

## Meistaramót Íslands

Frjálsíþróttadeild UFA býður til Meistaramóts Íslands utanhúss. Mótið fer fram 28.-30. Júní á Þórsvelli, Akureyri.

### 1. Skráningar og skráningarfrestur

Skráning keppenda fer fram í gegnum skrifstofu FRÍ. Skráningum skal skila inn með eftirfarandi upplýsingum á skrifstofa@fri.is:

- Fullt nafn íþróttamanns
- Félag
- Ársbesta innan lágmarkatímabilsins

Skráningu skal skila inn eigi síðar en á miðnætti sunnudaginn 23. júní. Hægt er að skrá keppendur þar til kl. 10 á fimmtudaginn 27. júní gegn þreföldu skráningargjaldi skv. reglum FRÍ og sendist sú skráning á mótstjóra og skrifstofa@fri.is.

### 2. Skráningargjald

Skráningargjald er kr. 2.100 á hverja grein og kr. 4.200 fyrir boðhlaupsveit.

### 3. Greiðslur og uppgjör

FRÍ innheimtir skráningargjöld vegna þátttöku á mótinu. Reikningar verða sendir til gjaldkera viðkomandi félaga og kröfur sendar í banka. Vinsamlegast greiðið kröfuna en ekki með millifærslu.

### 4. Keppnisstaður og tímaseðill

Keppnin fer fram á Þórsvelli dagana 28.-30. júní. Drög að tímaseðli er að finna í ÞÓR, mótaforriti FRÍ, en endanlegur tímaseðill verður birtur 26. Júní.

### 5. Keppnisgreinar og lágörk.

Keppnisgreinar eru samkvæmt reglugerð FRÍ:

#### Karlaflokkur:

100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 5000m, 3000m hrindrun, 110m grind, 400m grind, hástökk, langstökk, þristökk, stangarstökk, kringlukast, spjótkest, sleggjukast, kúluvarp, 4x100m boðhlaup, 4x400m boðhlaup.

#### Kvennaflokkur

100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 5000m, 3000m hrindrun, 100m grind, 400m grind, hástökk, langstökk, þristökk, stangarstökk, kringlukast, spjótkest, sleggjukast, kúluvarp, 4x100m boðhlaup, 4x400m boðhlaup.

Lágörk eru á mótið og þau eru að finna neðar í skjalinu. Íþróttamenn þurfa að vera með árangur á tímabilinu 25. apríl 2023 til og með 23. júní 2024. Tekið verður til skoðunar árangur með vind á bilinu 2,1m/s-3,0m/s. Ákveðið hefur verið að rýmka leiðir til að ná lágörkum inn í 3000m hindrunarhlaup og 5000m hlaup. Þannig verður horft til árangurs í sjálfum greinum og þremur greinum til viðbótar: 5km og 10km FRÍ-vottuðum götuhlaupum ásamt 3000m hlaupi á braut.

## 6. Félagsbúningar, keppnisnúmer og afhending keppnisgagna

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

## 7. Nafnakall

Nafnakall fer fram í Call Room sem verður staðsett í norðurenda stúkunnar. Í tæknigreinum er nafnakall 20 mínútum áður en keppni hefst en í hlaupum 10 mínútum fyrir hlaup. Keppendur verða sóttir í Call Room og fylgt inn á keppnissvæðið.

## 8. Stökk og köst

Allir keppendur fá þrjár tilraunir og átta bestu að loknum þremur umferðum fá þrjár tilraunir til viðbótar. Gert er ráð fyrir að í upphitun fái allir keppendur tvær tilraunir hið minnsta.

## 9. Hlaup

Raðað verður í riðla samkvæmt uppgefnum tímum í skráningu eða af handahófi ef ársbesti tími er ekki skráður. Þeir keppendur sem ná 8 bestu tímum í undanrásum í 100m/110m grindahlaupi og 100m hlaupi taka sæti í úrslitum. Ef tveir eða fleiri ná 8. besta tíma, skal fara fram umhlaup um laus sæti í úrslitum.

## 10. Byrjunarhæðir og hækkanir í stökkum

### Karlar hástökk:

1,68 – 1,78 – 1,83 – 1,88 – 1,93 og 3cm úr því.

### Konur hástökk:

1,45 – 1,55 – 1,60 – 1,65 – 1,70 og 3cm úr því.

### Karlar stangarstökk:

3,48 – 3,68 – 3,88 – 4,08 og 10cm úr því.

### Konur stangarstökk:

2,55 – 2,75 og 10cm úr því.

Óskir um breytingar á byrjunarhæðum og hækkunum skal senda á mótstjóra.

## 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 eru samkvæmt reglugerð FRÍ.

## 13. Verðlaun

Fyrstu þrjú sætin í hverri grein vinna til verðlauna. Veitt eru verðlaun til þess liðs sem hlýtur flest samanlögð stig, karla og kvenna. Það lið sem hlýtur flest samanlögð stig í öllum flokkum er Íslandsmeistari félagsliða.

#### 14. Stigakeppni

Stigakeppnin fer þannig fram að sigurvegari í hverri grein fær 3 stig, annar fær 2 stig og þriðji fær 1 stig.

#### 15. Mótstjórn

Mótstjóri: Gunnhildur Hinriksdóttir

Yfirdómari: Björgvin Brynjarsson

#### 16. Áhorfendasvæði og keppnissvæði

Áhorfendasvæði er allt svæði utan keppnissvæðis og annarra svæða sem notað er fyrir keppendur og starfsfólk. 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 í áhorfendastúkunni.

#### 18. Frekari upplýsingar

Frekari upplýsingar veita mótstjóri og verkefnastjóri mótamála hjá FRÍ:

Mótstjóri: Gunnhildur Hinriksdóttir, [ghinriks@gmail.com](mailto:ghinriks@gmail.com), 694-5244.

Verkefnastjóri: Íris Berg Bryde, [iris@fri.is](mailto:iris@fri.is), 661-6531.

#### Lágmörk

Karlar	Grein	Konur
11.85	100m	13.70
24.00	200m	28.00
54.00	400m	65.50
2:07.00	800m	2:36.00
04:23.00	1500m	5:28.00
9:30	3000m	11:54
16:35	5000m/5k	20:00
10:49	3000m hindrun	13:57
34:44.0	10000m/10k	41:00.0
17.00	110m gr // 100m gr.	17.80
64.00	400m gr	75.00
1.70	Hástökk	1.45
5.80	Langstökk	4.70
11.00	Þrístökk	9.80
38.00	Kringlukast	34.00
45.00	Sleggjukast	40.00
45.00	Spjót kast	34.00
3.55	Stangarstökk	2.60
12.00	Kúluvarp	10.00

