástökk.

Seinni dagur:
Karlur: 60 m grindahlaup, 200 m hlaup, 800 m hlaup, 3000 m hlaup, langstökk, hástökk, 4x200 m boðhlaup (sléttutöluár) / 4x400 m boðhlaup (oddatöluár).
Konur: 60 m grindahlaup, 200 m hlaup, 800 m hlaup, 3000 m hlaup, langstökk, stangarstökk, kúluvarp, 4x200 m boðhlaup (sléttutöluár) / 4x400 m boðhlaup (oddatöluár).

Auk þess er mótshaldara, í samráði við stjórn FRÍ, heimilt að halda keppni í lóðkasti.
 - 2.1.1.3. Bein úrslit skulu vera í hlaupum 200 m og lengri. Raða skal í riðla eftir besta árangri, sem náð er innan 6 mánaða frá dagsetningu mótsins.
 - 2.1.1.4. Þá daga sem Meistaramót Íslands innanhús aðalhluti fer fram, má ekki halda né standa að annarri frjálsíþróttakeppni, nema með sérstöku leyfi stjórnar FRÍ.
 - 2.1.1.5. Keppt skal til stiga á milli félaga í karla- og kvennaflokki, skv. grein 3.5.
 - 2.1.1.6. Á mótinu skal keppa um titilinn Íslandsmeistari félagsliða í karla- og kvennaflokki, þannig að lögð eru saman stig í karla og kvennaflokki
 - 2.1.2. Fjölþrautir innanhúss.
 - 2.1.2.1. Keppnin fer fram á tveimur samliggjandi dögum.
 - 2.1.2.2. Keppnisgreinar: Í karlaflokki sjöþraut og í kvennaflokki fimmtarþraut.
 - 2.1.2.3. Keppt skal samkvæmt reglum og gildandi stigatöflu World Athletics fyrir fjölþrautir innanhúss.
 - 2.1.2.4. Samhliða mótinu fer fram keppni í fimmtarþraut í piltaflokki 15 ára, sjöþraut í piltaflokki 16-17 ára, sjöþraut í piltaflokki 18-19 ára, fimmtarþraut í stúlknaflokki 15 ára og fimmtarþraut í stúlknaflokki 16-17 ára, fimmtarþraut í stúlknaflokki 18-19 ára. Keppt skal með viðeigandi áhöldum í kúluvarpi og í grindahlaupi skal vera viðeigandi bil og hæð á grindum.

2.1.2.5. Nota má sérstaka röð keppnisgreina í sjöþraut 16-17 ára og 18-19 ára karla, annan aldurshópin eða báða, ef búast má við að erfitt verði að framkvæma stangarstöckskeppni mótsins á einum degi.

Þegar þessi heimild er nýtt verður röð greina þessi:

Fyrri dagur: 60 m grindahlaup, stangarstökk, kúluvarp, langstökk.

Seinni dagur: 60 m hlaup, hástökk, 1000 m hlaup.

Þrátt fyrir þessa heimild er mælt til að hún sé aðeins notuð af brýnni þörf.

Mótshaldari skal með minnst fjögurra daga fyrirvara upplýsa alla hlutaðeigandi um hvort þessi heimild verður nýtt eður ei.

2.1.2.6. Keppni í fjölþrautum innanhúss má framkvæma samhliða öðrum mótum.

Breytt 2020.

2.2. Meistaramót öldunga, innanhúss.

2.2.1. Keppnin skal fara fram á tveimur samliggjandi dögum.

2.2.2. Keppt skal í fimm ára aldursflokkum, samkvæmt reglum World Athletics, nema þó sbr. ákv. í gr. 2.2.4.

2.2.3. Yngsti aldursflokkur karla skal vera 30-34 ára.

2.2.4. Yngsti aldursflokkur kvenna skal vera 30-34 ára.

2.2.5. Keppnisgreinar: Keppt skal í eftirtöldum greinum í karla- og kvennaflokki: 60 m hlaup, 60 m grindahlaup, 800 m hlaup, 3000 m hlaup, hástökk, langstökk, stangarstökk og kúluvarp.

2.2.6. Öldungaráð FRÍ getur bætt við eða fækkað keppnisgreinum á mótinu ef þurfa þykir. Tilkynning um slíkt þarf að berast FRÍ með minnst 14 daga fyrirvara.

2.2.7. Niðurröðun greina á daga fer fram samkvæmt ákvörðun mótshaldrara að höfðu samráði við Öldungaráð.

2.2.8. Þátttaka á Meistaramóti öldunga, innanhúss skal vera opin einstaklingum sem ekki eru skráðir í íþróttafélög innan ÍSÍ. Skulu þessir þátttakendur greiða þátttökugjöld. Einnig skulu lið þessara keppenda vera gjaldgeng til stigaverðlauna eins og lið annarra þátttakenda.

2.2.9. Á mótinu skal keppt til stiga milli félaga í öllum flokkum, samkvæmt grein 3.6..

2.2.10. Á mótinu skal keppa um titilinn Íslandsmeistari félagsliða í öldungaflokki, þannig að lögð eru saman stig úr öllum flokkum karla og kvenna.

2.3. Unglingameistaramót Íslands innanhúss.

2.3.1. Keppnin skal fara fram á tveimur samliggjandi dögum.

2.3.2. Þátttökurétt eiga þeir sem eru 15 til 22 ára, árið sem keppnin fer fram.

2.3.2.1. Keppnisflokkar eru eftirtaldir: Pilta- og stúlknaflokkar: 15, 16-17, 18-19 og 20-22 ára.

2.3.2.2. Í pilta- og stúlknaflokki 15 ára hafa aðeins þeir keppendur sem verða 15 ára á árinu þátttökurétt.

2.3.2.3. Í pilta- og stúlknaflokki 16-17 ára hafa aðeins þeir keppendur sem verða 16 og 17 ára á árinu þátttökurétt, undantekning sjá grein 2.3.2.7..

2.3.2.4. Í pilta- og stúlknaflokki 18-19 ára hafa aðeins þeir keppendur sem verða 18 og 19 ára á árinu þátttökurétt, undantekning sjá grein 2.3.2.7.

2.3.2.5. Í pilta- og stúlknaflokki 20-22 ára hafa aðeins þeir keppendur sem verða 20, 21 og 22 ára á árinu þátttökurétt, undantekning, sjá grein 2.3.2.7.

2.3.2.6. Keppnisgreinar:

Pilta- og stúlknaflokkar 15 ára:

60 m hlaup, 60 m grindahlaup, 300 m hlaup, 600 m hlaup, 1500 m hlaup, hástökk, langstökk, þristökk, stangarstökk, kúluvarp og 4x200 m boðhlaup.

Pilta- og stúlknaflokkar 16-17 og 18-19 ára:

60 m hlaup, 60 m grindahlaup, 200 m hlaup, 400 m hlaup, 800 m hlaup, 1500 m hlaup, hástökk, langstökk, þristökk, stangarstökk, kúluvarp og 4x200 m boðhlaup.

Pilta- og stúlknaflokkur 20-22 ára:

60 m hlaup, 60 m grindahlaup, 200 m hlaup, 400 m hlaup, 800 m hlaup, 1500 m hlaup, 3000 m hlaup, hástökk, langstökk, þrístökk, stangarstökk, kúluvarp og 4x400m boðhlaup. Auk þess er mótshaldara, í samráði við stjórn FRÍ, heimilt að halda keppni í lóðkasti í pílta- og stúlknaflokki 20-22 ára.

2.3.2.7. Í boðhlaupum mega einstaklingar aðeins keppa í einni boðhlaupsgrein og mega þeir keppa í eldri flokkum, ef þeir keppa ekki í boðhlaupi í sínum flokki. Einnig mega einstaklingar í flokkum pílta og stúlkna 15-19 ára keppa í 3.000 m hlaupi í flokki 20-22 ára.

2.3.2.8. Þeir keppendur sem ná 8 bestu tímum í undanrásum í 60 m grindahlaupi og 60 m hlaupi taka sæti í úrslitum. Ef tveir eða fleiri ná 8. besta tíma, skal fara fram umhlaup um laus sæti í úrslitum.

2.3.3. Á mótinu skal keppt til stiga milli félaga í öllum flokkum, samkvæmt grein 3.6..

2.3.4. Á mótinu skal keppa um titilinn Íslandsmeistari félagsliða 15-22 ára, þannig að lögð eru saman stig úr öllum flokkum mótsins.

2.4. Meistaramót Íslands 11-14 ára, innanhúss

2.4.1. Keppnin skal fara fram á tveimur samliggjandi dögum.

2.4.2. Þátttökurétt eiga þeir sem verða 11 til 14 ára, árið sem keppnin fer fram.

2.4.2.1. Keppnisflokkar eru eftirtaldir: Píltá- og stúlknaflokkar 11, 12, 13 og 14 ára.

2.4.2.2. Í píltá- og stúlknaflokki 11 ára hafa aðeins þeir keppendur sem verða 11 ára á árinu þátttökurétt.

2.4.2.3. Í píltá- og stúlknaflokki 12 ára hafa aðeins þeir keppendur sem verða 12 ára á árinu þátttökurétt, undantekning sjá grein 2.4.2.7.

2.4.2.4. Í píltá- og stúlknaflokki 13 ára hafa aðeins þeir keppendur sem verða 13 ára á árinu þátttökurétt, undantekning sjá grein 2.4.2.7.

2.4.2.5. Í píltá- og stúlknaflokki 14 ára hafa aðeins þeir keppendur sem verða 14 ára á árinu þátttökurétt, undantekning sjá grein 2.4.2.7.

2.4.2.6. Keppnisgreinar:

Píltá- og stúlknaflokkur 11 ára:

60 m hlaup, 600 m hlaup, hástökk, langstökk, kúluvarp og 4x200 m boðhlaup.

Píltá- og stúlknaflokkur 12 ára:

60 m hlaup, 600 m hlaup, hástökk, langstökk, kúluvarp og 4x200 m boðhlaup.

Píltá- og stúlknaflokkur 13 ára:

60 m hlaup, 60 m grindahlaup, 600 m hlaup, hástökk, langstökk, kúluvarp og 4x200 m boðhlaup.

Píltá- og stúlknaflokkur 14 ára:

60 m hlaup, 60 m grindahlaup, 600 m hlaup, hástökk, langstökk, kúluvarp og 4x200 m boðhlaup.

2.4.2.7. Í boðhlaupum eingöngu mega einstaklingar keppa í eldri flokkum, ef þeir keppa ekki í boðhlaupum í sínum flokki. Keppendur á fyrsta spretti hlaupa aðeins á aðskildum brautum í fyrstu beygju.

2.4.2.8. Keppendur 11 ára skulu stökkva af eins metra svæði í stað planku í langstökki, en keppendur 12 og 13 ára skulu stökkva af 50 cm svæði, sbr. gr. 25.3. í Sérkeppnisreglum FRÍ. Met undir þessum kringumstæðum gilda ekki upp í eldri aldursflokka

2.4.2.9. Þeir keppendur sem ná 8 bestu tímum í undanrásum í 60 m grindahlaupi og 60 m hlaupi taka sæti í úrslitum. Ef fleiri en tveir ná 8 besta tíma skal fara fram umhlaup um laus sæti í úrslitum.

2.4.2.10. Þrátt fyrir almenn ákvæði um þjófstört er í aldursflokkum 14 ára og yngri heimilað eitt þjófstart, án þess að keppandanum sem olli því sé vísað frá. Hverjum þeim keppanda, sem veldur frekara þjófstarti, skal vísað frá, sbr. gr. 25.7 í Sérkeppnisreglum FRÍ.

2.4.3 Á mótinu skal keppt til stiga milli félaga í öllum flokkum, samkvæmt grein 3.7.

- 2.4.4. Á mótinu skal keppa um titilinn Íslandsmeistari félagsliða 11-14 ára, þannig að lögð eru saman stig úr öllum flokkum mótsins.

3. Verðlaun

- 3.1. Sigurvegari í hverri grein svo og þau félög sem sigrá í boðhlaupum skulu hljóta Íslandsmeistaratign.
- 3.2. FRÍ skal sjá um útgáfu Meistaramótspeninga.
- 3.3. Veita skal verðlaun fyrir fyrstu þrjú sætin í hverri grein, í hverjum flokki.
- 3.3.1. Fyrsta sæti, Meistaramótspeningur með merki FRÍ – Gull.
- 3.3.2. Annað sæti, Meistaramótspeningur með merki FRÍ – Silfur.
- 3.3.3. Þriðja sæti, Meistaramótspeningur með merki FRÍ – Brons.
- 3.4. Einungis íslenskir ríkisborgarar geta unnið til Íslandsmeistaratignar og átt tilkall til verðlauna skv. 3.3. Erlend gestaþátttaka er þó heimil.
Undanskilið er, að börn og unglingar með erlent ríkisfang, sem eru yngri en 18 ára, (miða skal við fæðingardag), og hafa dvalarleyfi og lögheimili á Íslandi, skulu hafa keppnisrétt á öllum barna- og unglingamótum á vegum FRÍ og þeirra sem aðild eiga að FRÍ. Á þetta einnig við um aldursflokkameistaramót Íslands. Árangur þeirra skal skrá inn í afrekaskrá FRÍ, en sérstaklega merkja sem árangur erlendra ríkisborgara.
- 3.5. 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.
- 3.6. Stigakeppni í Unglingameistaramóti Íslands og á Meistaramóti öldunga. Fer þannig fram að sigurvegari í hverri grein fær 6 stig, annar fær 5 stig o.s.frv., þannig að 6. sæti fær 1 stig. Það félag sem stigahæst verður samanlagt í hverjum flokki hlýtur titilinn Íslandsmeistari félagsliða í frjálsum íþróttum í sínum flokki.
- 3.7. Stigakeppni á Meistaramóti Íslands 11-14 ára fer þannig fram að sigurvegari í hverri grein fær 10 stig, annar fær 9 stig o.s.frv., þannig að 10. sæti fær 1 stig. Það félag sem stigahæst verður samanlagt í hverjum flokki hlýtur titilinn Íslandsmeistari félagsliða í frjálsum íþróttum í sínum flokki.
- 3.8. Keppandi með besta afrek í karlaflokki og í kvennaflokki samkvæmt stigatöflu World Athletics skal fá sérverðlaun á mótinu.
- 3.9. Birt skal yfirlit um fjölda gull-, silfur- og bronsverðlauna, sem hvert félag/samband vinnur, í öllum aldursflokkum karla og kvenna, og samanlagt. Fyrst skal raðað eftir fjölda gullverðlauna, ef jafnt er skal raðað eftir fjölda silfurverðlauna og loks skal raða eftir bronsverðlaunum á sama hátt.

4. Önnur ákvæði

- 4.1. Meistaramót Íslands innanhúss skal að öllu öðru leyti, en því sem lýst er í greinum 1 - 3, fara fram eftir reglum World Athletics, að undanskyldum gr. 25.5. í Sérkeppnisreglum FRÍ um auglýsingar á búningum, aldursákv. í öldungaflokki sbr. gr. 2.2.3 og 2.2.4, langstökkssvæði í flokkum 11, 12 og 13 ára sbr. gr. 2.4.2.8 og þjófstört í flokkum 11-14 ára, sbr. grein 2.4.2.10.
- 4.2. Ekki eru takmörk á þátttakendafjölda frá einstökum félögum, en mótshaldari getur ákveðið lágmark í einstökum keppnisgreinum með samþykki stjórnar FRÍ. Skal sú ákvörðun vera tilkynnt samhliða boðun mótsins.
- 4.3. Mælst skal til þess að keppendur keppi í félagsbúningi í yngri flokkum. Í flokkum 15 ára og eldri skulu keppendur keppa í félagsbúningi.
- 4.4. Raða skal í riðla í hlaupagreinum, skv. reglum World Athletics, að teknu tilliti til árangurs skráðra hlaupara í viðkomandi grein. Viðmiðunarárangur skal ekki vera eldri en sex mánaða þegar keppni fer fram. Ábyrgðin skal liggja hjá þeim aðila sem skráir keppandann í greinina.

Samþykkt á Frjálsíþróttahæðingum 2006. Breytt 2008, 2010, 2011, 2012, 2014, 2016, 2018.

32 Reglugerð um Bikarkeppnir FRÍ

32.1. Reglugerð um Bikarkeppni FRÍ, utanhúss

1. gr.

Keppnin heitir „Bikarkeppni FRÍ, utanhúss” og skal hún haldin árlega, tímasetning ákvarðast af þingi eða stjórn FRÍ. Þátttökufrestur til að skrá inn lið er tveimur vikum fyrir mótið.

2. gr.

Þátttökurétt eiga öll félög er aðild eiga að ÍSÍ. Heimilt er að senda sameiginleg lið tveggja félaga/sambanda eða fleiri til keppni, einnig er félögum eða samböndum heimilt að senda fleiri en eitt lið til keppinnar í hvorum flokki. **Öll lið telja til stiga.** Hverju liði er einungis heimilt að senda einn keppanda í hverja keppnisgrein. Óheimilt er að flytja keppendur milli liða sama aðila. Hvert lið skal senda keppendur í að minnsta kosti 5 greinar í þeim flokki sem þeir taka þátt í. Gestþátttaka er óheimil.

Erlendir ríkisborgarar hafa þátttökurétt í Bikarkeppni FRÍ hafi þeir verið búsettir hér á landi í a.m.k. undanfarna 3 mánuði eða eigi lögheimili á Íslandi og tilkynnt til FRÍ með a.m.k. mánaðar fyrirvara með hvaða félagi þeir ætla að keppa. Fyrir liggi yfirlýsing frjálsíþróttasambands úr heimalandi viðkomandi, um að umræddur íþróttamaður hafi rétt til keppni í frjálsíþróttum í sínu landi og afrit af persónuskilríkjum sem sýna nafn, þjóðerni (þ.e. ríkisborgararétt), kyn og aldur.

3. gr.

Heimilt er að senda eingöngu karlalið eða kvennalið til þátttöku á mótinu.

4. gr.

Keppnin skal fara fram á einum degi.

Keppnisgreinar og niðurröðun þeirra skal vera með eftirfarandi hætti annað hvert ár:

Karlar: 100 m hl, 400 m hl, 1500 m hl, 110 m gr hl, 400 m gr hl, 1000 m boðhlaup, langstökk, stangarstökk, kúluvarp og sleggjukast.

Konur: 100 m hl, 400 m hl, 1500 m hl, 100 m gr hl, 400 m gr hl, 1000 m boðhlaup, hástökk, þristökk, kringlukast og spjótast.

Keppnisgreinar og niðurröðun þeirra skal vera með eftirfarandi hætti annað hvert ár:

Karlar: 100 m hl, 400 m hl, 800 m hl, 3000 m hl, 110 m gr hl, 1000 m boðhlaup, hástökk, þristökk, kringlukast og spjótast.

Konur: 100 m hl, 400 m hl, 800 m hl, 3000 m hl, 100 m gr hl, 1000 m boðhlaup, langstökk, stangarstökk, kúluvarp og sleggjukast.

Draga skal fyrirfram um röðun á brautir og kast- og stökkröð. Í 100 m hl, 400 m hl og 100 m gr hl/110 m gr hl skal tryggt að bestu keppendurnir keppi í sama riðli.

Stjórn FRÍ útbýr og sendir út tímaseðil fyrir keppnina með fjögurra vikna fyrirvara
Breytt 2020.

5. gr.

Þegar ljóst er hve mörg lið senda þátttakendur, skal ákvarða stigatölu þannig að fyrsti maður fái jafnmörg stig og þátttökuliðin eru mörg, annar maður einu stigi færri o. s. frv. Ef tveir eða fleiri keppendur eru jafnir í einhverri grein skulu stig skiptast jafnt á milli þeirra.

6. gr.

Einn keppandi skal vera frá hverju liði í hverri keppnisgrein. Hver keppandi hefur rétt til þátttöku í 2 greinum auk boðhlaups. Hvert þátttökulið skal senda keppendur í a.m.k. 5 keppnisgreinar til að teljast fullgildir þátttakendur. Listi með nöfnum keppenda og ekki fleiri en 8

varamönnum skal lagður fram viku fyrir keppni. Nafnabreytingar skal leggja fram fyrir upphaf keppninnar.

7. gr.

Það lið, sem hlýtur flest stig hlýtur sæmdarheitið „Bikarmeistari í frjálsíþróttum”. Það lið sem flest stig hlýtur í kvennagreinum, hlýtur sæmdarheitið „Bikarmeistari kvenna í frjálsíþróttum” og í karlagreinum „Bikarmeistari karla í frjálsíþróttum”. Ef lið verða jöfn í stigakeppninni skal það lið talið sigurvegari sem

hlotið hefur fleiri fyrstu sæti í keppnisgreinum. Ef þá er enn jafnt skal árangur þeirra reiknaður út eftir gildandi alþjóða stigatöflu og sigrar það lið þá sem hlýtur hærri stigatölu. Engin einstaklingsverðlaun eru veitt, en hver þátttakandi í sigurliði hlýtur sérstaka viðurkenningu.

8. gr.

Keppendur skulu keppa í félagsbúningi.

9. gr.

Hvert þáttökulið skal tilnefna einn fulltrúa í yfirdómnefnd. Einnig skal stjórn FRÍ tilnefna fulltrúa í nefndina og skal hann vera formaður nefndarinnar. Nefndarmenn skulu vera með dómara réttindi. Ef kæra berst skulu fulltrúar þeirra þáttökuliða sem tengjast kærinni víkja af fundi.

10. gr.

Nánari reglur um mótið skulu settar af stjórn FRÍ hverju sinni.

Samþykkt 2016, 2020.

32.2. Reglugerð um Bikarkeppni FRÍ, innanhúss

1. gr.

Keppnin heitir „Bikarkeppni FRÍ, innanhúss” og skal hún haldin árlega, tímasetning ákvarðast af þingi eða stjórn FRÍ. Þátttökufrestur til að skrá inn lið er tveimur vikum fyrir mótið.

2. gr.

Þátttökurétt eiga öll félög er aðild eiga að ÍSÍ. Heimilt er að senda sameiginleg lið tveggja félaga/sambanda eða fleiri til keppni, einnig er félögum eða samböndum heimilt að senda fleiri en eitt lið til keppinnar í hvorum flokki. **Öll lið telja til stiga.** Hverju liði er einungis heimilt að senda einn keppanda í hverja keppnisgrein. Óheimilt er að flytja keppendur milli liða sama aðila. Hvert lið skal senda keppendur í að minnsta kosti 5 greinar í þeim flokki sem þeir taka þátt í. Gestþátttaka er óheimil. Erlendir ríkisborgarar hafa þátttökurétt í Bikarkeppni FRÍ hafi þeir verið búsettir hér á landi í a.m.k. undanfarna 3 mánuði eða eigi lögheimili á Íslandi og tilkynnt til FRÍ með a.m.k. mánaðar fyrirvara með hvaða félagi þeir ætla að keppa. Fyrir liggi yfirlýsing frjálsþróttasambands úr heimalandi viðkomandi, um að umræddur íþróttamaður hafi rétt til keppni í frjálsþróttum í sínu landi og afrit af persónuskilríkjum sem sýna nafn, þjóðerni (þ.e. ríkisborgararétt), kyn og aldur.

3. gr.

Heimilt er að senda eingöngu karlalið eða kvennalið til þátttöku á mótinu.

4. gr.

Keppnin skal fara fram á einum degi.

Keppnisgreinar og niðurröðun þeirra skal vera með eftirfarandi hætti annað hvert ár:

Karlar: 60 m hl, 400 m hl, 1500 m hl, 60 m gr hl, 4x200 m boðhlaup, langstökk, stangarstökk og kúluvarp. Konur: 60 m hl, 400 m hl, 1500 m hl, 60 m gr hl, 4x200 m boðhlaup, hástökk, þrístökk og kúluvarp.

Keppnisgreinar og niðurröðun þeirra skal vera með eftirfarandi hætti annað hvert ár:

Karlar: 60 m hl, 400 m hl, 1500 m hl, 60 m gr hl, 4x200 m boðhlaup, hástökk, þrístökk og kúluvarp. Konur: 60 m hl, 400 m hl, 1500 m hl, 60 m gr hl, 4x200 m boðhlaup, langstökk, stangarstökk og kúluvarp.

Draga skal fyrirfram um röðun á brautir og kast- og stöckröð. Í 60 m hl, 400 m hl og 60 m gr hl skal tryggt að bestu keppendurnir keppi í sama riðli. Stjórn FRÍ útbýr og sendir út tímaseðil fyrir keppnina með fjögurra vikna fyrirvara.

5. gr.

Pegar ljóst er hve mörg lið senda þátttakendur, skal ákvarða stigatölu þannig að fyrsti maður fái jafnmörg stig og þátttökuliðin eru mörg, annar maður einu stigi færri o. s. frv. Ef tveir eða fleiri keppendur eru jafnir í einhverri grein skulu stig skiptast jafnt á milli þeirra.

6. gr.

Einn keppandi skal vera frá hverju liði í hverri keppnisgrein. Hver keppandi hefur rétt til þátttöku í 2 greinum auk boðhlaups. Hvert þátttökulið skal senda keppendur í a.m.k. 4 keppnisgreinar til að teljast fullgildir þátttakendur. Listi með nöfnum keppenda og ekki fleiri en 8 varamönnum skal lagður fram viku fyrir keppni. Nafnabreytingar skal leggja fram fyrir upphaf keppinnar.

7. gr.

Það lið, sem hlýtur flest stig hlýtur sæmdarheitið „Bikarmeistari í frjálsíþróttum, innanhúss”. Það lið sem flest stig hlýtur í kvennagreinum, hlýtur sæmdarheitið „Bikarmeistari kvenna í frjálsíþróttum, innanhúss” og í karlagreinum „Bikarmeistari karla í frjálsíþróttum, innanhúss”. Ef lið verða jöfn í stigakeppninni skal það lið talið sigurvegari sem hlotið hefur fleiri fyrstu sæti í keppnisgreinum. Ef þá er enn jafnt skal árangur þeirra reiknaður út eftir gildandi alþjóða stigatöflu og sigrar það lið þá sem hlýtur hærri stigatölu. Engin einstaklingsverðlaun eru veitt, en hver þátttakandi í sigurliði hlýtur sérstaka viðurkenningu.

8. gr.

Keppendur skulu keppa í félagsbúningi.

9. gr.

Hvert þáttökulið skal tilnefna einn fulltrúa í yfirdómnefnd. Einnig skal stjórn FRÍ tilnefna fulltrúa í nefndina og skal hann vera formaður nefndarinnar. Nefndarmenn skulu vera með dómara réttindi. Ef kæra berst skulu fulltrúar þeirra þáttökuliða sem tengjast kærinni víkja af fundi.

10. gr.

Nánari reglur um mótið skulu settar af stjórn FRÍ hverju sinni.

Samþykkt 2016.

32.3 Reglugerð um Bikarkeppni fyrir 15 ára og yngri, utanhúss

1. gr.

Keppnin heitir „Bikarkeppni FRÍ fyrir 15 ára og yngri“ og skal hún haldin árlega.

2. gr.

Þátttökurétt eiga öll félög er aðild eiga að ÍSÍ.

Heimilt er að senda sameiginleg lið tveggja félaga eða sambanda til keppni, einnig er félögum eða samböndum heimilt að senda fleiri en eitt lið til keppinnar í hvorum flokki. Einn keppandi skal vera frá hverjum aðila í hverri keppnisgrein. Óheimilt er að flytja keppendur milli liða sama aðila.

Hvert lið skal senda keppendur í að minnsta kosti 5 greinar í hvorum flokki.

Gestaþátttaka er óheimil.

Listi með nöfnum keppanda og ekki fleiri en 8 varamönnum skal lagður fram áður en skráningarfresti lýkur. Nafnabreytingar skal leggja fram fyrir upphaf keppnisgreinar.

3. gr.

Keppnin skal fara fram á einum degi.

Keppnisgreinar pilta:

100 m, 400 m, 1500 m, 100 m gr. hl., 1000 m boðhl., hástökk, langstökk, kúluvarp, spjótkast og kringlukast.

Keppnisgreinar stúlkna:

100 m, 400 m, 1500 m, 80 m gr. hl., 1000 m boðhl., hástökk, langstökk, kúluvarp, spjótkast og kringlukast.

4. gr.

Þegar ljóst er hve mörg félög senda þátttakendur, skal ákvarða stigatölu þannig að fyrsti maður fái jafnmörg stig og þátttökufélögin eru mörg, annar maður einu stigi færri o.s.frv.

5. gr.

Það félag sem flest stig fær hlýtur sæmdarheitið „Bikarmeistari í frjálsíþróttum fyrir 15 ára og yngri“. Það félag sem flest stig fær í stúlknaflokki hlýtur sæmdarheitið: „Bikarmeistari stúlkna í frjálsíþróttum“. Það félag sem flest stig fær í piltaflokki hlýtur sæmdarheitið: „Bikarmeistari pilta í frjálsíþróttum“. Engin einstaklingsverðlaun eru veitt, en hver þátttakandi í sigurliði hlýtur sérstaka viðurkenningu.

6. gr.

Ef tveir eða fleiri keppendur eru jafnir í grein skulu stig skiptast jafnt á milli þeirra. Ef félögin verða jöfn í stigakeppninni sigrar það félag, sem fleiri hlýtur sigurvegara. Ef þá er enn jafnt skal árangur þeirra reiknaður út eftir gildandi alþjóða stigatöflu og sigrar það félag þá sem hlýtur hærri stigatölu.

7. gr.

Hver þátttakandi á rétt á að keppa í tveimur greinum auk boðhlaups.

8. gr.

Nánari reglur um mótið skulu settar af stjórn FRÍ hverju sinni.

Samþykkt 1980. Breytt 1984, 1990 1998, 2000, 2011, 2018.

32.4. Reglugerð um Bikarkeppni fyrir 15 ára og yngri, innanhúss

1. gr.

Keppnin heitir „Bikarkeppni FRÍ fyrir 15 ára og yngri“ og skal hún haldin árlega.

2. gr.

Þátttökurétt eiga öll félög er aðild eiga að ÍSÍ. Heimilt er að senda sameiginlegt lið tveggja félaga eða sambanda til keppni, einnig er félögum eða samböndum heimilt að senda fleiri en eitt lið til keppinnar í hvorum flokki.

Einn keppandi skal vera frá hverju liði í hverri keppnisgrein. Óheimilt er að flytja keppendur milli liða sama aðila.

Hvert lið skal senda keppendur í að minnsta kosti 5 greinar í hvorum flokki. Gestþátttaka er óheimil.

Listi með nöfnum keppanda og ekki fleiri en 8 varamönnum skal lagður fram áður en skráningarfresti lýkur. Nafnabreytingar skal leggja fram fyrir upphaf keppnisgreinar.

3. gr.

Keppnin skal fara fram á einum degi.

Keppnisgreinar eru (bæði kyn): 60 m hl., 60 m gr. hl., 400 m hl., 1500 m hl., 4x200 m boðhlaup, kúluvarp, hástökk og langstökk.

4. gr.

Þegar ljóst er hve mörg félög senda þátttakendur, skal ákvarða stigatölu þannig að fyrsti maður fái jafnmörg stig og þátttökufélögin eru mörg, annar maður einu stigi færra o. s. frv..

5. gr.

Það félag sem flest stig fær hlýtur sæmdarheitið „Bikarmeistari í frjálsíþróttum fyrir 15 ára og yngri“. Það félag sem flest stig fær í stúlknafllokki hlýtur sæmdarheitið: „Bikarmeistari stúlkna í frjálsíþróttum“. Það félag sem flest stig fær í piltaflokki hlýtur sæmdarheitið: „Bikarmeistari pilta í frjálsíþróttum“. Engin einstaklingsverðlaun eru veitt, en hver þátttakandi í sigurliði hlýtur sérstaka viðurkenningu.

6. gr.

Ef tveir eða fleiri keppendur eru jafnir í grein skulu stig skiptast jafnt á milli þeirra. Ef félögin verða jöfn í stigakeppninni sigrar það félag, sem fleiri hlýtur sigurvegara. Ef þá er enn jafnt skal árangur þeirra reiknaður út eftir gildandi alþjóða stigatöflu og sigrar það félag þá sem hlýtur hærri stigatölu.

7. gr.

Hver þátttakandi á rétt á að keppa í tveimur greinum auk boðhlaups.

8. gr.

Nánari reglur um mótið skulu settar af stjórn FRÍ hverju sinni.

Samþykkt 2014. Breytt 2018.

33. Reglugerð um Meistaramót Íslands í víðavangshlaupi

1. gr.

Hlaupið heitir Meistaramót Íslands í víðavangshlaupi.

2. gr.

Hlaupið má fara fram á misjöfnu undirlagi, þó ekki malbiki.

3. gr.

Þátttaka í hlaupinu er öllum opin, hvort sem þeir eru skráðir í íþróttafélög innan ÍSÍ eða ekki.

4. gr.

Framkvæmdaraðili hlaupsins ákvarðar hvenær forskráningu lýkur og hvort og þá hvernig mögulegt er að skrá sig til keppni á staðnum.

5. gr.

Keppt er um sæmdartítilinn, Íslandsmeistari í víðavangshlaupum í öllum flokkum, sem tilgreindir eru í 5. grein. Veita skal verðlaun fyrir fyrstu þrjú sæti í hverjum flokki.

6. gr.

Framkvæmdaraðila skal bjóða upp á keppni í öðrum flokkum og vegalengdum:

Piltar og stúlkur 12 ára og yngri:	u.þ.b. 2 km
Piltar og stúlkur 13 - 14 ára:	u.þ.b. 2 km
Stúlkur 15 - 17 ára:	u.þ.b. 4 km
Piltar 15 – 17 ára:	u.þ.b. 6 km
Stúlkur 18 - 19 ára:	u.þ.b. 6 km
Piltar 18 – 19 ára:	u.þ.b. 8 km
Karlar og konur 20 ára og eldri:	u.þ.b. 10 km

Framkvæmdaraðila er heimilt að láta flokka hlaupa saman, eftir því sem talið er henta og því komið við vegna fjölda keppenda í flokkum.

7. gr.

Hlaupin skulu vera sveitakeppni milli félaga og skal þar keppt um bikar. Keppt skal í fjöggra manna sveitum í þeim flokkum, sem tilgreindir eru í 6. grein.

Sú sveit ber sigur úr bítum sem fæst fær stigin skv. samanlagðri raðtölu þeirra meðlima sveitarinnar sem stig hljóta í mark. Raðtölur allra keppenda í mark, hvort sem þeir fylla sveit eða ekki, teljast með til hækkunar raðtölum einstakra keppenda.

8. gr.

Framkvæmdaraðila er heimilt að hafa keppni í öðrum flokkum og veita verðlaun í þeim flokkum.

Þá er frjálst að bjóða upp á sveitakeppni í þeim flokkum.

Samþykkt 2014. Breytt 2018.

41. Samþykkt um hlutverk og skyldur aðal- og aðstoðarfararstjóra og þjálfara í ferðum hjá FRÍ

AÐALFARARSTJÓRI

- Aðalfararstjóri* - Kemur fram fyrir hönd hópsins og þarf því að tala ensku, eða það mál sem við á í því landi sem ferðast er til, auk íslensku.
- Tilkynnir landsliðmönnum bréfllega eða í síma um val.
- Farmiðar* - Pantar farmiða.
- Gerir breytingar ef þörf er á.
- Nær í farmiða.
- Rúta* - Pantar rútu ef þörf er á.
- Liðsfundur* - Sér um boðun liðsfundar sem haldinn er áður en lagt er af stað.
- Undirbýr upplýsingar til að leggja fram á liðsfundi.
- Stjórnar liðsfundi.
- Kynnir liðið á liðsfundi og býður nýliða velkomna.
- Sér um að velja fyrirliða ásamt þjálfara og aðstoðarfararstjóra.
- Gerir grein fyrir ferðatilhögun og helstu reglum varðandi ferðina.
- Fjölmiðlar* - Semur og sendir út fréttatilkynningar til fjölmiðla um fyrirhugaða keppnisferð og liðsfund. Hvaða keppni, hvar, hverjir keppa, gegn hverjum, möguleikar okkar fólks, gisting, símanúmer og faxnúmer á gististað og velli, hvenær úrslit munu verða ljós.
- Sendir ákveðna íþróttamenn, þjálfara eða fararstjóra í viðtöl til fjölmiðla.
- Hefur samband við fjölmiðla eftir því sem tilefni gefst til s.s. eftir að komið er á áfangastað og eftir að hverjum keppnisdegi er lokið, til að koma á framfæri úrslitum og til að gefa fjölmiðlum tækifæri á öðrum fréttum.
- Gjafir* - Útvegar gjafir og tekur með.
- Ferðin* - Tékkar allan hópinn inn í flug.
- Stjórnar hópnum á ferðalaginu.
- Gisting* - Tékkar inn og skiptir keppendum niður á herbergi.
- Liðsfundir* - Tímasetur og stjórnar liðsfundum.
- Tæknifundur* - Situr tæknifund og talar máli hópsins þar ásamt þjálfara.
- Kemur upplýsingum frá tæknifundi á framfæri til keppenda ásamt þjálfara.
- Keppni* - Sér um kærúmál ef þörf krefur.
- Aðstoðar keppendur eftir því sem hæfileikar standa til.
- Samskipti* - Kemur fram fyrir hönd hópsins og er talsmaður hans.
- Heldur ræður og þakkar gestgjöfum fyrir móttökurnar.
- Fjármál* - Sér um allt varðandi uppgjör og fjármál.
- Heimferð* - Þakkar þátttakendum í ferðinni fyrir þeirra framlag.
- Sér til þess að allir hafi far til síns heima.
- Fer síðastur af vetvangi.
- Annað* - Sér um allt er varðar aðbúnað keppenda á gististað, á ferðalaginu og á keppnisstað.

AÐSTOÐARFARARSTJÓRI

- Aðstoð* - Er aðalfararstjóra innan handar um þau verk sem á hans könnu eru.
- Búningar* - Sér um að búningar séu hreinir.
- Sér um að nægilega margir búningar séu klárir.

- Ljósritar búningasamningseyðublöð.
- Sér um að úthluta búningum og láta keppendur undirrita samning varðandi búninga.
- Innkallar búninga strax að lokinni keppni áður en haldið er heim á leið/tekur með töskur fyrir búninga.
- Kemur búningum í þvott þegar heim er komið.
- Sjúkrataska* - Lætur fylla á sjúkratösku.
- Boðun* - Sér um boðun og upplýsingaflæði meðan á ferðinni stendur.
- Ræsing* - Sér um að vekja þá sem þess óska á tilsettum tímum.
- Búnaður* - Sér um að koma öllum búnaði hópsins á keppnisstað s.s. stöngum, töskum, kastáhöldum ofl.
- Aðstoð* - Sér um aðstoð við keppendur s.s. sjúkragögn, drykki, fatnað, mat, ofl.

ÞJÁLFARI

- Undirbúningur* - Sér um þjálfunarlegan undirbúning keppenda í samráði við félagsþjálfara síðustu vikunnar fyrir mótið.
- Liðsfundur heima* - Sér um þjálfun boðhlaupsskiptinga og boðun þeirra æfinga.
- Fer yfir þau atriði sem lúta að keppnisundirbúningi íþróttafólksins með tilliti til fyrirsjáanlegra aðstæðna s.s. hitastigs, mótherja, möguleika til árangurs ofl.
- Æfingar* - Tímasetur æfingar í samráði við aðalfararstjóra.
- Stjórnar æfingum á meðan á ferðinni stendur.
- Tæknifundur* - Situr tæknifund.
- Femur fram fyrir hönd liðsins ásamt aðalfararstjóra.
- Liðsfundur* - Fer yfir möguleika liðsins.
- Skýrir öll tæknileg atriði varðandi keppnina og hvaða reglum íþróttamennirnir verða lúta.
- Skýra frá öllu sem máli skiptir frá tæknifundi.
- Heldur hvatningarræðu.
- Einstaklingsráðgjöf* - Gefur íþróttamönnum ráð og aðstoðar eftir þörfum í undirbúningi þeirra fyrir keppnina.
- Keppnin* - Skipuleggur aðstoð við alla keppendur eftir þörfum þeirra og óskum.
- Sér til þess að allir keppendur fái hvatningu.
- Sér um tæknilega aðstoð eins og keppnisreglur leyfa.
- Sinnir öllum keppendum af eins miklu jafnræði og frekast er unnt.
- Er til staðar ef eitthvað bjátar á hjá einhverjum keppenda.
- Fjölmiðlar* - Kemur fram í fjölmiðlum ef þess er óskað.
- Að lokinni keppni* - Fer yfir hvernig til tókst a fundi með keppendum.

34. Reglugerð um Meistaramót Íslands í götuhlaupum

1. gr.

Inngangur.

Reglur þær og leiðbeiningar sem hér fara á eftir lýsa þeim kröfum sem FRÍ gerir til framkvæmdar Meistaramóta Íslands í götuhlaupum. Keppt er í 5 km, 10 km, hálfu maraþoni og heilu maraþoni og gilda sömu reglur um alla viðburðina. FRÍ úthlutar framkvæmd þessara hlaupa til valinna hlaupahaldara skv. grein 22.1.3 og leggur til dómara og eftirlitsaðila með framkvæmd hlaupsins skv. sömu grein og grein 29 um hlutverk þessara aðila. Aðildarfélag FRÍ geta sótt um að úrslit götuhlaupa á þeirra vegum sem framkvæmd eru skv. þessum reglum og undir eftirliti dómara og eftirlitsaðila FRÍ geta fengið úrslitin skráð í Afrekaskrá FRÍ.

2. gr.

Skráning

Í skráningu skal koma fram fullt nafn, kyn, fæðingarár eða kennitala, ríkisfang og nafn aðildafélags FRÍ. Hlaupahaldari skal bjóða upp á forskráningu á netinu svo hann geti betur gert sér grein fyrir væntanlegum fjölda hlaupara í hlaupinu og gert ráðstafanir með tilliti til öryggis og framkvæmdar hlaupsins í því samhengi.

Virða skal eftirfarandi aldurstakmörk: Maraþon, 42,2 km, er ætlað hlaupurum 18 ára og eldri. Hálf maraþon, 21,1 km, er ætlað hlaupurum 15 ára og eldri. Þeir sem keppa í 10 km götuhlaupi þurfa að hafa náð 12 ára aldri. Engin aldurstakmörk eru í 5 km götuhlaup. Aldurstakmörk miðast við almanaksárið, þegar hlauparinn nær hinum tiltekna aldri.

Allir meðlimir aðildarfélaga FRÍ sem skrá sig í hlaup sem jafnframt er Meistaramót FRÍ eru sjálfkrafa skráðir þátttakendur í Íslandsmeistaramótinu og eingöngu þeir geta gert tilkall til Íslandsmeistaratitils.

Í almennum upplýsingum um hlaupið skal að minnsta kosti koma fram eftirfarandi: Reglur hlaupsins, upplýsingar um hlaupahaldara og ábyrgðarmann, dagsetningu hlaups, tímasetningu, heimilisfang ábyrgðaraðila, vegalengd(ir), lýsingu og kort af hlaupaleið með staðsetningu drykkjarstöðva, hæðarkort, þjónusta, staðsetningu hlaupanúmers og tímatökufloðu, birtingu úrslita, skráningarferli þátttöku, þáttökugjald, upplýsingar um verðlaun og keppnisflokka, upplýsingar um aðstöðu í rás- og endamarki (salerni, fatahengi, upphitunarsvæði, o.s.frv.), upplýsingar er varða samgöngur á rásstað og bílastæði.

3. gr.

Ábyrgð hlaupara

Allir hlauparar eru á eigin ábyrgð í viðkomandi hlaupi, börn eru á ábyrgð foreldra. Þeim er skylt að kynna sér til hlítar þær reglur sem gilda um hlaupið. Hlauparar skulu kynna sér almenn atriði er varða hlaupið svo sem, hlaupaleið, rástíma, tímatak mörk, drykkjarstöðvar, hraðahólf o.s.frv. Hlaupara er skylt að hafa keppnisnúmer sýnilegt að framan og fyrir ofan mittishæð allt hlaupið.

Hlaupari ber ábyrgð á tímatökuflogunni sem hann fær úthlutað og að fylgja leiðbeiningum um staðsetningu hennar. Hver hlaupari má eingöngu hafa eina floðu í hlaupinu og skal hún vera skráð á hans nafn.

4. gr.

Tímataka

Taka skal tíma á hlaupurum og vinna úrslit með World Athletics viðurkenndum búnaði og aðferð. Tími verður að vera stopptími til að teljast löglegur. Lokatími hlaupara (official time) er brúttó tími (byssutími), þ.e. frá því að hlaup er ræst þar til hlaupari fer yfir marklínuna. Hlaupahaldara er heimilt að styðjast við flögutíma og gefa upp úrslit með þeim hætti. Tími sem

tekinn er með flögutímatöku má færa til afreksskrár. Byssutími er sá tími sem telst til úrslita t.d. í Meistaramótum FRÍ. Röð hlaupara í mark (official time) skal ráða um stöðu hvers og eins í hlaupinu, s.s. í einstökum aldursflokkum.

Hlaupahaldari skal jafnframt setja upp myndbandsbúnað af marki til að styðjast við ef annar tímatökubúnaður bilar (eða álíka varabúnað). Ef hlaupahaldari notast við flögur til tímatöku skal hann ganga úr skugga um að sá búnaður virki eðlilega áður en hlaup er ræst.

5. gr. Úrslit

Birta skal úrslit eins fljótt og auðið er. Í Meistaramótum FRÍ skal birta staðfest endanleg úrslit innan sjö daga frá hlaupi. Hlaupahaldari ber ábyrgð á því að koma úrslitum til FRÍ. Úrslit skulu vera öllum opinber og hlauparar eiga að geta nálgast þau án aukakostnaðar. Tími skal birtur í klukkustundum, mínútum og sekúndum. Aðgreina skal þessa flokka með tvípunktum.

Árangur í Meistaramótum FRÍ er skráður í Afrekaskrá FRÍ að því gefnu að framkvæmd hlaupsins hafi verið í samræmi við reglur þessar að mati dómara hlaupsins. Framkvæmdaraðili hlaups er sjálfur ábyrgur fyrir að senda FRÍ úrslit sem eiga erindi inn í Afrekaskrá FRÍ. Úrslit skulu send á því sniði sem FRÍ tilgreinir hverju sinni og innihalda a.m.k. eftirfarandi upplýsingar: Skýrslu dómara um framkvæmd hlaupsins, nafn þátttakenda, félag, árgangur, kyn, ríkisfang og brúttótími.

6. gr. Hlaupaleiðin

1. Hlaupaleið skal uppfylla kröfur World Athletics og FRÍ um viðurkennda hlaupaleið.
2. Hlaupaleiðin skal mæld af mælingamönnum sem hafa í gildi viðurkennt leyfi til að mæla á vegum FRÍ.
3. Mælingamenn eiga að gefa út mælingarskýrslu sem tilgreinir m.a. hvernig hlaupaleiðin er mæld og skal hlaupaleiðin sett og merkt út eftir því. Í skýrslunni skal jafnframt koma fram hvar skal hlaupið og hversu stór hluti götu, akreinar og/eða gangstígs heimilt er að hlaupa á. Ef þörf er á keilum, girðingum og/eða borðum þá skal það tilgreint í skýrslunni. Allar útskýringar í skýrslunni verða í textalýsingu og studdar með myndum þar sem ýtarefni er nauðsynlegt. Mælingaskýrslan skal tilgreina nákvæmlega hvaða hlaupaleið skal hlaupið.
4. Hlaupahaldarar skulu tryggja að hlaupaleiðin sé í hvívetna lögð og merkt samkvæmt útgefinni mælingaskýrslu.
5. Allar götumerkingar skulu vera umhverfisvænar.
6. Hlaupaleiðin skal að vera vel merkt með merkjaborðum, keilum, skiltum og vegvísingum ef nauðsynlegt er, þannig að það sé enginn vafi á hvaða leið hlauparar eigi að fara.
7. Undirlag skal vera malbikað eða steipt (made-up road). Upphaf og endir hlaups má vera á íþróttaleikvangi.
8. Ávallt skal leitast við að velja hlaupaleiðina með tilliti til öryggis þátttakenda í huga. Þannig skal til að mynda leitast við að loka hlaupaleiðinni fyrir annarri umferð að eins miklu leyti og hægt er, í samráði við viðeigandi yfirvöld.
9. Rásmark og endamark skulu vel merkt og ekki lengra frá hvort öðru en 50% af keppnisvegalengd.
10. Lækkun á hæð frá rásmarki til endamarks má mest vera 1 m á hverja 1.000 m.

7. gr. Framkvæmd hlaups

1. Undanfari á farartæki (t.d. bíll eða hjól) fer fyrir framan fyrsta hlaupara. Ef hlaupnir eru fleiri en einn hringur í hlaupinu skal undanfari aðeins hjóla fyrsta hringinn.
2. Eftirfari á farartæki (t.d. hjól eða bíll) á að vera á eftir síðasta þátttakanda og á að vera í samskiptum við hlaupshaldara/stjórn.

3. Brautarvarsla á vegum hlaupahaldara skal vera til staðar við öll umferðargatnamót á hlaupaleiðinni og á öðrum stöðum þar sem talin er þörf á brautarvörslu, t.d. við krappar beygjur. Fjöldi brautarvarða fer eftir eðli hlaupaleiðarinnar og skal fyrirbyggjandi mælingaskýrsla lögð til grundvallar um ákvörðun lágmarksfjölda brautarvarða.
 - A. Meginhlutverk brautarvarða er að tryggja öryggi hlaupara, aðallega gagnvart umferð.
 - B. Brautarverðir eiga einnig að hafa eftirlit með því að hlauparar hlaupi brautina eins og til er ætlast og þiggi ekki ólöglega aðstoð frá t.d. áhorfendum eða öðrum hlaupurum. Ef brautarvörður telur að þátttakandi hafi brotið reglur hlaupsins ber honum að gefa viðkomandi hlaupara viðvörum með því að sýna honum gult spjald. Jafnframt skal brautarvörður tilkynna dómara um atvikið.
4. Eftirlitsaðili útnefndur af FRÍ skal votta að brautin sé rétt sett út samkvæmt skýrslu frá mælingarmanni, aðgang að skýrslunni skal hlaupahaldari veita ásamt upplýsingum um fjölda og staðsetningu eftirlitsbrautarvarða. Jafnframt skal eftirlitsmaður votta að framkvæmd hlaupsins sé í samræmi við reglur þessar og skila skriflegri skýrslu þar um.

8. gr.

Rásmark og mark

1. Start og marklínur skulu vera vel merktar og verður að tryggja að nægt pláss sé fyrir þátttakendur hlaupsins við rásmark.
2. Startið á að vera ræst með vel hljómandi hljóðmerki, t.d. skoti úr startbyssu.
3. Niðurtalning skal vera í starti hlaupsins.
4. Startsvæðið er eingöngu fyrir þátttakendur hlaupsins.

9. gr.

Öryggi

1. Hlaupahaldari skal hafa umsjón með öryggismálum hlaupsins. Mælt er með að hlaupahaldari útfæri áhættumat, viðbragðsáætlun og boðleiðaplan.
2. Startsvæðið skal vera lokað fyrir allri umferð þar til síðasti hlaupari er farin af stað.
3. Marksvæðið skal vera lokað fyrir allri umferð þar til síðasti hlaupari er kominn í mark eða þar til auglýstur tími fyrir hlaupslok er liðinn.
4. Hlaupaleiðin skal vera örugg m.t.t. keyrandi umferðar. Brautarvörður á að stöðva og leiðbeina bílum svo að hlauparar séu ekki í hættu á hlaupaleiðinni. Við stærri gatnamót þarf lögregluaðstoð eða sambærilega aðstoð. Athugið að sérstakt leyfi þarf hjá lögreglu fyrir götulokunum.
5. Æskilegt er að sjúkrá hjálp sé aðgengileg innan við 100 metra frá marksvæði með fullnægjandi þjálfuðum heilbrigðisstarfsmönnum (fyrsta hjálp), og skulu þeir vera búnir fullnægjandi sjúkragögnum og hjartahnoðstæki. Æskilegt er að sjúkrá hjálparfólk sé vel merkt. Brautarverðir á hlaupabrautinni eiga að hafa símanúmer hjá sjúkrá hjálpinni.

10. gr.

Umhverfismál

1. Hlaupahaldari skal hafa umhverfismál að leiðarljósi við undirbúning og framkvæmd hlaupsins.
2. Hlaupahaldari skal vekja athygli starfsmanna, sjálfbóðaliða, þátttakenda og áhorfenda á orkusparnaði, vatnsvernd og úrgangsstjórnun og hvetja til notkunar á almenningssamgöngum til og frá keppnissvæði.
3. Hlaupahaldari skal velja umhverfisvæn efni eins og kostur er, t.d. með því að takmarka notkun á plasti.
4. Merkingar sem notaðar eru til að merkja hlaupaleið skulu vera úr efni sem auðvelt er að þrifa af malbiki (t.d. hveiti eða vatnleysanlegu efni). Ekki má nota merkingar sem skilja eftir varanlega merkingu (t.d. lakksprey eða málningu).
5. Hlaupaleiðin skal hreinsuð af öllu rusli og merkingum eins fljótt og auðið er að hlaupi loknu.

6. Hlauparar mega ekki henda frá sér rusli á götuna, aðeins á tilteknum merktum svæðum, innan 50 metra frá drykkjarstöðvum eða til brautarvarða á hlaupaleiðinni.

11. gr.

Frágangur

1. Hlaupahaldari skal tryggja það að skilið sé við hlaupaleið og það svæði sem notast er við hlaupakeppnina eins og komið var að því.
2. Hlaupahaldarar bera ábyrgð á því að fjarlægja allar merkingar af hlaupaleiðinni eftir að hlaup hefur verið framkvæmt.
3. Öll glös og annað rusl á og í kringum drykkjarstöðvar skal fjarlægja.

12. gr.

Önnur þjónusta

1. Aðgangur skal vera að salernisaðstöðu nálægt hlaupstarti og marksvæði. Hlaupahaldari skal taka tillit til fjölda hlaupara og lengd hlaups varðandi fjölda og niðurröðun salerna.
2. Drykkjarstöðvar skulu vera á hlaupaleið fyrir 10 km og lengra. Drykkjastöðvar skulu vera á 5 km fresti og þarf að bjóða upp á u.þ.b.. 200 ml af vatni fyrir hvern hlaupara á hverri drykkjastöð.
3. Bjóða skal uppá vatn á marksvæðinu. Ef hlaup er lengra en 15 km þarf að bjóða upp á u.þ.b. 400 ml fyrir hvern hlaupara eftir hlaup.
4. Nauðsynlegt er að taka tillit til veðuraðstæðna sem gera kröfur um meiri vökva og vatnssvampa.
5. Ef hiti er yfir 25°C ber hlaupahaldara að athuga að bjóða upp á vatnssvampa eða sambærilegt til kælingar í hálfu-og heilu maraþoni.
6. Á Meistaramótum í götuhlaupum er ætlast til að hlaupahaldari bjóða upp á einhvers konar aðstöðu til að geyma fatnað og álíka fyrir þátttakendur.

13. gr.

Aðstoð

Aðstoð og aðhlyning starfsmanna hlaupsins (officials) við þátttakendur á meðan hlaupi stendur telst lögmæt. Öll önnur utanaðkomandi aðstoð er ólögleg og getur haft í för með sér að árangur verði ógiltur. Það er hlutverk hlaupara að afþakka hvers kyns aðstoð sem kann að valda ógildingu á árangri og/eða beinni frávísun úr hlaupi. Dæmi um slíka ólöglega aðstoð er fylgd á hvers kyns farartæki, fylgd óskráðra hlaupara í hlaupinu, fylgd frá hlaupara sem lokið hefur hlaupinu, drykkir og næring utan viðurkenndra drykkjarstöðva o.s.frv. Hlaupara, sem ekki hefur þegar lokið keppni, er heimilt að aðstoða annan skráðan hlaupara í hlaupi en það skal þó gert með drengilega keppni að leiðarljósi, t.d. rétta viðkomandi drykk á drykkjarstöð og þess háttar.

14. gr.

Önnur ákvæði

1. Jafnræði skal vera með kynjunum þegar kemur að aðstöðu, fyrirkomulagi og verðlaunum.
2. Hlaupahaldara er heimilt að notast við dróna til upptöku í auglýsingaskyni. Notkunin er alfarið á ábyrgð hlaupahaldara og skal hann kynna sér rækilega reglur Samgöngustofu um notkun á drónum og fylgja þeim í hvívetna (<https://eplika.samgongustofa.is/media/flug/flugrekstur/>).
3. Ef hlaupari telur á sér brotið í hlaupi og hyggst kæra úrslit hlaupsins skal hann gera það innan 30 mínútna frá birtingu úrslita hlaups. Þessi tímarammi gildir fyrir fyrstu 3 hlaupara af hvoru kyni. Kæran skal vera munnleg og berast yfirdómara hlaupsins. Aðrir hlauparar hafa 24 klst frá því að úrslit eru birt til að kæra niðurstöðu hlaups. Í slíkum tilfellum skal kæran berast hlaupahaldara skriflega.
4. Að öðru leyti en að framan greinir gilda lög og reglugerðir FRÍ og ÍSÍ og keppnisreglur World Athletics.

5. Sérstaklega er bent á eftirfarandi reglur FRÍ:

- 22.1 Reglugerð um framkvæmd móta á vegum FRÍ
- 24. Reglugerð um lyfjapróf og met ^[L]_[SEP]
- 26. Reglur um aldursflokkaskipan
- 29. Reglugerð um eftirlit með frjálssíþróttamótum
- 30. Reglugerð um Meistaramót Íslands, utanhúss

Greinar 21, 22.2, 23, 25, 27, 28 og 31, 32.1-4 eiga ekki við um framkvæmda MÍ í götuhlaupum.

15. gr.
Nánari reglur

Nánari reglur um mótið skulu settar af stjórn FRÍ hverju sinni, er þörf er á.

Samþykkt 2018.

51. Reglugerð um nefndir

1. Eftirtaldar fastanefndir skulu starfa innan FRÍ:
 - 1.1. Dómaranefnd.
 - 1.2. Fjárhagsnefnd.
 - 1.3. Fræðslu- og útbreiðslunefnd.
 - 1.4. Íþróttta- og afreksnefnd.
 - 1.5. Íþróttamannanefnd
 - 1.6. Laganefnd.
 - 1.7. Langhlaupanefnd.
 - 1.8. Mótanefnd.
 - 1.9. Mannvirkjanefnd.
 - 1.10. Orðunefnd.
 - 1.11. Skráningarnefnd.
 - 1.12. Unglinganefnd.
 - 1.13. Öldungaráð.

2. Stjórnun og skipulag nefnda.
 - 2.1. Formenn fastanefnda FRÍ skulu kosnir á Frjálsíþróttabingi til tveggja ára í senn, nema fjárhagsnefndar, en gjaldkeri stjórnar er formaður hennar. Stjórn FRÍ skipar tvo til fjóra nefndarmenn til viðbótar í samráði við formenn hlutaðeigandi nefnda.
 - 2.2. Formenn nefnda boða fundi og stýra þeim. Nefndir FRÍ eru stjórn FRÍ til ráðgjafar. Þær hafa ekki sérstakan fjárhag eða ákvörðunarvald og geta ekki skuldbundið sambandið fjárhagslega. Heimilt er þó að fela þeim ákveðna ábyrgð, sbr. 4. gr. laga FRÍ, og skal skilgreint í starfsreglum nefndanna hvernig skuli staðið að ákvarðanatöku og birtingu þeirra. Nefndir skulu senda fundargerðir sínar til staðfestingar á næsta fundi stjórnar sambandsins. Birta skal fundargerðirnar innan viku frá staðfestingu stjórnar.
 - 2.3. Stjórn FRÍ er heimilt að skipa aðrar nefndir til einstakra verkefna hverju sinni.
 - 2.4. Starfstímabil fastanefnda og annara nefnda sambandsins skal aldrei vera nema fram að næsta Frjálsíþróttabingi, nema annað sé ákveðið í lögum FRÍ.
 - 2.5. Íþróttamannanefnd skal kosin af keppendum á Meistaramóti Íslands utanhúss í kjölfar Frjálsíþróttabings. Hún skal skipuð fimm íþróttamönnum, a.m.k. tveimur af hvoru kyni og ekki nema einum frá hverju íþróttafélagi. Starfstími hennar er tvö ár. (Sjá nánar í 13. Reglugerð um íþróttamannanefnd).
 - 2.6. Formaður FRÍ, eða staðgengill hans, skal eiga seturétt (ex officio) í öllum nefndum og ráðum á vegum sambandsins.

3. Verkefni fastanefnda FRÍ.
 - 3.1. Dómaranefnd hefur umsjón með dómaramálum og öllum leikreglum, efri stigum dómarafræðslu og útgáfu á leikreglum í frjálsíþróttum.
 - 3.2. Fjárhagsnefnd hefur umsjón með fjárhagsmálum sambandsins, vinnur að undirbúningi fjárhagsáætlana, sem og að tryggja að gildandi fjárhagsáætlun sé fylgt. Gjaldkeri FRÍ er formaður nefndarinnar.
 - 3.3. Fræðslu- og útbreiðslunefnd hefur umsjón með stefnumótun í fræðslumálum og námskeiðahaldi innan frjálsíþróttahreyfingarinnar. Nefndin er stjórn FRÍ til ráðgjafar varðandi

útbreiðslumál í samvinnu við aðrar nefndir FRÍ og starfsmenn sambandsins. Nefndin vinnur að eflingu frjálsíþróttanna fyrir börn og ungmenni og er ráðgefandi um verkefni, æfingar og keppni, sem henta hverju þroskastigi.

- 3.4. Íþrótt- og afreksnefnd vinnur að stefnumörkun fyrir alla aldursflokka, m.a. um þátttöku í alþjóðlegum mótum.
- 3.5. Íþróttamannanefnd er ráðgefandi nefnd um stefnumótun í frjálsíþróttum. (Sjá nánar í 13. Reglugerð um íþróttamannanefnd).
- 3.6. Laganefnd er stjórn FRÍ til ráðgjafar er varðar laga- og stjórnsýsluleg málefni og málsmeðferð vegna kærumála.
- 3.7. Langhlaupanefnd er stjórn FRÍ til ráðgjafar um málefni götu-, víðavangs-, almennings-, fjalla- og ofurhlaupa. Nefndin hefur með höndum tillögugerð um skipulag og framkvæmd hlaupa innan lands og vinnur að viðhaldi hlaupaskrár og yfirliti yfir viðurkenndar hlaupaleiðir. Nefndin heldur lista yfir tengiliði við alla virka hlaupahópa innan ÍSÍ og leitar leiða til að miðla upplýsingum milli hópa um það sem gengur vel og virkar til eflingar. Nefndin vinnur með öðrum nefndum varðandi afrekaskrá í hlaupum.
- 3.8. Mótanefnd vinnur með langtímaskipulag frjálsíþróttanna og útgáfu mótaskrár.
- 3.9. Mannvirkjanefnd er stjórn FRÍ til ráðgjafar varðandi kröfur og staðla um framkvæmd móta, mannvirki, búnað, tæki og tæknibúnað.
- 3.10. Orðunefnd er stjórn FRÍ til ráðgjafar um heiðursveitingar innan hreyfingarinnar sbr. VI. Kafla laga FRÍ. Formaður FRÍ skal kalla nefndina saman til fundar.
- 3.11. Skráningarnefnd hefur með skrásetningu allra frjálsíþróttaafreka að gera. Hún skal senda til stjórnar tillögur að Íslandsmetum til staðfestingar og birta afrekaskrá í frjálsíþróttum. Nefndin skal einnig hafa frumkvæði að samstarfi við erlenda aðila í samráði við skrifstofu FRÍ.
- 3.12. Unglinganefnd er stjórn FRÍ til ráðgjafar um málefni frjálsíþróttanna fyrir ungmenni.
- 3.13. Öldungaráð hefur með höndum tillögugerð um skipulag og framkvæmd öldungamóta innanlands og þátttöku á öldungamótum erlendis. Nefndin vinnur að eflingu fullorðinsfrjálsra á landsvísu á ýmsum getustigum, tengir saman starfandi hópa og hvetur áfram.

4. Starfsnefndir

- 4.1. Stjórn er heimilt að skipa starfsnefndir eftir því sem hún metur nauðsynlegt hverju sinni.
- 4.2. Við skipun þessara nefnda skal stjórn gefa út lýsingu á verksviði og starfstíma þessara nefnda. Þar skal einnig greint frá því hverjir skipa hlutaðeigandi nefnd.
- 4.3. Starfstímabil nefnda, skv. 9. gr., skal aldrei vera nema fram að næsta reglulega Frjálsíþróttahátíð.

Samþykkt 2010. Breytt 2018.