

Meistaramót Íslands í fjölþraut

Laugardalshöll 14.-15. Janúar

Frjálsíþróttadeild Ármanns býður til Meistaramóts Íslands í fjölþraut. Mótið fer fram 14.-15. janúar í Laugardalshöll.

1. Skráningar og skráningafrestur

Skráning keppenda fer fram í ÞÓR, mótaforriti FRÍ. Skráningum skal skila inni eigi síðar en á miðnætti þriðjudaginn 10. janúar. Hægt er að skrá keppendur þar til kl. 10 á föstudaginn 13. janúar gegn þreföldu skráningargjaldi skv. reglum FRÍ og sendist sú skráning á kari.jonsson1960@gmail.com.

2. Skráningargjald

Skráningargjald fyrir einstakling í fjölþrautakeppni er 10.000 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 og tímaseðill

Keppnisgreinar eru samkvæmt reglugerð FRÍ:

Karlar:

Sjöþraut: Karlar 20 ára og eldri, piltar 18-19 ára, piltar 16-17 ára. Fimmtarþraut piltar 15 ára.

Konur:

Fimmtarþraut: Konur 20 ára og eldri, stúlkur 18-19 ára, stúlkur 16-17 ára, stúlkur 15 ára.

Drög að tímaseðli verður sendur út á næstu dögum.

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

7. Stökk og köst

Allir keppendur fá þrjár tilraunir og í upphitun er gert ráð fyrir því að allir keppendur fái 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. Byrjunarhæðir í stökkum

Karlar hástökk: 1.66m

Piltar 18-19 ára hástökk: 1.50m

Piltar 16-17 ára hástökk: 1.30m

Piltar 15 ára hástökk: 1.30m

Konur hástökk: 1.49m

Stúlkur 18-19 ára hástökk: 1.49m

Stúlkur 16-17 ára hástökk: 1.25m

Stúlkur 15 ára hástökk: 1.25m

Karlar stangarstökk: 3.60m

Piltar 18-19 ára stangarstökk: 2.80m

Piltar 16-17 ára stangarstökk: 2.40m

Miðað er við byrjunarhæðir frá síðasta mót, hægt er að óska eftir að breyta byrjunarhæðum með því að senda beiðni á mótstjóra.

10. Afskráningar

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

11. Kastáhöld

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

12. Verðlaun

Fyrstu þrír í hverri þraut vinna til verðlauna.

13. Mótstjórn

Mótstjóri: Kári Jónsson, kari.jonsson1960@gmail.com, 820-8548.

Yfirdómari: Tilnefndur af FRÍ

14. Áhorfendasvæði og keppnissvæði

Keppnissvæðið er eingöngu fyrir keppendur og starfsmenn, þjálfarar skulu halda sér utan keppnissvæðisins. Áhorfendasvæði er í stúkum við keppnissvæðið. Vakin er athygli á því að notkun síma er bönnuð á keppnissvæðinu.

15. Afhending gagna

Keppendur skulu sækja númerin sín í call room fyrir fyrstu grein.

16. Frekari upplýsingar

Kári Jónsson, kari.jonsson1960@gmail.com, 820-8548.