

## Meistaramót Íslands

Frjálsíþróttadeild Breiðabliks býður til Meistaramóts Íslands innanhúss. Mótið fer fram 17.-18. febrúar í Laugardalshöllinni.

### 1. Skráningar og skráningarfrestur

Skráning keppenda fer fram í ÞÓR, mótaforriti FRÍ. Skráningum skal skila inn eigi síðar en á miðnætti mánudaginn 12. febrúar. Hægt er að skrá keppendur þar til kl. 10 á föstudaginn 16. febrúar 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 17.-18. febrúar. Drög að tímaseðli hefur verið birtur í mótaforritinu ÞÓR en endanlegur tímaseðill verður birtur 15. febrúar.

### 5. Keppnisgreinar

Keppnisgreinar eru samkvæmt reglugerð FRÍ:

#### Fyrri dagur:

Karlar: 60m, 400m, 1500m, þristökk, stangarstökk, kúluvarp.

Konur: 60m, 400m, 1500m, þristökk, hástökk.

#### Seinni dagur:

Karlar: 60m grind, 200m, 800m, 3000m, langstökk, hástökk, 4x200m boðhlaup.

Konur: 60m grind, 200m, 800m, 3000m, langstökk, stangarstökk, kúluvarp, 4x200m 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. Keppendur sem ekki klæðast félagsbúningum sínum í keppni verður vikið úr keppni. Keppnisgögn eru afhent á keppnisstað.

### 7. Nafnakall

Nafnakall fer fram á Uppkallssvæði (call room). Í tæknigreinum er nafnakall 20 mínútum áður en keppni hefst en í hlaupum 10 mínútum fyrir hlaup. Keppendur verða sóttir í Uppkallssvæðið 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. Ef fleiri en 16 keppendur eru skráðir í tæknigrein þá verður forkeppni þar sem ákveðinn árangur í forkeppninni getur komið keppanda beint í úrslit. Þegar skráning liggur fyrir verða sendar út nánari upplýsingar um forkeppnir.

## 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 stökum

### Karlar hástökk:

1,72 – 1,82 – 1,87 – 1,92 og 3 cm úr því.

### Konur hástökk:

1,42 – 1,52 – 1,57 – 1,62 og 3 cm úr því.

### Karlar stangarstökk:

3,62 – 3,82 – 4,02 og 10 cm úr því.

### Konur stangarstökk:

2,72 – 2,92 og 10 cm úr því.

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

## 11. Afskráningar

Afskráningar fara fram á Uppkallssvæði 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. Keppt er um titilinn Íslandsmeistari félagsliða í karla- og kvennaflokki, þannig að lögð eru saman stig í karla og kvennaflokki. Keppandi með besta afrek í karlaflokki og í kvennaflokki samkvæmt stigatöflu World Athletics fær sér verðlaun á mótinu.

Athugið að verðlaun verða pöntuð daginn eftir að skráningu lýkur og verður pantað eftir skráningu.

## 14. Stigakeppni

Stigakeppnin fer þannig fram að 1. sæti gefur 3 stig, annað sæti gefur 2 stig og þriðja sæti gefur 1 stig. Ef jafnt er þá, skal úrskurða um sigurvegara eftir fjölda gullverðlauna, ef enn er jafnt, eru silfurverðlaun skoðuð o.s.frv.

## 15. Mótstjórn

Mótstjóri: Áslaug Pálsdóttir Ragnheiðardóttir

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: Áslaug Pálsdóttir Ragnheiðardóttir, [aslapals@gmail.com](mailto:aslapals@gmail.com), 847-3868.

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