

## Meistaramót Íslands 15-22 ára

Frjálsíþróttadeild Fjöltnis býður til Meistaramóts Íslands 15-22 ára innanhúss. Mótið fer fram 13.-14. janúar í Laugardalshöllinni.

### 1. Skráningar og skráningarfrestur

Skráning keppenda fer fram í ÞÓR, mótaforriti FRÍ. Skráningum skal skila inn eigi síðar en á miðnætti mánudaginn 8. janúar. Hægt er að skrá keppendur þar til kl. 10 á föstudaginn 12. janúar 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 í Laugardalshöll dagana 13.-14. janúar. Drög að tímaseðli hefur verið birtur í mótaforritinu ÞÓR en endanlegur tímaseðill verður birtur 11. janúar.

### 5. Keppnisgreinar

Keppnisgreinar eru samkvæmt reglugerð FRÍ:

#### **Pilta- og stúlknaflakkar 15 ára**

60m, 60m grind, 300m, 800m, 2000m, hástökk, langstökk, þrístökk, stangarstökk, kúluvarp, 4x200m boðhlaup.

#### **Pilta- og stúlknaflakkar 16-19 ára**

60m, 60m grind, 200m, 400m, 800m, 1500m, 3000m, hástökk, langstökk, þrístökk, stangarstökk, kúluvarp, 4x200m boðhlaup.

#### **Pilta- og stúlknaflakkar 20-22 ára**

60m, 60m grind, 200m, 400m, 800m, 1500m, 3000m, hástökk, langstökk, þrístökk, stangarstökk, kúluvarp, 4x400m blandað boðhlaup.

### 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. 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 60m grindahlaupi og 60m 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

### Piltar hástökk:

15 og 16 - 17 ára: 1,40 1,50 1,57 1,62 1,67 1,72 og 3 cm úr því

18 - 19 ára: 1,50 1,60 1,67 1,72 1,77 1,82 og 3 cm úr því

20 - 22 ára: 1,50 1,60 1,67 1,72 1,77 1,82 og 3 cm úr því

### Stúlkur hástökk:

15 ára: 1,30 1,37 1,44 1,49 1,54 og 3 cm úr því

16 - 17 ára: 1,30 1,37 1,44, 1,49 1,54 og 3 cm úr því

18 - 19 ára: 1,40 1,50 1,57 1,62 og 3 cm úr því

20 - 22 ára: 1,40 1,50 1,57 1,62 og 3 cm úr því

### Piltar stangarstökk:

15 og 16 - 17 ára: 2,30 2,50 2,70 og 10 cm úr því

18 - 19 ára: 3,00 3,20 3,40 3,60 3,80 4,00 og 10 cm úr því

20 - 22 ára: 3,00 3,20 3,40 3,60 3,80 4,00 og 10 cm úr því

### Stúlkur stangarstökk:

15 og 16 - 17 ára: 1,90 2,10 2,30 2,50 og 10 cm úr því

18 - 19 og 20 - 22 ára: 2,10 2,30 2,50 2,70 og 10 cm 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 þrír í hverri grein vinna til verðlauna. Veitt eru verðlaun til þess liðs sem hlýtur flest samanlögð stig í hverjum aldursflokki og kyni fyrir sig. Það lið sem hlýtur flest samanlögð stig í öllum flokkum er Íslandsmeistari félagsliða 15-22 ára.

## 14. Stigakeppni

Stigakeppnin fer þannig fram að sigurvegari í hverri grein fær 6 stig, annar fær 5 stig o.s.frv.,

Þannig að 6. sæti fær 1 stig.

**15. Mótstjórn**

Mótstjóri: Auður Aðalbjarnardóttir  
Yfirdómari: Tilnefndur af FRÍ.

**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**

Veitingasalan verður á svæðinu en hún verður staðsett fyrir framan innganginn að salnum.

**18. Frekari upplýsingar**

Frekari upplýsingar veita mótstjóri og verkefnastjóri mótamála hjá FRÍ:  
Mótstjóri: Auður Aðalbjarnardóttir, [adalbjarnardottir@gmail.com](mailto:adalbjarnardottir@gmail.com).  
Verkefnastjóri: Íris Berg Bryde, [iris@fri.is](mailto:iris@fri.is), 661-6531.