

# Meistaramót Íslands 30 ára og eldri

## 30.-31. október 2021

Frjálsíþróttadeild Fjöl意思 býður til Meistaramóts Íslands fyrir 30 ára og eldri. Mótið fer fram í Frjálsíþróttahöllinni í Laugardal 30.-31. október 2021.

### 1. Skráningar og skráningafrestur

Skráning keppenda fer fram á [netskraning.is](https://netskraning.is). Skráningum skal skila inni eigi síðar en á miðnætti fimmtudaginn 28. okt. Engar skráningar verða á staðnum.

### 2. Skráningargjald

Skráningargjald er 1500kr á hverja grein en að hámarki 4500kr.

### 3. Keppnisstaður og tímaseðill

Keppnin fer fram í Frjálsíþróttahöllinni í Laugardal. Drög að tímaseðli eru birt í mótaforritinu ÞÓR og endanlegur tímaseðill verður birtur föstudaginn 29. Okt.

### 4. Keppnisgreinar

Keppnisgreinar eru samkvæmt reglugerð FRÍ og er keppt bæði karla og kvenna flokkum:

#### Fyrri dagur:

60 m, 200 m, 800 m, kúluvarp, langstökk og hástökk. Vegna mikils fjölda sem venjulega skráir sig í kúluvarp áskilur mótshaldari sér rétt á að skipta hópnum í tvennt, verður það gefið út í endanlegum tímaseðli. Líklegt er að flokkar M30-M55 byrji kl. 11 og M60-M95 um klst. síðar

#### Seinni dagur:

60 m grind, 400 m, 1500m, 3000 m, þrístökk, stangarstökk.

### 5. Félagsbúningur, keppnisnúmer og afhending keppnisgagna

Æskilegt er að keppendur klæðist félagsbúningum sínum í mótinu og bera keppnisnúmer að framan, nema í stangarstökki og hástökki er leyfilegt að hafa númerið á baki.

### 6. Nafnakall

Nafnakall fer fram hjá greinastjóra, í tæknigreinum er nafnakall 15 mínútum áður en keppni hefst en í hlaupum 15 mínútum fyrir hlaup.

### 7. Stökk og köst

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

## 8. Hlaup

Raðað verður í riðla eftir aldri keppenda.

## 9. Kastáhöld

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

## 10. Verðlaun

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

## 11. Stigakeppni

Samkvæmt reglugerð FRÍ gildir eftirfarandi: „Stigakeppni á Meistaramóti Íslands fer þannig fram að fyrsta sæti gefur 3 stig, annað sæti gefur 2 stig og þriðja sæti gefur 1 stig. Ef jafnt er skal úrskurða um sigurvegara eftir fjölda gullverðlauna, ef enn er jafnt eru silfurverðlaun skoðuð o.s.frv.“

## 12. Mótstjórn

Mótstjóri: Þorgrímur H. Guðmundsson  
Yfirdómari: tilgreindur af FRÍ

## 13. Áhorfendasvæði og keppnissvæði

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

## 14. Frekari upplýsingar

Frjálsíþróttadeild Fjölnis, [frjalsar@fjolnir.is](mailto:frjalsar@fjolnir.is)  
Þorgrímur H. Guðmundsson, [toggi@vov.is](mailto:toggi@vov.is), 8616131

Keppendum bera að huga að eigin sóttvörnum og virða nándarmörk eins og kostur er. Inngangur í Frjálsíþróttahöllina er á mótisdag á norðaustur hlið hallarinnar, gengt Skautahöllinni, ekki í portinu eins og áður. Salerni eru eingöng í búningsklefum, opnir eru tveir klefar, einn fyrir hvort kyn. Önnur svæði hallarinnar eru ekki aðgengileg fyrir keppendur.