

# Meistaramót Íslands 15-22 ára

## ÍR völlurinn í Mjódd

Frjálsíþróttadeild ÍR býður til Meistaramóts Íslands 15-22 ára. Mótið fer fram 23. – 24. júlí á nýja ÍR völlum í Mjódd (ekið er að völlum Skógarsels megin þar sem ÍR heimilið og önnur íþróttastaða er).

### 1. Skráningar og skráningarfrestur

Skráning keppenda fer fram í ÞÓR, mótaforriti FRÍ. Skráningum skal skila inni eigi síðar en á miðnætti þriðjudaginn 19. júlí. Hægt er að skrá keppendur þar til kl. 10 á föstudaginn 22. júlí gegn þreföldu skráningargjaldi skv. reglum FRÍ og sendist sú skráning á [irfrjalsar@gmail.com](mailto:irfrjalsar@gmail.com)

### 2. Skráningargjald

Skráningargjald er kr. 1.500 á grein í flokki 18 ára og eldri og sama fyrir hverja sveit í boðhlaupi.

Skráningargjald er kr. 750 á grein í flokki 17 ára og yngri og 1.500 kr fyrir hverja sveit í boðhlaupi.

### 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 nýja ÍR völlum í Mjódd 23. – 24. júlí. Drög að tímaseðli verða birt í mótaforritinu ÞÓR og endanlegur tímaseðill verður birtur 20. eða 21. júlí.

### 5. Keppnisgreinar

Keppnisgreinar eru samkvæmt reglugerð FRÍ:

#### Karlar:

**Piltaflokkur 15 ára:** 100 m hlaup, 100 m grindahlaup, 300 m hlaup, 300 m grindahlaup, 600 m hlaup, 1500 m hlaup, 3000 m hlaup, hástökk, langstökk, þrístökk, stangarstökk, kúluvarp, spjótkast, kringlukast, sleggjukast og 4 x 100 m boðhlaup.

**Piltaflokkar 16-17 og 18-19 ára:** 100 m hlaup, 110 m grindahlaup, 200 m hlaup, 400 m hlaup, 400 m grindahlaup, 800 m hlaup, 1500 m hlaup, 3000 m hlaup, hástökk, langstökk, þrístökk, stangarstökk, kúluvarp, spjótkast, kringlukast, sleggjukast og 4 x 100 m boðhlaup.

#### Piltaflokkur 20-22 ára:

100 m hlaup, 110 m grindahlaup, 200 m hlaup, 400 m hlaup, 400 m grindahlaup, 800 m hlaup, 1500 m hlaup, 3000 m hlaup, hástökk, langstökk, þrístökk, stangarstökk, kúluvarp, spjótkast, kringlukast, sleggjukast, 4 x 100 m og 4 x 400 m boðhlaup.

#### Konur:

**Stúlknaflokkur 15 ára:** 100 m hlaup, 80 m grindahlaup, 300 m hlaup, 300 m grindahlaup, 600 m hlaup, 1500 m hlaup, 3000 m hlaup, hástökk, langstökk, þrístökk, stangarstökk, kúluvarp, spjót kast, kringlukast, sleggjukast og 4 x 100 m boðhlaup.

**Stúlknaflokkar 16-17 og 18-19 ára:** 100 m hlaup, 100 m grindahlaup, 200 m hlaup, 400 m hlaup, 400 m grindahlaup, 800 m hlaup, 1500 m hlaup, 3000m hlaup, hástökk, langstökk, þrístökk, stangarstökk, kúluvarp, spjót kast, kringlukast, sleggjukast og 4x100m boðhlaup.

#### Stúlknaflokkur 20-22 ára:

100 m hlaup, 100 m grindahlaup, 200 m hlaup, 400 m hlaup, 400 m grindahlaup, 800 m hlaup, 1500 m hlaup, 3000 m hlaup, hástökk, langstökk, þrístökk, stangarstökk, kúluvarp, spjót kast, kringlukast, sleggjukast, 4 x 100 m og 4 x 400 m boðhlaup.

#### 6. Félagsbúningar, keppnisnúmer og afhending keppnisgagna

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

#### 7. Nafnakall

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

#### 8. Stökk og köst

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

#### Byrjunarhæðir og hækkunarir í hástökki:

##### Stúlknaflokkur

<b>15 ára:</b>	1,30	1,37	1,44	1,49	1,54	og 3 cm úr því
<b>16-17 ára:</b>	1,30	1,40	1,47	1,52	1,57	og 3 cm úr því
<b>18-19 ára:</b>	1,40	1,50	1,57	1,62		og 3 cm úr því
<b>20-22 ára:</b>	1,40	1,50	1,57	1,62		og 3 cm úr því

##### Piltaflokkur

<b>15 ára:</b>	1,40	1,50	1,57	1,62	1,67	1,72	og 3 cm úr því
<b>16-17 ára:</b>	1,40	1,50	1,57	1,62	1,67	1,72	og 3 cm úr því
<b>18-19 ára:</b>	1,50	1,60	1,67	1,72	1,77	1,82	og 3 cm úr því
<b>20-22 ára:</b>	1,60	1,70	1,77	1,84	1,89	1,94	og 3 cm úr því

### Byrjunarhæðir og hækkanir í stangarstökki:

#### Stúlknaflökkur

<b>15 &amp; 16-17 ára:</b>	1,90	2,10	2,30	2,50	og 10 cm úr því
<b>18-19 &amp; 20-22 ára:</b>	2,10	2,30	2,50	2,70	og 10 cm úr því

#### Piltaflokkur

<b>15 &amp; 16-17 ára:</b>	2,30	2,50	2,70				og 10 cm úr því
<b>18-19 ára:</b>	3,00	3,20	3,40	3,60	3,80	4,00	og 10 cm úr því
<b>20-22 ára:</b>	3,20	3,40	3,60	3,80	4,00		og 10 cm úr því

Óskir um lægri byrjunarhæðir skal senda á Óðinn Björn f.h. föstudaginn 22.7.

### 9. Hlaup

Raðað verður í riðla samkvæmt uppgefnum tímum í skráningu eða af handahófi ef ársbesti tími er ekki skráður. Það er komið undir skráningu í hlaupagreinir hvort það séu undanúrslita hlaup og úrslita hlaup.

### 10. Afskráningar

Afskráningar fara fram í Call Room við nafnakall í hverri grein fyrir sig. Keppendur í hlaupagreinum gefi sig fram í call room 10 mín fyrir keppni, keppendur í stökkum og köstum 20 mín fyrir keppni.

### 11. Kastáhöld

Keppendur sem óska eftir að keppa með eigin áhöldum skulu leggja þau inn til mælingar hjá mótstjórn kl. 09 að morgni keppnisdags. Þyngdir kastáhalda samkvæmt reglugerð FRÍ.

Stúlknaflökkur	Kúla	Sleggja	Kringla	Spjót
<b>15 ára:</b>	3 kg	3 kg	600 g	400 g
<b>16-17 ára:</b>	3 kg	3 kg	1 kg	500 g
<b>18-19 ára:</b>	4 kg	4 kg	1 kg	600 g
<b>20-22 ára:</b>	4 kg	4 kg	1 kg	600 g
Piltaflokkur	Kúla	Sleggja	Kringla	Spjót
<b>15 ára:</b>	4 kg	4 kg	1 kg	600 g
<b>16-17 ára:</b>	5 kg	5 kg	1,5 kg	700 g
<b>18-19 ára:</b>	6 kg	6 kg	1,75 kg	800 g
<b>20-22 ára:</b>	7,26 kg	7,26 kg	2 kg	800 g

### 12. 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.

### 13. 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.“

### 14. Mótstjórn

Mótstjóri: Fríða Rún Þórðardóttir

Yfirdómari: Björgvin Brynjarsson

### 15. Áhorfendasvæði og keppnissvæði

Áhorfendasvæði eru meðfram girðingu vallarins og í brekku kringum hann. Keppnissvæðið er eingöngu fyrir keppendur og starfsmenn, þjálfarar skulu halda sér utan keppnissvæðisins. Vakin er athygli á því að notkun síma er bönnuð á keppnissvæðinu.

### 16. Veitingasala

Veitingasala verður í vallarhúsi sem stendur við völlinn.

### 17. Frekari upplýsingar

Óðinn Björn Þorsteinsson, 661-8933, [odinn@ir.is](mailto:odinn@ir.is),

Fríða Rún Þórðardóttir, 898-8798, [frida@heilsutorg.is](mailto:frida@heilsutorg.is)

### 18. Drög að tímaseðli

Drög að tímaseðli hafa verið birt í ÞÓR en endanlegur tímaseðill verður birtur 21. júlí.