

Meistaramót Íslands 15-22 ára

Frjálsíþróttadeild ÍR býður til Meistaramóts Íslands 15-22 ára innanhúss. Mótið fer fram 17.-18. janúar í Laugardalshöllinni.

1. Skráningar og skráningarfrestur

Skráning keppenda fer fram í Roster, mótaforriti FRÍ. Hvert félag þarf að tilnefna einn einstakling sem sér um að skrá keppendur á mótið fyrir hönd félagsins. Netfang viðkomandi þarf að senda á iris@fri.is svo hægt sé að gefa viðkomandi aðgang að mótinu til að skrá keppendur.

Skráningum skal skila inn eigi síðar en á k. 23:59 [mánudaginn 12. janúar](#). Hægt er að skrá keppendur þar til kl. 10 á föstudaginn 16. janúar gegn þreföldu skráningargjaldi skv. reglum FRÍ og sendist sú skráning á [mótstjóra og skrifstofa@fri.is](mailto:motstjora.og.skrifstofa@fri.is).

2. Skráningargjald

Skráningargjald er kr. 2.300 á hverja grein og kr. 4.500 fyrir boðhlaupssveit.

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 17.-18. janúar. Drög að tímaseðli er neðst í skjalinu en endanlegur tímaseðill verður birtur 15. Janúar í Roster, sjá [hér](#).

5. Keppnisgreinar

Keppnisgreinar eru samkvæmt reglugerð FRÍ:

Pilta- og stúlknaflokkar 15 ára

60m, 60m grind, 300m, 800m, 2000m, hástökk, langstökk, þristökk, stangarstökk, kúluvarp, 4x200m boðhlaup.

Pilta- og stúlknaflokkar 16-19 ára

60m, 60m grind, 200m, 400m, 800m, 1500m, 3000m, hástökk, langstökk, þristökk, stangarstökk, kúluvarp, 4x200m boðhlaup.

Pilta- og stúlknaflokkar 20-22 ára

60m, 60m grind, 200m, 400m, 800m, 1500m, 3000m, hástökk, langstökk, þristökk, stangarstökk, kúluvarp, 4x400m blandað boðhlaup.

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. Keppnisgögn eru afhent á keppnisstað.

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

Allir keppendur fá þrjár tilraunir og átta bestu að loknum þremur umferðum fá þrjár tilraunir til viðbótar. 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. Þeir keppendur sem ná 8 bestu tímum í undanrásum í 60m grindahlaupi og 60m hlaupi taka sæti í úrslitum. Ef tveir eða fleiri ná 8. besta tíma, skal fara fram umhlaup um laus sæti í úrslitum.

10. Byrjunarhæðir í stökkum

Piltar hástökk:

15 ára: 1,41

16 - 17 ára: 1,51

18 - 19 ára: 1,51

20 - 22 ára: 1,51

Stúlkur hástökk:

15 ára: 1,30

16 - 17 ára: 1,30

18 - 19 ára: 1,30

20 - 22 ára: 1,30

Piltar stangarstökk:

15 ára: 2,30

16 - 17 ára: 2,30

18 - 19 ára: 2,30

20 - 22 ára: 2,30

Stúlkur stangarstökk:

15 ára: 1,70

16 - 17 ára: 1,70

18 - 19 ára: 1,70

20 - 22 ára: 1,70

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. Veitt eru verðlaun til þess liðs sem hlýtur flest samanlögð stig í hverjum aldursflokki og kyni fyrir sig. Það lið sem hlýtur flest samanlögð stig í öllum flokkum er Íslandsmeistari félagsliða 15-22 ára.

14. Stigakeppni

Stigakeppnin fer þannig fram að sigurvegari í hverri grein fær 6 stig, annar fær 5 stig o.s.frv., þannig að 6. sæti fær 1 stig.

15. Mótstjórn

Mótstjóri: Þráinn Hafsteinsson.

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 fyrir framan innganginn að salnum.

18. Frekari upplýsingar

Frekari upplýsingar veita mótstjóri og verkefnastjóri mótamála hjá FRÍ:

Mótstjóri: Þráinn Hafsteinsson, thrainnh@hi.is, 863-1700.

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

19. Drög að tímaseðli

Laugardagur 17. janúar

Tími	Grein
10:00	60m S15 undanúrslit
10:00	Langstökk P15
10:00	Kúluvarp S18-19
10:15	60m S16-17 undanúrslit
10:15	Stangarstökk stúlkna allir aldursflokkar
10:30	60m P16-17 undanúrslit
10:30	Kúluvarp S20-22
10:50	60m S20-22 úrslit
10:55	60m P15 undanúrslit
10:55	Kúluvarp S16-17
11:00	Langstökk P16-17
11:10	60m S18-19 undanúrslit
11:20	60m P18-19 undanúrslit

11:35	60m S16-17 úrslit
11:40	60m P20-22 úrslit
11:45	60m P18-19 úrslit
11:45	Kúluvarp S15
11:50	60m S18-19 úrslit
11:55	60m P15 úrslit
11:55	Langstökk S16-17
12:00	60m P16-17 úrslit
12:05	60m S15 úrslit
12:30	Kúluvarp P16-17
12:50	Langstökk S20-22
13:00	1500m S16-17, S18-19, S20-22
13:10	1500m P16-17, P18-19, P20-22
13:10	Kúluvarp P18-19, P20-22
13:20	300m P15
13:30	Langstökk S18-19
13:30	Stangarstökk pilta allir aldursflokkar
13:35	300m S15
13:50	400m S18-19
13:55	400m P16-17
14:05	400m S16-17
14:10	Kúluvarp P15
14:15	Langstökk S15
14:20	400m P18-19
14:30	400m S20-22
14:35	400m P20-22
14:50	2000m S15 og P15
15:10	Langstökk P18-19, P20-22

Sunnudagur 18. janúar

Tími	Grein
10:00	60m grind S15 úrslit
10:00	Hástökk P16-17, P18-19, P20-22
10:05	60m grind S16-17 úrslit
10:30	60m grind P15 undanúrslit
10:30	Þrístökk S16-17, S18-19, S20-22
10:40	60m grind S18-19 úrslit
10:50	60m grind S20-22 úrslit
11:05	60m grind P16-17 úrslit
11:25	60m grind P18-19 úrslit
11:35	60m grind P20-22 úrslit
11:40	3000m S16-17, S18-19, S20-22
11:55	3000m P16-17, P18-19, P20-22
12:00	Hástökk P15

12:15	Þrístökk P16-17, P18-19, P20-22
12:30	200m S16-17
12:50	200m P16-17
13:00	Hástökk S15
13:20	200m P18-19
13:40	200m P20-22
13:45	Hástökk S16-17
13:50	200m S18-19
14:10	Þrístökk P15
14:15	200m S20-22
14:25	800m S15
14:35	800m P15
14:45	800m P16-17
14:45	Hástökk S18-19, S20-22
14:55	800m S16-17, S18-19, S20-22
15:10	800m P18-19, P20-22
15:15	Þrístökk S15
15:30	4x200m P15
15:40	4x200m S15
15:50	4x200m S16-17
16:10	4x200m P16-17
16:20	4x200m S18-19
16:30	4x200m P18-19
16:45	4x400m blandað 20-22 ára