



# ÍÞRÓTTABANDALAG REYKJAVÍKUR



## Boðsbréf á Reykjavíkurmestaramót 11-14 ára innanhúss

Frjálsíþróttadeild Fjölnis í samstarfi við ÍBR og Reykjavíkurfélögin: Ármann, ÍR og KR, bjóða iðkendum Reykjavíkurfélaganna til Reykjavíkurmestaramótsins 11-14 ára innanhúss. Mótið fer fram 28.-29. apríl 2025 í Laugardalshöllinni.

### 1. Skráningar, skráningarfrestur og keppnisréttur.

Frjálsíþróttapjálfarar sjá um skráningu keppenda í ÞÓR, mótaforriti FRÍ. Miðað skal við að skráningum sé skilað inn eigi síðar en kl.23:59 föstudaginn 25. apríl. Keppnisrétt hafa þeir sem iðka íþróttir hjá Reykjavíkurfélögunum og/eða eru búsettir í Reykjavík og keppa fyrir Reykjavíkurfélag.

### 2. Skráningargjald

Ekkert skráningargjald verður fyrir hvern iðkanda en hvert félag sem kemur að mótinu mun þurfa að skila af sér vinnuskyldu við mótið sem mótstjórn mun úthluta hverju félagi.

### 3. Keppnisstaður og tímaseðill

Keppnin fer fram í Laugardalshöll dagana 28.-29. apríl 2025. Drög að tímaseðli hafa verið birt í mótaforritinu ÞÓR en endanlegur tímaseðill verður birtur 27. apríl.

#### 4. Keppnisgreinar

Keppnisgreinar eru:

Pilta og stúlknaflokkar 11 ára, 12 ára, 13. ára og 14 ára:

60m, 600m, langstökk, hástökk, kúluvarp. Auk þess verður keppt í fimmtarbraut sem er sameiginlegur árangur í þessum fimm greinum, efsta sætið mun einu stigi meira en næsta sæti og svo koll af kolli.

Keppt verður í 4x200 m í pilta og stúlknaflokkum 11-12 ára annars vegar og hins vegar 13-14 ára, hér er heimilt að blanda í lið á milli félaga.

#### 5. Félagsbúningar og keppnisnúmer

Heppilegt er ef keppendur klæðast félagsbúningum sínum í keppni en engin keppnisnúmer verða á þessu móti.

#### 6. Nafnakall

Nafnakall fer fram á keppnissvæði og sér greinastjóri um nafnakall. Í tæknigreinum er miðað við að nafnakall sé 20 mínútum áður en keppni hefst eða um leið og fyrri keppni á þeim keppnisstað er lokið. Í hlaupum er miðað við að nafnakall sé 10 mínútum fyrir hlaup.

#### 7. Stökk og köst

Allir keppendur fá fjórar tilraunir í langstökki og kúluvarpi.

#### 8. Hlaup

Raðað verður í riðla samkvæmt uppgefnum tímum í skráningu eða af handahófi ef ársbesti tími er ekki skráður. Ekki verður hlaupið til úrslita.

#### 9. Byrjunarhæðir og hækkanir í hástökki

Piltar hástökk:

11 ára: 80 - 90 - 95 - 1,00 – 1,05 - 1,10 - 1,15 - 1,20 - 1,25 - 1,30 og 3 cm úr því

12 ára: 95 - 1,00 - 1,05 - 1,10 - 1,15 - 1,20 – 1,25 – 1,30 – 1,35 og 3 cm úr því

13 ára: 1,10 - 1,15 - 1,20 – 1,25 – 1,30 – 1,35 – 1,40 – 1,45 og 3 cm úr því

14 ára: 1,10 – 1,20 – 1,25 – 1,30 – 1,35 – 1,40 – 1,45 – 1,50 – 1,55 – 1,60 og 3 cm úr því

Stúlkur hástökk:

11 ára: 80 - 90 - 95 – 1,00 – 1,05 - 1,10 - 1,15 - 1,20 - 1,25 - 1,30 og 3 cm úr

12 ára: 95 - 1,00 - 1,05 - 1,10 - 1,15 - 1,20 – 1,25 – 1,30 – 1,35 og 3 cm úr því

13 ára: 1,05 - 1,10 - 1,15 - 1,20 – 1,25 – 1,30 – 1,35 – 1,40 og 3 cm úr því

14 ára: 1,05 – 1,10 - 1,15 - 1,20 – 1,25 – 1,30 – 1,35 – 1,40 og 3 cm úr því

Óskir um breytingar á byrjunarhæðum og hækkunum skal senda á mótstjóra eða ræða við greinastjóra á keppnisstað.

## 11. Verðlaun

Fyrstu þrír í hverri grein vinna til verðlauna. Verðlaunaafhending verður í lok hvors keppnisdags.

## 12. Mótstjórn

Mótsstjóri: Kristín Rut Kristinsdóttir.

Yfirdómari: Ágúst Jónsson.

## 13. Áhorfendasvæði og keppnissvæði

Áhorfendasvæði er allt svæði utan keppnissvæðis og annarra svæða sem notað er fyrir keppendur og starfsfólk. Keppnissvæðið er eingöngu fyrir keppendur, starfsmenn og þjálfara.

## 14. Lokahóf

Að keppni lokinni seinni dag verða keppendum, þjálfurum og starfsfólki boðið að þiggja veitingar í boði ÍBR.

## 15. Frekari upplýsingar

Mótstjórn: Kristín Rut Kristinsdóttir, [kristinsdottir@gmail.com](mailto:kristinsdottir@gmail.com) gsm 864 6566, og Auður Aðalbjarnardóttir, [adalbjarnardottir@gmail.com](mailto:adalbjarnardottir@gmail.com), gsm 830 4802.