

# Stórmót ÍR

## Tímasetning

Stórmót ÍR árið 2023 verður haldið í Laugardalshöll dagana 21. - 22. janúar og hefst keppni klukkan 9:00 báða dagana.

Stórmótið hefur verið haldið nærri óslitið frá árinu 1997 fyrir utan í fyrra, þetta er því 26. Stórmót ÍR

## Keppnisfyrirkomulag

Stórmót ÍR er fyrir alla iðkendur frjálssíprótta. 10 ára og yngri keppa í fjölþraut barna en þeir eldri í hefðbundnum frjálssípróttagreinum.

Frekari upplýsingar um keppnisgreinar má finna undir Greinar og á vef ÍR <https://ir.is/stormot/>

## Greinar

- **9 ára og yngri** - Fjölþraut
- **10-11 ára** 4-þraut – 60 m, 600 m, langstökk og kúluvarp
- **12 ára** Fimmtarþraut – 60 m, þristökk, kúluvarp, hástökk og 600 m
- **13 ára** 60 m, 200 m, 600 m, 60 m grindahlaup, langstökk, þristökk, hástökk, stangarstökk og kúluvarp.
- **14 -15 ára** 60 m, 300 m, 800 m, 1500 m, 60 m grindahlaup, langstökk, þristökk, hástökk, stangarstökk og kúluvarp.
- **16 ára og eldri** 60 m, 300 m, 800 m, 1500 m, 60 m grindahlaup, langstökk, þristökk, hástökk, stangarstökk og kúluvarp.

**Athugið að aldursflokkar miðast við fæðingarár en ekki afmælisdag.**

Keppni í aldursflokki fellur niður ef skráðir keppendur eru færri en þrír og flokkar sameinaðir.

\*Að auki er keppt í 16-17 ára og 18-19 ára flokkum þar sem áhöld og grindahæðir/bil eru ólík því sem gerist í fullorðinsflokki.

## Tímaseðill - uppkast

### Skráning og þátttökugjöld

Skráning fer fram á [www.netskraning.is](http://www.netskraning.is).

**Fram að sunnudeginum 15. janúar kl 23:59**

3.000 kr fyrir 12 ára og yngri

3.000 + 500 kr fyrir hverja grein fyrir 13 til 15 ára

3.000 + 800 kr fyrir hverja grein hjá 16 ára og eldri

**Frá mánudeginum 16. janúar kl 00:00**

6.000 kr fyrir 12 ára og yngri

6.000 + 500 kr fyrir hverja grein fyrir 13 til 15 ára

6.000 + 800 kr fyrir hverja grein hjá 16 ára og eldri

Hægt er að afskrá keppendur til kl. 22.00 fimmtudaginn 19. janúar . Hægt er að bæta við greinum með því að senda póst á netfangið [irfrjalsar@gmail.com](mailto:irfrjalsar@gmail.com) (sjá nánar á <https://ir.is/stormot/> undir Skráning og þátttökugjöld)

## Verðlaun

Viðurkenning verður veitt til keppenda í fjölþraut, verðlaun fyrir 10 efstu í fimmtarþraut og verðlaun fyrir fyrstu þrjú efstu sætin í hverri grein í hverjum flokki 13 ára og eldri.

Einnig verður veitt sérstök viðurkenning fyrir mestu bætingu í hverri grein í hverjum flokki hjá 11 ára og eldri.

## Aðstaða

Gengið verður inn um aðalinngang Laugardalshallar (gegn Engjavegi) og verða keppnisgögn afhent þar á sér merktu svæði.

Einnig munu þátttakendur í fjölþraut safnast þar saman. Veitingasala verður starfrækt á veitingapalli þeim megin sem inngangurinn er og verður það á boðstólum samlokur, drykkir, ávextir og að sjálfsögðu okkar margrómaða kaffi.

## Nánari upplýsingar og fyrirspurnir

Jökull Úlfarsson S.692-7707 og [irfrjalsar@gmail.com](mailto:irfrjalsar@gmail.com)

*Sjáumst á Stórmótinu*