

Meistaramót Íslands í eldri aldursflokkum

Frjálsíþróttadeild ÍR býður til Meistaramóts Íslands innanhúss. Mótið fer fram 24.-25. febrúar í Laugardalshöllinni.

1. Skráningar og skráningarfrestur

Skráning keppenda fer fram á netskraning.is. Skráningum skal skila inn eigi síðar en á miðnætti þriðjudaginn 20. febrúar. Hægt er að skrá keppendur þar til kl. 10 á föstudaginn 23. febrúar gegn þreföldu skráningargjaldi skv. reglum FRÍ.

2. Skráningargjald

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

3. Greiðslur og uppgjör

Skráning og greiðsla fer fram á netskraning.is.

4. Keppnisstaður og tímaseðill

Keppnin fer fram í Laugardalshöll dagana 24.-25. febrúar. Drög að tímaseðli hefur verið birtur í mótaforritinu ÞÓR en endanlegur tímaseðill verður birtur 22. febrúar.

5. Keppnisgreinar

Keppnisgreinar eru samkvæmt reglugerð FRÍ. Keppt er í 5 ára aldursflokkum þar sem yngsti aldursflokkur karla og kvenna er 30-34 ára:

Karlar:

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

Konur:

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

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. Afhending keppnisgagna fer fram á svæði í anddyri Laugardalshallar.

7. Nafnakall

Nafnakall fer fram við greinar.

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.

10. Afskráningar

Afskráningar fara fram við nafnakall í hverri grein fyrir sig.

11. 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.

12. Verðlaun

Fyrstu þrír í hverri grein vinna til verðlauna. Á mótinu er einnig keppt um titilinn Íslandsmeistari félagsliða í eldri aldursflokkum, þannig lögð eru saman stig úr flokkum karla og kvenna.

13. 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.

14. Mótstjórn

Mótstjóri: Fríða Rún Þórðardóttir
Yfirdómari: Tilnefndur af FRÍ.

15. 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.

16. Veitingasala

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

17. Frekari upplýsingar

Frekari upplýsingar veita mótstjóri og verkefnastjóri mótamála hjá FRÍ:
Mótstjóri: Fríða Rún Þórðardóttir, frida@heilsutorg.is.
Verkefnastjóri: Íris Berg Bryde, iris@fri.is, 661-6531.