

Meistaramót Íslands í fjölþrautum

Frjálsíþróttadeild Fjöltnis býður til Meistaramóts Íslands í fjölþrautum. Mótið fer fram 11.-12. 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 6. janúar. Hægt er að skrá keppendur þar til kl. 10 á föstudaginn 10. janúar gegn þreföldu skráningargjaldi skv. reglum FRÍ og sendist sú skráning á mótstjóra og skrifstofa@fri.is.

2. Skráningargjald

Skráningargjald fyrir einstakling í fjölþrautar keppni er kr. 11.000 kr.

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 11.-12. janúar. Drög að tímaseðli verður birtur í mótaforritinu ÞÓR en endanlegur tímaseðill verður birtur 9. janúar.

5. Keppnisgreinar

Keppnisgreinar eru samkvæmt reglugerð FRÍ í flokkum 15 ára, 16-17 ára, 18-19 ára og 20 ára og eldri beggja kynja. Keppt er í fimmtarþraut í flokkum pilta og stúlkna 15 ára, stúlkna 16-17 ára, 18-19 ára og kvenna. Keppt er í sjöþraut í flokkum pilta 16-17 ára, 18-19 ára og karla.

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 afhend á nafnakallssvæði.

7. Nafnakall

Nafnakall fer fram á nafnakallssvæðinu sem verður staðsett við kringlukastbúrið.

8. Stökk og köst

Allir keppendur fá þrjár tilraunir og 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. Byrjunarhæðir og hækkanir í stökkum

Hástökk karla og pilta:

Piltar 15 ára: 1.30m

Piltar 16-17 ára: 1.40m

Piltar 18-19 ára: 1.50m

Karlar: 1.60m

Hástökk kvenna og stúlkna:

Stúlkur 15 ára: 1.24m

Stúlkur 16-17 ára: 1.36m

Stúlkur 18-19 ára: 1.42m

Konur: 1,45m

Stangarstökk karla og pilta:

Piltar 16-17 ára: 2.40m

Piltar 18-19 ára: 2.80m

Karlar: 3.20m

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

11. Afskráningar

Afskráningar fara fram 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.

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

14. Stigakeppni

Kept er samkvæmt reglum og gildandi stigatöflu World Athletics fyrir fjölþrautir innanhúss.

15. Mótstjórn

Mótstjóri: Auður Aðalbjarnadóttir

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.

18. Frekari upplýsingar

Frekari upplýsingar veita mótstjóri og verkefnastjóri mótamála hjá FRÍ:

Mótstjóri: Auður Aðalbjarnadóttir, adalbjarnardottir@gmail.com, 830-4802.

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