

Meistaramót Íslands 11-14 ára

Frjálsíþróttadeild Fjölris býður til Meistaramóts Íslands 11-14 ára innanhúss. Mótið fer fram 31. Janúar – 1. febrúar í Laugardalshöllinni.

1. Skráningar og skráningarfrestur

Skráning keppenda fer fram í Roster, mótaforriti FRÍ. Skráningum skal skila inn eigi síðar en á k. 23:59 [mánudaginn 26. janúar](#). Hægt er að skrá keppendur þar til kl. 10 á föstudaginn 30. janúar gegn þreföldu skráningargjaldi skv. reglum FRÍ og sendist sú skráning á [mótstjóra og skrifstofa@fri.is](mailto:motstjora@fri.is).

2. Skráningargjald

Skráningargjald fyrir fjölþraut í 11 og 12 ára flokkum er kr. 4.500. Skráningargjald fyrir 13 og 14 ára flokka er kr. 1.150 á grein. Skráningargjald er kr. 3.400 á hverja boðhlaupssveit í öllum aldursflokkum.

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 31. Janúar – 1. febrúar. Drög að tímaseðli er neðst í skjalinu en endanlegur tímaseðill verður birtur 29. Janúar í Roster, sjá [hér](#).

5. Keppnisgreinar

Keppnisgreinar eru samkvæmt reglugerð FRÍ:

Pilta- og stúlknaflakkar 11-12 ára, fjölþrautafyrirkomulag:

Fyrri dagur: 60m, 400m og hástökk

Seinni dagur: Langstökk, kúluvarp, 4x200m blandað boðhlaup.

Pilta- og stúlknaflakkar 13-14 ára:

Fyrri dagur: 60m, 600m, kúluvarp og lagstökk

Seinni dagur: 60m grind, hástökk, þristökk, 4x200m boðhlaup.

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 í veitingasölnunni.

7. Nafnakall

Nafnakall fer fram við hverja grein. Í tæknigreinum er nafnakall 20 mínútum áður en keppni hefst en í hlaupum 10 mínútum fyrir hlaup.

8. Stökk og köst

Í flokkum 11 og 12 ára fá allir keppendur fjórar tilraunir.

Í flokkum 13 og 14 ára fá allir keppendur þrjár tilraunir og átta bestu að loknum

þremur umferðum fá þrjár tilraunir til viðbótar.

9. Hlaup

Ein umferð fyrir 11 og 12 ára.

Mæti fleiri en 24 keppendur til leiks í spretthlaupum í flokkum 13 og 14 ára skal hlaupa tvo úrslitariðla. Séu þeir færri skal eingöngu hlaupa einn úrslitariðil. Þeir keppendur sem ná 8 bestu tímum í undanrásum í spretthlaupum á mótinu taka sæti í A úrslitum, þeir sem ná 9.-16. bestu tímum hlaupa í B úrslitum, B úrslit skulu hlaupin á undan A úrslitum. Tímar ráða úrslitum óháð því í hvorum úrslitariðlinum keppandi hleypur.

10. Byrjunarhæðir og hækkunar í stökkum

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: 1,00 - 1,05 - 1,10 - 1,15 - 1,20 - 1,25 - 1,30 - 1,35 - 1,40 - 1,45 og 3 cm úr því

14 ára: 1,00 - 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 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: 1,00 - 1,05 - 1,10 - 1,15 - 1,20 - 1,25 - 1,30 - 1,35 - 1,40 og 3 cm úr því

14 ára: 1,00 - 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.

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

Sigurvegarnir í fjölþrautum í flokkum 11 og 12 ára hljóta Íslandsmeistaratígn. Í flokkum 11 og 12 ára hljóta tíu efstu í fjölþrautinni verðlaun eftir síðustu grein. Sigurvegari fjölþrautarinnar fær gull, sá sem verður í öðru sæti silfur og þriðja sæti brons. Þeir sem eftir standa fá verðlaunapening af annarri tegund. Ef sigurvegari einstakrar greinar er ekki einn af 10 efstu keppendum fær sá hinn sami einnig verðlaun. **Ekki eru veitt verðlaun fyrir einstakar greinar eða boðhlaup.**

Sigurvegari í hverri grein í flokkum 13 og 14 ára og þau félög sem sigrast í boðhlaupum skulu hljóta Íslandsmeistaratígn.

Veita skal verðlaun til þess liðs sem hlýtur flest samanlögð stig í hverjum aldursflokki fyrir sig. Einnig skal sæma það lið sem felst samalögð stig hlýtur í öllum flokkum sæmdarheitinu „Íslandsmeistari félagsliða 11-14 ára.“ Hér er því keppt um alls níu bikara, einn fyrir hvern aldursflokk og kyn og einn fyrir heildar sigurvegara.

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

14. Stigakeppni

Stigakeppnin fer þannig fram að sigurvegari í hverri grein fær 10 stig og koll af kolli þannig að 10. sæti fær 1 stig.

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 en hún verður staðsett inni í sal.

18. Gisting

Boðið verður upp á gistingu í Laugalækjaskóla. Boðið verður upp á mat með þeim fyrirvara að lágmarksskráningar verði í gistingu og mat.

Gisting og matur í 2 nætur 10.000,-

Gisting og matur frá laugardegi til sunnudags (kvöld og morgunmatur) 7.000,- kr
23. janúar er síðasti dagur til að skrá í gistingu og mat þar sem Fjölur þarf að upplýsa skólann um fjölda.

Skráning í gegnum formið hér og biðjum við hvert lið að fylla út formið fyrir sinn hóp:

<https://forms.gle/zfjQu4tEQwK81xLA9>

Það er krafa að amk 1 fararstjóri fylgi hverju liði og hafi umsjón með hópnum á gististað.

Matseðill:

Föstudagskvöld – Kvöldhressing með ávöxtum

Laugardagur morgun – Morgunkorn, jógúrt, brauð, álegg og ávextir

Laugardagskvöld – Ofnbakaður kjúklingur í bbq með hrísgrjónum og fersku grænmeti

Sunnudagur morgun – Morgunkorn, jógúrt, brauð, álegg og ávextir

19. Frekari upplýsingar

Frekari upplýsingar veita mótstjóri og verkefnastjóri mótamála hjá FRÍ:

Mótstjóri: Auður Aðalbjarnadóttir, adalbjarnardottir@gmail.com, 830-4802. Einnig má senda almennar fyrirspurnir á frjalsar@fjolnir.is.

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

20. Drög að tímaseðli

Laugardagur 31. janúar

Tími	Grein
09:00	Hástökk stúlkna 11 ára
09:30	60m pilta 11 ára
10:15	Hástökk pilta 11 ára
10:30	60m stúlkna 11 ára
11:00	60m stúlkna 12 ára
11:15	60m pilta 13 ára
11:30	60m stúlkna 13 ára
11:45	60m pilta 12 ára
11:45	Hástökk stúlkna 12 ára
12:00	60m pilta 14 ára
12:00	Langstökk pilta 13 ára
12:00	Kúluvarp stúlkna 13 ára
12:15	60m stúlkna 14 ára
12:30	400m stúlkna 11 ára
12:45	400m pilta 11 ára
13:15	Hástökk pilta 12 ára
13:15	Langstökk pilta 14 ára
13:15	Kúluvarp stúlkna 14 ára
13:30	60m pilta 13 ára – úrslit
13:45	60m stúlkna 13 ára – úrslit
14:30	Kúluvarp pilta 13 ára
14:30	Langstökk stúlkna 13 ára
14:45	60m pilta 14 ára – úrslit
15:00	60m stúlkna 14 ára – úrslit
15:15	400m stúlkna 12 ára
15:30	400m pilta 12 ára
15:45	Langstökk stúlkna 14 ára
15:45	Kúluvarp pilta 14 ára
16:00	600m pilta 13 ára
16:15	600m stúlkna 13 ára
17:00	600m pilta 14 ára
17:15	600m stúlkna 14 ára

Sunnudagur 1. febrúar

Tími	Grein
09:00	Langstökk pilta 11 ára
09:00	Kúluvarp stúlkna 11 ára
10:15	Langstökk stúlkna 11 ára
10:15	Kúluvarp pilta 11 ára
11:15	Langstökk pilta 12 ára

11:15	Kúluvarp stúlkna 12 ára
11:15	60m grind stúlkna 13 ára
11:30	60m grind stúlkna 14 ára
11:45	60m grind pilta 13 ára
11:45	Hástökk stúlkna 13 ára
12:00	60m grind pilta 14 ára
12:00	Hástökk stúlkna 14 ára
12:15	Langstökk stúlkna 12 ára
12:15	Kúluvarp pilta 12 ára
12:15	4x200m blandað boðhlaup 11 ára
13:15	Hástökk pilta 13 ára
13:15	Hástökk pilta 14 ára
13:30	4x200m blandað boðhlaup 12 ára
13:30	Þrístökk stúlkna 13 ára
13:30	Þrístökk stúlkna 14 ára
14:45	Þrístökk piltar 13 ára
14:45	Þrístökk piltar 14 ára
15:00	4x200m boðhlaup stúlkna 13 ára
15:15	4x200m boðhlaup stúlkna 14 ára
15:45	4x200m boðhlaup pilta 13 ára
16:00	4x200m boðhlaup pilta 14 ára