

Meistaramót Íslands 11-14 ára

Frjálsíþróttaráð HSK býður til Meistaramóts Íslands 11-14 ára. Mótið fer fram 23.-25.júní á Selfossvelli.

1. Skráningar og skráningafrestur

Skráning keppenda fer fram í ÞÓR, mótaforriti FRÍ. Skráningum skal skila inn eigi síðar en á miðnætti mánudaginn 19.júní. Hægt er að skrá keppendur þar til kl. 23:59 á fimmtudeginum 22.júní gegn þreföldu skráningargjaldi skv. reglum FRÍ og sendist sú skráning á gudmunda89@gmail.com.

2. Skráningargjald

Skráningargjald er 1.000 kr. á grein og 3.000 kr. fyrir boðhlaupssveit í flokkum 13 og 14 ára. Skráningargjald í fjölþraut 11 og 12 ára er 4.000 kr.

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. Keppnisgreinar.

Keppnisgreinar eru samkvæmt reglugerð FRÍ:

Pilta- og stúlknaflakkar 11-12 ára, fjölþrautafyrirkomulag:

60m, 400m, hástökk, langstökk, kúluvarp, spjótkast, 4x100m blandað boðhlaup.

Pilta- og stúlknaflakkar 13-14 ára:

80m, 300m, 800m, 2000m, 80m grindahlaup, 300m grindahlaup, langstökk, þrístökk, hástökk, kúluvarp, kringlukast, spjótkast, 4x100m boðhlaup.

5. Tímaseðill

Drög að tímaseðli má finna í neðst í skjalinu en endanlegur tímaseðill verður birtur fimmtudaginn 22.júní. Einnig er nánari útlistun á tímaseðli frá mótshaldara í viðauka 1.

Athugið að þetta eru drög, tímaseðillinn verður endurskoðaður í heild sinni eftir að skráningu lýkur og það liggur fyrir fjöldi í greinum.

6. Félagsbúningar, keppnisnúmer og afhending keppnisgagna

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

7. Nafnakall

Nafnakall fer fram í Call Room. Í 13-14 ára flokkum er nafnakall 20 mínútum áður en keppni hefst í tæknigreinum en í hlaupum 10 mínútum fyrir hlaup. Í 11-12 ára flokkum er nafnakall 20 mínútum fyrir fyrstu grein og síðan heldur hópurinn sig saman út keppnisdaginn. Nafnakallið er staðsett í innahúshöllinni.

8. Stökk og köst

Í flokkum 11-12 ára fá allir keppendur fjórar tilraunir og gert er ráð fyrir að í upphitun fái allir

Keppendur tvær tilraunir hið minnsta.

Í flokkum 13-14 ára fá allir keppendur þrjár tilraunir og átta bestu þrjár að auki. Gert er ráð fyrir að í upphitun fái allir keppendur tvær tilraunir hið minnsta.

9. Hlaup

Í flokkum 11-12 ára er ekki hlaupið til úrslita.

Í flokkum 13-14 ára er hlaupið til úrslita í spretthlaupum. Mæti fleiri en 24 keppendur til leiks í spretthlaupum skal hlaupa tvo úrslitariðla. Séu þeir færri skal eingöngu hlaupa einn úrslitariðil. Þeir keppendur sem ná 8 bestu tímum í undanrásum í spretthlaupum á mótinu taka sæti í A úrslitum, þeir sem ná 9.-16. bestu tímum hlaupa í B úrslitum, B úrslit skulu hlaupin á undan A úrslitum. Tímar ráða úrslitum óháð því í hvorum úrslitariðlinum keppandi hleypur. Ef tveir eða fleiri ná sama tíma í síðasta sæti inn í úrslit skal fara fram umhlaup um laus sæti í úrslitum.

10. Byrjunarhæðir og hækkanir í stökkum

Piltar hástökk:

11 ára: 80 - 90 - 95 - 1,01 - 106 - 1,11 - 1,16 - 1,21 - 1,26 - 1,31 og 3 cm úr því

12 ára: 86 - 91 - 96 - 1,01 - 1,06 - 1,11 - 1,16 - 1,21 - 1,26 - 1,31 - 1,36 og 3 cm úr því

13 ára: 1,16 - 1,21 - 1,26 - 1,31 - 1,36 - 1,41 - 1,46 og 3 cm úr því

14 ára: 1,26 - 1,31 - 1,36 - 1,41 - 1,46 - 1,51 - 1,56 - 1,61 - 1,66 og 3 cm úr því

Stúlkur hástökk:

11 ára: 80 - 90 - 95 - 1,01 - 106 - 1,11 - 1,16 - 1,21 - 1,26 og 3 cm úr því

12 ára: 86 - 91 - 96 - 1,01 - 1,06 - 1,11 - 1,16 - 1,21 - 1,26 - 1,31 og 3 cm úr því

13 ára: 1,06 - 1,11 - 1,16 - 1,21 - 1,26 - 1,31 - 1,36 - 1,41 og 3 cm úr því

14 ára: 1,21 - 1,26 - 1,31 - 1,36 - 1,41 - 1,46 - 1,51 3 cm úr því

11. Afskráningar

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 mótstjórn í síðasta lagi 90 mínútum áður en greinin hefst. Þyngdir kastáhalda samkvæmt reglugerð FRÍ.

13. Verðlaun

Sigurveggarar í fjölþrautum í flokkum 11 og 12 ára skulu hljóta Íslandsmeistaratígn.

Í flokki 11 og 12 ára hljóta þrír efstu í fjölþrautinni verðlaun eftir síðustu grein. Sigurvegari fjölþrautarinnar fær gull, sá sem verður í öðru sæti silfur og þriðja sæti brons. Einnig eru veitt verðlaun fyrir einstakar greinar fjölþrautarinnar. Sigurvegari fær gull, silfur fyrir annað sætið og brons fyrir þriðja sætið.

Æskilegt er að koma að einstaklingsárangri við veitingu viðurkenninga fyrir fjölþrautina. Veita skal verðlaun til þess liðs sem hlýtur flest samanlögð stig í hverjum aldursflokki fyrir sig. Einnig skal sæma það lið sem flest samanlögð stig hlýtur í öllum flokkum sæmdarheitinu „Íslandsmeistari félagsliða 11-14 ára“. Hér eru því keppt um alls níu bikara, einn fyrir hvern aldursflokk og kyn og einn fyrir sigurvegara í heildar keppni mótsins.

Sigurvegari í hverri grein, í flokkum 13 ára og 14 ára, svo og þau félög sem sigra í boðhlaupum skulu hljóta Íslandsmeistaratígn.

14. Stigakeppni

Stigakeppni fer þannig fram að sigurvegari í hverri grein fær 10 stig og koll af kolli þannig að 10. sæti fær 1 stig.

15. Mótstjórn

Mótstjóri: Guðmunda Ólafsdóttir, gudmunda89@gmail.com.

Yfirdómari: Tilnefndur af FRÍ.

16. Áhorfendasvæði og keppnissvæði

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.

17. Veitingasala

Veitingasala verður á mótinu.

18. Frekari upplýsingar

Frekari upplýsingar veitir Guðmunda Ólafsdóttir mótstjóri og Íris Berg Bryde verkefnastjóri viðburða hjá FRÍ, iris@fri.is.

19. Gisting

Upplýsingar um gistingu og aðra afþreyingu sem er skipulagt af mótshaldarar er að finna í viðauka 2. Nánari upplýsingar varðandi matseðil og tímasetningar koma þegar nær dregur.

20. Drög að tímaseðli

Föstudagur 23.júní

Tími	Grein
17:00	300m grind S13
17:00	Kringlukast S14
17:00	Kringlukast P14
17:15	300m grind P13
18:00	300m grind P14
18:15	300m grind S14
18:20	Kringlukast S13
18:20	Kringlukast P13

Laugardagur 24.júní

Tími	Grein
10:00	800m S14
10:00	Langstökk P11
10:00	Langstökk S11
10:00	Hástökk P14
10:00	Kúluvarp S13
10:00	Spjótkast S11
10:00	Spjótkast P11
10:30	80m P13
11:00	80m P14
11:00	Langstökk P11
11:00	Langstökk S11
11:00	Spjótkast S11
11:00	Spjótkast P11
11:15	Hástökk S14
11:30	80m S13
11:30	Kúluvarp P14
12:00	400m S11
12:00	Langstökk S12
12:00	Langstökk P12
12:00	Spjótkast S12
12:00	Spjótkast P12
12:15	400m P11
12:45	80m S14
12:45	Hástökk P13
13:00	80m P14
13:00	Langstökk S12
13:00	Langstökk P12
13:00	Kúluvarp S14
13:00	Spjótkast S12
13:00	Spjótkast P12
13:15	80m S13
13:30	80m P13
14:00	400m S12
14:00	Þrístökk P14
14:00	Þrístökk S14
14:15	400m P12
14:15	Hástökk S13
14:30	Kúluvarp P13
15:15	2000m P14
15:15	Þrístökk S13
15:30	2000m S14
16:30	2000m S13

16:30	Prístökk P13
17:15	2000m P13

Sunnudagur 25.júní

Tími	Grein
09:00	80m grind S13 (undanrásir)
09:00	Langstökk S13
09:00	Spjótkast P14
09:15	80m grind P13 (undanrásir)
09:30	80m grind S14 (undanrásir)
10:00	80m grind P14 (undanrásir)
10:00	60m S11
10:00	Langstökk P13
10:00	Langstökk P14
10:15	60m P11
10:15	Spjótkast S14
10:30	80m grind S13 (úrslit)
10:30	60m S11
10:30	Hástökk P11
10:30	Hástökk S11
10:45	80m grind P13 (úrslit)
10:45	60m P11
10:45	Kúluvarp S11
11:00	80m grind S14 (úrslit)
11:00	Kúluvarp P11
11:15	80m grind P14 (úrslit)
11:30	300m P13
11:30	Langstökk S14
11:30	Spjótkast S13
11:45	300m P14
11:45	Hástökk P11
11:45	Hástökk S11
12:00	60m S12
12:00	Kúluvarp S11
12:15	60m P12
12:15	Kúluvarp P11
12:30	300m S14
12:45	300m S13
12:45	Spjótkast P13
13:00	4x100m S11

13:00	Hástökk S12
13:00	Kúluvarp S12
13:00	Hástökk P12
13:15	4x100m P11
13:15	Kúluvarp P12
13:30	800m P14
13:45	800m P13
14:00	800m S14
14:00	Kúluvarp S12
14:15	800m S13
14:15	Hástökk S12
14:15	Hástökk P12
14:15	Kúluvarp P12
14:30	4x100m P14
14:45	4x100m P13
15:00	4x100m S13
15:15	4x100m S14
15:30	4x100m S12
15:45	4x100m P12