



96. Meistaramót Íslands - Hafnarfirði 25. og 26. júní 2022

Frjálsíþróttadeild FH býður til Meistaramóts Íslands. Mótið fer fram dagana 25. og 26. júní 2022 í Kaplakrika.

1. Skráningar og skráningafrestur

Skráning keppenda fer fram í PÓR, mótaforriti FRÍ. Skráningum skal skila inni eigi síðar en á miðnætti þriðjudaginn 21. júní. Hægt er að skrá keppendur þar til kl. 10 á föstudaginn 24. júní gegn þreföldu skráningargjaldi skv. reglum FRÍ og sendast þær skráningar á [siggi@hafnarfjordur.is](mailto:siggih@hafnarfjordur.is).

2. Skráningargjald

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

3. Greiðslur og uppgjör

FRÍ innheimtir skráningagjöld vegna þátttöku á mótinu. Reikningar verða sendir til gjaldkera viðkomandi félaga og kröfur senda í banka. Vinsamlegast greiðið kröfuna en ekki með millifærslu.

4. Keppnisstaður og tímaseðill

Keppnin fer fram dagana 25-26. júní 2022 í Kaplakrika, Hafnarfirði. Drög að tímaseðli má sjá hér að neðan og verða birt í mótaforritinu PÓR. Endanlegur tímaseðill verður birtur 22. júní.

5. Keppnisgreinar

Keppnisgreinar eru samkvæmt reglugerð FRÍ:

Karlar:

100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 5000m, 110m grind, 400m grind, 3000m hindrun, 4x100m boðhlaup, 4x400m boðhlaup, hástökk, langstökk, þristökk, stangarstökk, kringlukast, spjótkest, sleggjukast, kúluvarp.

Konur:

100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 5000m, 100m grind, 400m grind, 3000m hindrun, 4x100m boðhlaup, 4x400m boðhlaup, hástökk, langstökk, þristökk, stangarstökk, kringlukast, spjótkest, sleggjukast, kúluvarp.

6. Félagsbúningar, keppnisnúmer og afhending keppnisgagna

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



7. Nafnakall fer fram í Call Room. Í tæknigreinum er nafnakall 20 mínútum áður en keppni hefst en í hlaupum 10 mínútum fyrir hlaup.

8. Stökk og köst Allir keppendur fá þrjár tilraunir og átta bestu að loknum þremur umferðum fá þrjár tilraunir til viðbótar. Gert er ráð fyrir að í upphitun fái allir keppendur tvær tilraunir hið minnsta. Stangarstökk fer fram í Frjálsíþróttahöllinni í Kaplakrika.

9. Hlaup Raðað verður í riðla samkvæmt uppgefnum tímum í skráningu eða af handahófi ef ársbesti tími er ekki skráður. **Það fer síðan eftir skráningu í hlaupum hvort það séu undanúrslitahlaup og úrslitahlaup.**

10. Byrjunarhæðir og hækkningar í stökkum

Karlar hástökk: 1,63-1,73-1,78-1,83-1,88-1,91-1,94-1,97-2,00 o.s.frv.

Konur hástökk: 1,43-1,53-1,58-1,63-1,66-1,69-1,72 o.s.frv.

Karlar stangarstökk: 3,63-3,83-4,03-4,13-4,23-4,33 o.s.frv.

Konur stangarstökk: 2,53-2,73-2,93-3,03-3,13 o.s.frv.

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

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

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

14. 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.“

15. Mótstjóri: Úlfar Linnet **Yfirdómari:** Tilnefndur af FRÍ

16. Áhorfendasvæði og keppnissvæði Áhorfendasvæði er í stúku vallarins. Keppnissvæðið er eingöngu fyrir keppendur og starfsmenn, þjálfarar skulu halda sér utan keppnissvæðisins. Vakinn er athygli á því að notkun síma er bönnuð á keppnissvæðinu.

17. Veitingasala er í Kaplakrika.

18. Frekari upplýsingar

Úlfar Linnet, ulfarlinnet@gmail.com, Steinn Jóhannsson steinn.johannsson@gmail.com og Sigurður Haraldsson siggih@hafnarfjordur.is



Tímaseðill – DRÖG

Tími	Grein- laugardagur	Tími	Grein- sunnudagur
11:00	Sleggjukast (7,26 kg) karla	11:00	Stangarstökk karla
11:00	Sleggjukast (4,0 kg) kvenna	11:00	Langstökk kvenna - Forkeppni
11:00	Stangarstökk kvenna	11:00	100 metra hlaup karla - Undanúrslit
12:00	200 metra hlaup karla - Riðlakeppni	12:00	100 metra hlaup kvenna - Undanúrslit
12:55	200 metra hlaup kvenna - Riðlakeppni	12:00	Langstökk karla - forkeppni
14:00	110 metra grind karla - Úrslit	14:00	Kúluvarp (4,0 kg) kvenna
14:00	Hástökk karla	14:00	Kringlukast (2,0 kg) karla
14:15	100 metra grind kvenna - Úrslit	14:00	400 metra grind (91,4 cm) karla
14:20	Þrístökk kvenna	14:15	400 metra grind (76,2 cm) kvenna
14:30	3000 metra hindrunarhlaup karla	14:40	5000 metra hlaup karla
14:50	3000 metra hindrunarhlaup kvenna	14:40	Langstökk kvenna - Úrslit
15:20	Þrístökk karla	15:00	5000 metra hlaup kvenna
15:20	Spjót kast (600 gr) kvenna	15:00	Kringlukast (1,0 kg) kvenna
15:20	200 metra hlaup karla - Úrslit	15:00	Kúluvarp (7,26 kg) karla
15:30	200 metra hlaup kvenna - Úrslit	15:20	800 metra hlaup karla
15:40	1500 metra hlaup karla	15:35	800 metra hlaup kvenna
15:50	1500 metra hlaup kvenna	15:40	Langstökk karla - Úrslit
16:20	Spjót kast (800 gr) karla	15:40	Hástökk kvenna
16:20	400 metra hlaup karla	15:50	100 metra hlaup karla - Úrslit
16:35	400 metra hlaup kvenna	16:00	100 metra hlaup kvenna - Úrslit
17:00	4x100 metra boðhlaup karla	16:40	4x400 metra boðhlaup karla
17:15	4x100 metra boðhlaup kvenna	16:50	4x400 metra boðhlaup kvenna