

## Meistaramót Íslands í eldri aldursflokkum

Frjálsíþróttadeild Breiðabliks býður til Meistaramóts Íslands eldri aldursflokka innanhúss. Mótið fer fram 14.-15. febrúar í Kaplakrika.

### 1. Skráningar og skráningarfrestur

Skráning keppenda fer fram í [Roster](#), mótaforriti FRÍ. [Skráningum skal skila inn eigi síðar en kl. 08:00 þriðjudaginn 10. febrúar](#). Hægt er að skrá keppendur þar til kl. 10:00 á föstudaginn 13. febrúar gegn þreföldu skráningargjaldi skv. reglum FRÍ.

### 2. Skráningargjald

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

### 3. Greiðslur og uppgjör

Skráning og greiðsla fer fram í [Roster](#) og opnar á næstu dögum. [Athugið að skráning fer fram undir \*Register\* og þarf keppandi að búa til aðgang.](#)

### 4. Keppnisstaður og tímaseðill

Keppnin fer fram í Kaplakrika dagana 14.-15. febrúar. Drög að tímaseðli hefur verið birtur í [Roster](#) en endanlegur tímaseðill verður birtur 13. febrúar.

### 5. Keppnisgreinar

Keppnisgreinar eru samkvæmt reglugerð FRÍ. Keppt er í 5 ára aldursflokkum þar sem yngsti aldursflokkur karla og kvenna er 30-34 ára:

#### Karlar:

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

#### Konur:

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

### 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.

Afhending keppnisgagna fer fram á nafnakallssvæði.

### 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.

## 10. Byrjunarhæðir og hækkanir í stökkum

**Hástökk karla:**

1.00m og hækkað um 5cm.

**Stangarstökk karla:**

2.00m og hækkað um 10cm

**Hástökk kvenna:**

90cm og hækkað um 5cm

**Stangarstökk kvenna:**

1.80m og hækkað um 10cm.

## 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. Á mótinu er er einnig keppt um titilinn Íslandsmeistari félagsliða í eldri aldursflokkum, þannig lögð eru saman stig úr flokkum karla og kvenna. Veitt er sérstök viðurkenning fyrir besta afrekið í flokki karla annars vegar og kvenna hins vegar samkvæmt reiknilíkani World Masters Athletics.

## 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: Áslaug Pálsdóttir Ragnheiðardóttir.

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.

**18. Frekari upplýsingar**

Frekari upplýsingar veita mótstjóri og verkefnastjóri mótamála hjá FRÍ:

Mótshaldari: [helgaeth@gmail.com](mailto:helgaeth@gmail.com) og [aslapals@gmail.com](mailto:aslapals@gmail.com).

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