

## Meistaramót Íslands

Frjálsíþróttadeild Ármanns býður til Meistaramóts Íslands innanhúss. Mótið fer fram 28. febrúar - 1. mars í Laugardalshöllinni.

### 1. Skráningar og skráningarfrestur

Skráning keppenda fer fram í [Roster](#), mótaforriti FRÍ.

Skráningum skal skila inn eigi síðar en á kl. 08:00 [þriðjudaginn 24. febrúar](#). Eingöngu keppendur með lágmörk geta skráð sig, lágmörkin er að finna neðst í skjalinu. Hægt er að skrá keppendur þar til kl. 10 á föstudaginn 27. febrúar 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 28. febrúar og 1. mars. Drög að tímaseðli er finna í Roster en endanlegur tímaseðill verður birtur 26. febrúar, sjá [hér](#).

### 5. Keppnisgreinar

Keppnisgreinar eru samkvæmt reglugerð FRÍ:

#### Konur, fyrri dagur:

60m, 400m, 1500m, hástökk, langstökk.

#### Karlar, fyrri dagur:

60m, 400m, 1500m, langstökk, stangarstökk, kúluvarp.

#### Konur, seinni dagur:

60m grind, 200m, 800m, 3000m, þristökk, stangarstökk, kúluvarp, 4x200m boðhlaup.

#### Karlar, seinni dagur:

60m grind, 200m, 800m, 3000m, þristökk, hástökk, 4x200m 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 í Call Room sem verður staðsett við kastbúrið. Í tæknigreinum þurfa keppendur að vera tilbúnir í 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 þeim árangri er tryggð keppnisrétt á mótið. 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

**Karlar hástökk:**

1.65m

**Konur hástökk:**

1.40m

**Karlar stangarstökk:**

3.33m

**Konur stangarstökk:**

2.33m

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 hverju kyni fyrir sig. Það lið sem hlýtur flest samanlögð stig í öllum flokkum er Íslandsmeistari félagsliða. Keppandi með besta afrek í karla- og kvennaflokki samkvæmt stigatöflu World Athletics fær sér verðlaun á mótinu. [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 3 stig, annar fær 2 stig og þriðji fær 1 stig.

## 15. Mótstjórn

Mótstjóri: Kári Jónsson

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 salnum við hliðina á stúkunnni hjá glugganum.

#### 18. Frekari upplýsingar

Frekari upplýsingar veita mótstjóri og verkefnastjóri mótamála hjá FRÍ:

Mótstjóri: Kári Jónsson, [kari.jonsson1960@gmail.com](mailto:kari.jonsson1960@gmail.com), 820-8548.

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

#### 19. Lágmrörk

Eftirfarandi lágmrörk gilda á Meistaramót Íslands. Keppendur þurfa að vera með árangur á tímabilinu 1. janúar 2025 til og með 22. febrúar 2026.

Karlar	Grein	Konur
7.50	60m	8.70
24.60	200m	29.15
54.80	400m	66.50
2:07.30	800m	2:36.00
4:23.70	1500m	5:28.00
9:27.50	3000m	11:52.00
9.45	60m grind	10.30
1.70m	Hástökk	1.45m
3.55m	Stangarstökk	2.60m
5.70m	Langstökk	4.70m
11.90m	Þristökk	9.80m
12.00m	Kúluvarp	10.30m