

## Bikarkeppni FRÍ

Frjálsíþróttadeild FH býður til Bikarkeppni FRÍ. Mótið fer fram 7. mars í Kaplakrika.

### 1. Skráningar og skráningafrestur

Skráning liða sendist með tölvupósti á [skrifstofa@fri.is](mailto:skrifstofa@fri.is) fyrir miðnætti mánudaginn 23. febrúar. Skráning keppenda fer fram í [Roster](#), mótaforriti FRÍ, og ber að skila inn fyrir kl. 08:00 þriðjudaginn 3. mars, þau félög sem senda A og B lið skulu senda keppendalistan á [skrifstofa@fri.is](mailto:skrifstofa@fri.is) fyrir kl. 08:00 þriðjudaginn 3. mars.

### 2. Skráningargjald

Skráningargjald vegna eins dags Bikarkeppni er 56.000 kr.

### 3. Greiðslur og uppgjör

FRÍ innheimtir skráningagjöld vegna þátttöku á mótinu. Reikningar verða sendir til gjaldkera viðkomandi félaga og kröfur senda í banka. Vinsamlegast greiðið kröfuna en ekki með millifærslu.

### 4. Keppnisstaður og tímaseðill

Keppnin fer fram í Kaplakrika 7. mars. Drög að tímaseðli hefur verið birtur í [Roster](#), mótaforriti FRÍ.

### 5. Keppnisgreinar

Keppnisgreinar eru samkvæmt reglugerð FRÍ:

Karlar:

60m, 400m, 1500m, 60m grind, 4x200m, þristökk, langstökk, hástökk og kúluvarp.

Konur:

60m, 400m, 1500m, 60m grind, 4x200m, þristökk, langstökk, hástökk, stangarstökk og kúluvarp.

### 6. Félagsbúningar, keppnisnúmer og afhending keppnisgagna

Keppendur skulu klæðast félagsbúningum sínum í mótinu og bera keppnisnúmer að framan, nema í stangarstökki og hástökki er leyfilegt að hafa númerið á baki.

Keppnisgögn eru afhent á keppnisstað.

### 7. Nafnakall

Nafnakall fer fram í Call Room. Í tæknigreinum er nafnakall 20 mínútum áður en keppni hefst en í hlaupum 10 mínútum fyrir hlaup. Nafnakallið verður staðsett hægra megin þegar gengið er inn í frjálsíþróttahöllina.

### 8. Stökk og köst

Dregið er fyrirfram um kast- og stökkröð. Allir keppendur frá 6 tilraunir og gert er ráð fyrir að allir keppendur fái tvö upphitunar köst/stökk.

## 9. Hlaup

Dregið er fyrirfram um röðun á brautir en skal vera tryggt að bestu keppendurnir keppi í sama riðli.

## 10. Byrjunarhæðir og hækkanir í stökkum

Óskað er eftir tillögum að byrjunarhæðum í stökkum frá þjálfurum þátttökuliða, tillögurnar skal senda á mótstjóra og skrifstofa@fri.is.

## 11. Afskráningar

Afskráningar fara fram í Call Room 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 samkvæmt reglugerð FRÍ.

## 13. Stigakeppni

Þegar ljóst er hve mörg lið senda þátttakendur, skal ákvarða stigatölu þannig að fyrsti maður fái jafnmörg stig og þátttökuliðin eru mörg, annar maður einu stigi færri o. s. frv. Ef tveir eða fleiri keppendur eru jafnir í einhverri grein skulu stig skiptast jafnt á milli þeirra.

## 14. Verðlaun

Það lið, sem hlýtur flest stig hlýtur sæmdarheitið „Bikarmeistari í frjálsíþróttum, innanhúss“. Það lið sem flest stig hlýtur í kvennagreinum, hlýtur sæmdarheitið „Bikarmeistari kvenna í frjálsíþróttum, innanhúss“. Það lið sem flest stig hlýtur í karlagreinum hlýtur sæmdarheitið „Bikarmeistari karla í frjálsíþróttum, innanhúss“. Engin einstaklingsverðlaun eru veitt, en hver þátttakandi í sigurliði hlýtur sérstaka viðurkenningu.

## 15. Yfirdómnefnd

Hvert þátttökulið skal tilnefna einn fulltrúa í yfirdómnefnd. Einnig skal stjórn FRÍ tilnefna fulltrúa í nefndina og skal hann vera formaður nefndarinnar. Nefndarmenn skulu vera með dómara réttindi. Ef kæra berst skulu fulltrúar þeirra þátttökuliða sem tengjast kærurni víkja af fundi.

## 16. Mótstjórn

Mótstjóri: Ragnheiður Ólafsdóttir.  
Yfirdómari: Eiríkur Mörk Valsson.

## 17. Áhorfendasvæði og keppnissvæði

Áhorfendapallar eru til vinstri þegar gengið er inn. 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.

**18. Veitingasala**

Veitingasala verður á ganginum við innganginn inn í frjálsípróttahöllina.

**19. Frekari upplýsingar**

Frekari upplýsingar veita mótstjóri og verkefnastjóri mótamála hjá FRÍ:

Mótstjóri: Ragnheiður Ólafsdóttir, [ragnheiduro@vidistadaskoli.is](mailto:ragnheiduro@vidistadaskoli.is), 698-5012.

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