

Meistaramót Íslands í fjölþrautum og 10,000m

Frjálsíþróttadeild UFA býður til Meistaramóts Íslands í fjölþrautum og 10,000m. Mótið fer fram 26.-27. ágúst á Akureyrarvelli.

1. Skráningar og skráningafrestur

Skráning keppenda fer fram í ÞÓR, mótaforriti FRÍ. Skráningum skal skila inn eigi síðar en á miðnætti þriðjudaginn 22. ágúst. Hægt er að skrá keppendur þar til kl. 10 á föstudaginn 25. ágúst gegn þreföldu skráningargjaldi skv. reglum FRÍ og sendist sú skráning á finnur@unak.is.

2. Skráningargjald

Skráningargjald er 10.000 kr. vegna einstaklings í fjölþrautakeppni. Skráningargjald í 10,000m er 2.000 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](#).

Drög að tímaseðli má finna neðst í skjalinu en endanlegur tímaseðill verður birtur fimmtudaginn 24. ágúst.

5. 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.

6. Nafnakall

Nafnakall fer fram í fyrstu grein dagsins.

7. Stökk og köst

Allir keppendur fá þrjár tilraunir. Gert er ráð fyrir að í upphitun fái allir keppendur tvær tilraunir hið minnsta.

8. Hlaup

Raðað verður í riðla samkvæmt uppgefnum tímum í skráningu eða af handahófi ef ársbesti tími er ekki skráður.

9. Afskráningar

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

10. Kastáhöld

Keppendur sem óska eftir að keppa með eigin áhöldum skulu leggja þau inn til mælingar hjá mótstjórn í síðasta lagi 60 mínútum fyrir fyrstu grein dagsins. Þyngdir kastáhalda samkvæmt reglugerð FRÍ.

11. Verðlaun og stigakeppni

Fyrstu þrír í hverri þraut vinna til verðlauna.

12. Mótstjórn

Mótstjóri: Finnur Friðriksson

Yfirdómari: Skipaður af FRÍ

13. Áhorfendasvæði og keppnissvæði

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.

14. Veitingasala

Veitingasala verður á mótinu.

15. Frekari upplýsingar

Finnur Friðriksson, finnurf@unak.is, 846-4353.

Íris Berg Bryde, iris@fri.is, 661-6531.

Viðauki 1

Tímaseðill – drög

Laugardagur 26.ágúst

Tími	Grein
12:00	80m grind – S15
12:00	Langstökk – P15
12:05	100m grind – S16-17
12:06	100m grind – S18-19
12:07	100m grind - konur
12:20	100m – karlar
12:21	100m – P18-19
12:40	Hástökk – S18-19
12:40	Kúluvarp – S15
12:41	Hástökk – S16-17
12:45	Langstökk – karlar
12:50	Langstökk – P18-19
12:51	Langstökk – P16-17
13:00	Spjótkest – P15

13:45	Hástökk – S15
13:45	Kúluvarp – P16-17
13:46	Hástökk – konur
13:46	Kúluvarp – P18-19
13:47	Kúluvarp – karlar
14:10	200m – P15
14:30	Kúluvarp – konur
14:31	Kúluarp – S18-19
14:32	Kúluvarp – S16-17
14:45	Hástökk – karlar
14:45	Spjótkast – S15
14:46	Hástökk – P18-19
14:47	Hástökk – P16-17
15:00	Kringlukast – P15
15:15	200m – S16-17
15:16	200m – S18-19
15:17	200m - konur
15:45	400m – S15
16:00	400m – P16-17
16:05	400m – P18-19
16:10	400m - karlar
16:20	1500m – P15
16:30	10,000m karlar

Sunnudagur 27.ágúst

Tími	Grein
12:00	110m grind – karlar
12:05	110m grind – P18-19
12:10	110m grind – P16-17
12:15	Langstökk – konur
12:16	Langstökk – S18-19
12:17	Langstökk – S16-17
12:40	10,000m konur
12:40	Kringlukast – P16-17
12:41	Kringlukast – P18-19
12:42	Kringlukast – karlar
13:15	Spjótkast – konur
13:16	Spjótkast – S18-19
13:17	Spjótkast – S16-17
13:45	Stangarstökk – P16-17
13:46	Stangarstökk – karlar
13:47	Stangarstökk – P18-19
14:15	800m – konur

14:16	800m – S18-19
14:17	800m – S16-17
15:30	Spjótkast – P16-17
15:31	Spjótkast – P18-19
15:32	Spjótkast – karlar
16:30	1500m – P16-17
16:31	1500m – P18-19
16:32	1500m - karlar