

## Meistaramót Íslands í fjölþrautum

Frjálsíþróttadeild Ármanns býður til Meistaramóts Íslands í fjölþrautum utanhúss. Mótið fer fram 16.-17. ágúst á Frjálsíþróttavelli ÍR.

### 1. Skráningar og skráningarfrestur

Skráning keppenda fer fram í ÞÓR, mótaforriti FRÍ. Skráningum skal skila inn eigi síðar en á miðnætti [þriðjudaginn 12. ágúst](#). Hægt er að skrá keppendur þar til kl. 10 á föstudaginn 15. ágúst gegn þreföldu skráningargjaldi skv. reglum FRÍ og sendist sú skráning á mótstjóra og [skrifstofa@fri.is](mailto:skrifstofa@fri.is).

### 2. Skráningargjald

Skráningargjald er kr. 11.000.

### 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 frjálsíþróttavelli ÍR dagana 16.-17. ágúst. Drög að tímaseðli verður birtur í mótaforritinu ÞÓR, endanlegur tímaseðill verður birtur 14. ágúst.

### 5. Keppnisgreinar

Keppnisgreinar eru samkvæmt [reglugerð FRÍ](#).

#### Piltaflokkur 15 ára:

Fimmtarþraut (á einum degi); 100m grind, kringlukast, langstökk, spjót kast og 800m hlaup.

#### Stúlknaflokkur 15 ára:

Fimmtarþraut (á einum degi); 80m grind, kúluvarp, langstökk, spjót kast og 800m hlaup.

#### Piltaflokkar 16-17 ára, 18-19 ára og 20 ára og eldri:

Tugþraut (á tveimur dögum). Fyrri dagur; 100m hlaup, langstökk, kúluvarp, hástökk og 400m hlaup. Seinni dagur; 110m grind, kringlukast, stangarstökk, spjót kast og 1500m hlaup.

#### Stúlknaflokkar 16-17 ára, 18-19 ára og 20 ára og eldri:

Sjöþraut (á tveimur dögum). Fyrri dagur; 100m grind, hástökk, kúluvarp og 200m. Seinni dagur; langstökk, spjót kast og 800m hlaup.

**Athugið að leyfilegt er að nota sérstaka röð keppnisgreina í flokkum pilta 16-17 ára og 18-19 ára, ef búist er við að erfitt sé að framkvæma stangarstöckið á einum degi, sjá nánar [hér](#).**

### 6. Félagsbúningar, keppnisnúmer og afhending keppnisgagna

Keppendur skulu klæðast félagsbúningum sínum í keppni og bera keppnisnúmer að framan, nema í hástökki er leyfilegt að hafa númerið á baki. Keppnisgögn eru afhent á keppnisstað.

### 7. Nafnakall

Nafnakall verður í vallahúsinu fyrir fyrstu grein í fjölþraut. Nafnakall verður svo við hverja

grein,

#### 8. Stökk og köst

Í tæknigreinum eru þrjár tilraunir fyrir alla. Í upphitum er gert ráð fyrir að allir keppendur fái tvær tilraunir hið minnsta.

#### 9. Kastáhöld

Keppendur sem óska eftir að keppa með eigin áhöld skulu leggja þau inn til mælingar hjá mótstjórn, í tímatöku herberginu á annarri hæð í vallarhúsinu, í síðasta lagi 90 mínútum áður en greinin hefst. Þyngdir kastáhalda eru samkvæmt reglugerð FRÍ.

#### 10. Byrjunarhæðir

##### Piltar og karlar hástökk:

1.45m

##### Stúlkur og kvenna hástökk:

1.35m

##### Piltar og karlar stangarstökk:

2.60m

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

#### 11. Afskráningar

Afskráning fer fram við greinar.

#### 12. Verðlaun

Veitt eru verðlaun fyrir fyrstu þrjú sætin í fjölþrautinni, gull, silfur og brons.

Athugið að verðlaun verða pöntuð daginn eftir að skráningu lýkur og verður pantað eftir skráningu. Auka verðlaun vegna seinskráningar verða pöntuð eftir mót og þurfa að vera sótt á skrifstofu FRÍ.

#### 13. Mótstjórn

Mótstjóri: Oddný Kristinsdóttir

Yfirdómari: Tilnefndur af FRÍ.

#### 14. 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. Vakinn er athygli á því að notkun síma er bönnuð á keppnissvæðinu.

#### 15. Veitingasala

Veitingasalan verður á svæðinu en hún verður staðsett í vallarhúsinu.

#### 16. Frekari upplýsingar

Reglugerð nr. 30.2 um Meistaramót Íslands í fjölþrautum, utanhúss er að finna [hér](#).

Frekari upplýsingar veita mótstjóri og verkefnastjóri mótamála hjá FRÍ:



Mótstjóri: Oddný Kristinsdóttir, [formadur@frjalsar.is](mailto:formadur@frjalsar.is), 693-5770.

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