

Meistaramót Íslands 15-22 ára

Frjálsíþróttaráð HSK býður til Meistaramóts Íslands 15-22 ára utanhúss. Mótið fer fram 21.-23. Júní á Selfossvelli.

1. Skráningar og skráningarfrestur

Skráning keppenda fer fram í ÞÓR, mótaforriti FRÍ. Skráningum skal skila inn eigi síðar en á miðnætti sunnudaginn 16. júní. Hægt er að skrá keppendur þar til kl. 10 á fimmtudaginn 20. 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 Selfossvelli dagana 21.-23. júní. Drög að tímaseðli er að finna neðst í skjalinu en endanlegur tímaseðill verður birtur 19. Júní.

5. Keppnisgreinar

Keppnisgreinar eru samkvæmt reglugerð FRÍ:

Pilta- og stúlknaflokkar 15 ára

80m, 300m, 800m, 2000m, 80m grind stúlkna, 100m grind pilta, 300m grind, langstökk, þrístökk, hástökk, stangarstökk, sleggjukast, spjót kast, kúluvarp, kringlukast, 4x100m boðhlaup.

Pilta- og stúlknaflokkar 16-19 ára

100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 3000m, 100m/110m grind, 400m grind, hástökk, langstökk, þrístökk, stangarstökk, spjót kast, sleggjukast, kringlukast, kúluvarp, 4x100m boðhlaup.

Pilta- og stúlknaflokkar 20-22 ára

100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 3000m, 100m/110m grind, 400m grind, hástökk, langstökk, þrístökk, stangarstökk, kringlukast, sleggjukast, kúluvarp, 4x100m boðhlaup, 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 sem verður staðsett í frjálsíþróttahluta Selfosshallarinnar. 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 íúrslitum. Ef tveir eða fleiri ná 8. besta tíma, skal fara fram umhlaup um laus sæti íúrslitum.

10. Byrjunarhæðir og hækkanir í stökkum

Piltar hástökk:

15 ára: 1,25 1,32 1,37 1,42 1,47 1,50 og 3 cm úr því

16 - 17 ára: 1,30 1,40 1,47 1,52 1,57 1,62 1,67 1,70 og 3 cm úr því

18 - 19 ára: 1,30 1,40 1,47 1,52 1,57 1,62 1,67 1,70 og 3 cm úr því

20 - 22 ára: 1,40 1,50 1,57 1,62 1,67 1,72 1,75 1,78 og 3 cm úr því

Stúlkur hástökk:

15 ára: 1,20 1,27 1,32 1,37 1,42 1,45 og 3 cm úr því

16 - 17 ára: 1,25 1,32 1,37 1,42 1,47 1,50 og 3 cm úr því

18 - 19 ára: 1,25 1,32 1,37 1,42 1,47 1,50 og 3 cm úr því

20 - 22 ára: 1,25 1,32 1,37 1,42 1,47 1,50 og 3 cm úr því

Piltar stangarstökk:

15 ára: 1,90 2,10 2,30 og 10 cm úr því

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

18 - 19 ára: 2,30 2,50 2,70 og 10 cm úr því

20 - 22 ára: 2,50 2,70 2,90 og 10 cm úr því

Stúlkur stangarstökk:

15 ára: 1,70 1,90 2,10 og 10 cm úr því

16 - 17 ára: 1,70 1,90 2,10 og 10 cm úr því

18 - 19 ára: 1,90 2,10 2,30 og 10 cm úr því

20 - 22 ára: 2,10 2,30 2,50 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 þrjú sætin 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: Guðmunda Ólafsdóttir

Yfirdómari: Hallgrímur Egilsson

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 á svæðinu.

18. Gisting og skemmtun

Gisting verður í boði fyrir þátttakendur mótsins, verðið fyrir:

- 2 nætur, kvöldmatur tvö kvöld og morgunmatur tvo morgna; 11.000 kr.
- 1 nótt, kvöldmatur eitt kvöld og morgunmatur einn morgun; 6.000 kr.
- Gisting og matur fyrir fararstjóra; 4.000 kr.

Nánari upplýsingar koma síðar.

19. Frekari upplýsingar

Frekari upplýsingar veita mótstjóri og verkefnastjóri mótamála hjá FRÍ:

Mótstjóri: Guðmunda Ólafsdóttir, gudmunda89@gmail.com.

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

Drög að tímaseðli

Föstudagur

Tími	Grein
18:00	80m grind stúlkur 15 ára
18:00	Kúluvarp piltar 16-17 ára
18:10	80m grind pilta 15 ára
18:20	100m grind stúlkur 16-17 ára
18:30	100m grind stúlkur 18-19 ára
18:30	Kringlukast stúlkur 15 ára
18:30	Kringlukast stúlkur 16-17 ára
18:40	100m grind stúlkur 20-22 ára
18:50	Kúluvarp piltar 18-19 ára
18:50	Kúluvarp piltar 20-22 ára
19:10	110m grind piltar 16-17 ára
19:20	110 m grind piltar 18-19 ára
19:20	Kringlukast stúlkur 18-19 ára
19:20	Kringlukast stúlkur 20-22 ára
19:30	Kúluvarp pilta 15 ára
19:30	110m grind piltar 20-22 ára

Laugardagur

Tími	Grein
10:00	400m stúlkur 18-19 ára
10:00	400m stúlkur 20-22 ára
10:00	400m stúlkur 16-17 ára
10:00	Langstökk piltar 18-19 ára
10:00	Langstökk piltar 20-22 ára
10:00	Stangarstökk piltar 15 ára
10:00	Stangarstökk piltar 16-17 ára
10:00	Spjót kast stúlkur 15 ára
10:40	400m piltar 16-17 ára
10:40	400m piltar 18-19 ára
10:40	400m piltar 20-22 ára
10:40	Langstökk stúlkur 16-17 ára
10:50	Kringlukast piltar 15 ára
10:50	Kringlukast piltar 16-17 ára

11:10	300m piltar 15 ára
11:20	300m stúlkur 15 ára
11:20	Stangarstökk piltar 18-19 ára
11:20	Stangarstökk piltar 20-22 ára
11:20	Spjótkest stúlkur 16-17 ára
11:30	100m stúlkur 18-19 ára
11:40	100m stúlkur 20-22 ára
11:50	100m piltar 16-17 ára
12:10	100m stúlkur 16-17 ára
12:20	100m piltar 20-22 ára
12:20	Langstökk piltar 16-17 ára
12:30	100m piltar 18-19 ára
12:40	80m piltar 15 ára
12:40	Kringlukast piltar 18-19 ára
12:40	Kringlukast piltar 20-22 ára
12:50	80m stúlkur 15 ára
12:50	Spjótkest piltar 15 ára
13:00	Stangarstökk stúlkur 15 ára
13:00	Stangarstökk stúlkur 16-17 ára
13:10	100m stúlkur 18-19 ára – úrslit
13:15	100m stúlkur 20-22 ára – úrslit
13:20	100m piltar 16-17 ára – úrslit
13:20	Langstökk stúlkur 18-19 ára
13:20	Langstökk stúlkur 20-22 ára
13:25	100m piltar 20-22 ára – úrslit
13:30	100m piltar 18-19 ára – úrslit
13:35	100m stúlkur 16-17 ára – úrslit
13:40	80m piltar 15 ára – úrslit
13:40	Stangarstökk stúlkur 18-19 ára
13:40	Stangarstökk stúlkur 20-22 ára
13:40	Spjótkest piltar 18-19 ára
13:40	Spjótkest piltar 20-22 ára
13:50	80m stúlkur 15 ára – úrslit
14:10	1500m piltar 16-17 ára
14:10	1500m piltar 18-19 ára
14:10	1500m piltar 20-22 ára
14:10	Langstökk stúlkna 15 ára
14:20	1500m stúlkur 16-17 ára
14:20	1500m stúlkur 18-19 ára
14:20	1500m stúlkur 20-22 ára
14:20	Spjótkest stúlkur 18-19 ára
14:20	Spjótkest stúlkur 20-22 ára
15:00	Langstökk piltar 15 ára

15:20	Spjótkast piltar 16-17 ára
15:30	4x100m piltar 20-22 ára
15:40	4x100m piltar 18-19 ára
15:50	4x100m stúlkur 15 ára
16:00	4x100m stúlkur 16-17 ára
16:10	4x100m stúlkur 18-19 ára
16:10	4x100m stúlkur 20-22 ára
16:20	4x100m piltar 16-17 ára
16:30	4x100m piltar 15 ára

Sunnudagur

Tími	Grein
10:00	400m grind stúlkur 18-19 ára
10:00	400m grind stúlkur 20-22 ára
10:00	Hástökk piltar 16-17 ára
10:00	Hástökk piltar 15 ára
10:00	Þrístökk stúlkur 18-19 ára
10:00	Þrístökk stúlkur 20-22 ára
10:00	Kúluvarp stúlkur 15 ára
10:00	Sleggjukast piltar 18-19 ára
10:00	Sleggjukast piltar 20-22 ára
10:10	400m grind stúlkur 16-17 ára
10:15	400m grind piltar 18-19 ára
10:25	400m grind piltar 20-22 ára
10:35	400m grind piltar 16-17 ára
10:45	Þrístökk stúlkur 15 ára
10:45	Þrístökk stúlkur 16-17 ára
11:00	300m grind piltar 15 ára
11:00	300m grind stúlkur 15 ára
11:10	Sleggjukast stúlkur 15 ára
11:20	200m stúlkur 20-22 ára
11:30	200m stúlkur 18-19 ára
11:35	Hástökk stúlkur 20-22 ára
11:35	Hástökk stúlkur 18-19 ára
11:45	200m stúlkur 16-17 ára
11:50	Kúluvarp stúlkur 16-17 ára
11:50	200m piltar 20-22 ára
11:55	200 piltar 16-17 ára
12:05	200m piltar 18-19 ára
12:15	Þrístökk piltar 16-17 ára
12:15	Þrístökk piltar 18-19 ára
12:15	Þrístökk piltar 20-22 ára

12:15	Prístökk piltar 15 ára
12:25	Hástökk stúlkur 15 ára
12:25	Hástökk stúlkur 16-17 ára
12:30	Kúluvarp stúlkur 18-19 ára
12:30	Kúluvarp stúlkur 20-22 ára
12:55	800m stúlkur 15 ára
12:55	800m stúlkur 16-17 ára
12:55	800m stúlkur 18-19 ára
12:55	800m stúlkur 20-22 ára
13:05	Sleggjukast piltar 16-17 ára
13:10	800m piltar 15 ára
13:10	800m piltar 16-17 ára
13:10	800m piltar 18-19 ára
13:10	800m piltar 20-22 ára
13:35	2000m piltar 15 ára
13:35	2000m stúlkur 15 ára
13:45	3000m stúlkur 16-17 ára
13:45	3000m stúlkur 18-19 ára
13:45	3000m stúlkur 20-22 ára
13:45	Hástökk pilta 18-19 ára
13:45	Hástökk pilta 20-22 ára
13:45	Sleggjukast stúlkna 18-19 ára
13:45	Sleggjukast stúlkna 20-22 ára
14:00	3000m piltar 16-17 ára
14:00	3000m piltar 18-19 ára
14:00	3000m piltar 20-22 ára
14:20	Sleggjukast stúlkna 16-17 ára
14:40	4x400m piltar 20-22 ára
14:50	4x400m stúlkur 20-22 ára