

Meistaramót Íslands 11-14 ára

Frjálsíþróttaráð HSP býður til Meistaramóts Íslands 11-14 ára. Mótið fer fram 13.-14. júlí á Laugavelli.

1. Skráningar og skráningafrestur

Skráning keppenda fer fram í ÞÓR, mótaforriti FRÍ. Skráningum skal skila inn eigi síðar en á miðnætti mánudaginn 8. júlí. Hægt er að skrá keppendur þar til kl. 10:00 á fimmtudeginum 11. júlí gegn þreföldu skráningargjaldi skv. reglum FRÍ og sendist sú skráning á ghinriks@gmail.com.

2. Skráningargjald

Skráningargjald í fjölþraut 11 og 12 ára er kr. 4.200. Skráningargjald í flokkum 13 og 14 ára er kr. 1.050 á grein. Skráningargjald fyrir hverja boðhlaupsveit er kr. 3.150 í öllum flokkum.

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 nr. 30.6:

Pilta- og stúlknaflokkar 11 og 12 ára, fjölþrautafyrirkomulag:

60m, 400m, hástökk, langstökk, kúluvarp, spjótkast.

Að auki er keppt í 4x100m boðhlaupi óháð kyni í 11 ára flokki og 12 ára flokki.

Pilta- og stúlknaflokkar 13 og 14 ára:

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

5. Tímaseðill

Drög að tímaseðli er að finna í mótaforriti FRÍ. Endanlegur tímaseðill verður birtur fimmtudaginn 11. júlí. Drögin verða endurskoðuð eftir að skráningu lýkur og fjöldi skráninga í greinar liggur fyrir.

6. Félagsbúningar, keppnisnúmer og afhending keppnisgagna

Mælst er til þess að keppendur keppi í og klæðist félagsbúningi sínum í mótinu. Keppendur skulu bera keppnisnúmer að framan, nema í hástökki er leyfilegt að hafa númerið á baki. Keppnisgögn eru afhent á keppnisstað.

7. Nafnakall

Nafnakall fer fram hjá greinastjóra. Í 13 og 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.

8. Stökk og köst

Í tæknigreinum í flokkum 11 og 12 ára, að hástökki undanskildu þar sem hefðbundnar reglur gilda, fá allir keppendur 4 tilraunir. Gert er ráð fyrir að í upphitun fái allir keppendur tvær tilraunir.

Í tæknigreinum í flokkum 13 og 14 ára, að hástökki undanskildu þar sem hefðbundnar reglur gilda, fá allir keppendur þrjár tilraunir og þrjár til viðbótar fyrir þá átta með besta árangurinn eftir þriðju umferð. Gert er ráð fyrir að í upphitun fái allir keppendur tvær tilraunir.

9. Hlaup

Í flokkum 11 og 12 ára er ekki hlaupið til úrslita en í spretthlaupi verða hlaupnar tvær umferðir og betri tíminn látinn gilda.

Í flokkum 13-14 ára er hlaupið til úrslita í spretthlaupum. Mæti fleiri en 18 keppendur til leiks í spretthlaupum skal hlaupa tvo úrslitariðla. Séu þeir færri skal eingöngu hlaupa einn úrslitariðil. Þeir keppendur sem ná 6 bestu tímum í undanrásum í spretthlaupum á mótinu taka sæti í A úrslitum, þeir sem ná 7.-12. bestu tímunum 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 hækkunir í stökkum

Piltar hástökk:

11 ára: 80 – 90 – 97 – 1,02 – 1,07 – 1,12 – 1,17 – 1,22 – 1,27 – 1,32 og 3 cm úr því

12 ára: 90 – 1,00 – 1,07 – 1,12 – 1,17 – 1,22 – 1,27 – 1,32 – 1,37 og 3 cm úr því

13 ára: 1,06 – 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 – 97 – 1,02 – 1,07 – 1,12 – 1,17 – 1,22 – 1,27 – 1,32 og 3 cm úr því

12 ára: 90 – 1,00 – 1,07 – 1,12 – 1,17 – 1,22 – 1,27 – 1,32 – 1,37 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: 1,16 – 1,21 - 1,26 – 1,31 – 1,36 – 1,41 – 1,46 – 1,51 3 cm úr því

11. Afskráningar

Afskráningar fara fram í hjá greinastjóra 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 eru samkvæmt reglugerð FRÍ.

13. Verðlaun

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

Í flokkum 11 og 12 ára hljóta tíu efstu í fjölþrautinni verðlaun eftir síðustu grein. Sigurvegari fjölþrautarinnar fær gull, sá sem verður í öðru sæti silfur og þriðja sæti brons. Þeir sem eftir standa fá verðlaunapening af annarri tegund. Ef sigurvegari stakrar greinar er ekki einn af 10 efstu keppendum fær sá hinn sami einnig verðlaun. Ekki eru veitt verðlaun fyrir einstakar greinar eða boðhlaup. Æskilegt er að koma að einstaklingsárangri við veitingu viðurkenninga fyrir fjölþrautina. Veita skal verðlaun til þess liðs sem hlýtur flest samantöð stig í hverjum aldursflokki fyrir sig. Einnig skal sæma það lið sem flest samantöð 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: Gunnhildur Hinriksdóttir, ghinriks@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 Gunnhildur Hinriksdóttir mótstjóri ghinriks@gmail.com s. 694-5244 og Íris Berg Bryde verkefnastjóri viðburða hjá FRÍ, iris@fri.is.

19. Gisting

Boðið verður upp á svefnpokagistingu í skólahúsnæði Framhaldsskólans á Laugum.

#1 Öll helgin: Gisting í tvær nætur, kvöldmatur föstudag og laugardag, og morgunmatur laugardag og sunnudag: 12.000 kr.

#2 Tvær og einn: Gisting í tvær nætur, morgunmatur laugardag og sunnudag, kvöldmatur laugardag: 9.000 kr.

#3 Bara ein: Gisting í eina nótt, kvöldmatur eitt kvöld og morgunmatur einn morgun: 6.500 kr.

Fararstjórar: Gert er ráð fyrir að a.m.k. einn fararstjóri gisti með hverju félagi, fyrir hvern greiða félög 5.000 kr. fyrir helgina, óháð fjölda gistinátta.

Gistingu skal bóka með því að senda póst á ghinriks@gmail.com með titlinum Gisting MÍ11-14 í síðasta lagi þriðjudaginn 9. júlí með upplýsingum um félag, fjölda barna og fararstjóra hvorn dag í gistingu og mat. Vinsamlega látið vita ef um óþol eða ofnæmi er að ræða. Kvöldmatur á föstudag verða kjötbollur með brúnni sósu og kartöflustappa, salat, brauð og smjör. Kvöldmatur á laugardag verður lasagna, salat, brauð og smjör.

Tjaldsvæði. Að auki er vert að benda á tjaldsvæði sem er við Laugavöll, Laugar camping, og tjaldsvæði CJA camping um 2 km frá Laugum. Greiða þarf fyrir tjaldsvæðin skv. verðskrár þeirra. Hægt er að panta fyrirfram á tjaldsvæði CJA camping inn á parka.is. Ekki er hægt að panta fyrirfram á tjaldsvæði Laugar camping við völlinn. Þeir sem hafa áhuga á því að tjalda þar geta sent póst á ghinriks@gmail.com með titlinum Tjaldsvæði MÍ11-14 með upplýsingum um fjölda hýsa og/eða tjalda ásamt þörfum fyrir rafmagn og munum við reyna, í samráði við tjaldsvæðið, að taka frá svæði fyrir tjaldgesti.