

Bikarkeppni FRÍ 15 ára og yngri 2026

Frjálsíþróttadeild ÍR ásamt FRÍ býður til Bikarkeppni FRÍ 15 ára og yngri 2026. Mótið fer fram á ÍR vellinum þann 11. júlí 2026.

1. Skráningar og skráningafrestur

Skráningar liða sendist með tölvupósti á skrifstofa@fri.is í síðasta lagi mánudaginn 29. júní. Skráning keppenda fer fram í [Roster](#) og ber að skila inn í síðasta lagi mánudaginn 6. júlí fyrir miðnætti. Þau félög sem senda A og B lið skulu senda keppendalistan á skrifstofa@fri.is fyrir miðnætti mánudaginn 6. júlí.

2. Skráningargjald

Skráningargjald liðs vegna eins dags Bikarkeppni er kr. 34.200.

3. Greiðslur og uppgjör

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

4. Keppnisgreinar

Keppnisgreinar eru samkvæmt reglugerð FRÍ:

Piltar: 80 m hl, 300 m hl, 1500 m hl, 80 m gr. hl, 1000 m boðhlaup, hástökk, langstökk, kúluvarp, spjótkest og kringlukast.

Stúlkur: 80 m hl, 300 m hl, 1500 m hl, 80 m gr. hl, 1000 m boðhlaup, hástökk, langstökk, kúluvarp, spjótkest og kringlukast.

5. Drög að tímaseðli

Drög að tímaseðli hefur verið birt í [Roster](#), mótaforriti FRÍ.

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 sem verður staðsett í ÍR vallarhúsinu (vinstra megin). Í tæknigreinum er nafnakall 30 mínútum áður en keppni hefst og í hlaupum er nafnakall 20 mínútum áður en keppni hefst. Tímaseðill með nafnakallstímum verður sendur út þegar keppendalistinn liggur fyrir.

8. Stökk, köst og hlaup

Allir keppendur fá sex tilraunir í köstum. Gert er ráð fyrir að í upphitun fái allir keppendur tvær tilraunir hið minnsta í stökkum og köstum.

Dregið verður fyrirfram um röðun á brautir og kast- og stökkröð. Í 80 m hl, 300 m hl

og 80 m gr hl skal tryggt að bestu keppendurnir keppi í sama riðli.

9. Byrjunarhæðir og hækkanir í stökkum

Piltar hástökk:

1.20m – 1.30m – 1.40m – 1.45m – 1.50m – 1.55m – 1.60m – 1.63m og 3cm úr því.

Stúlkur hástökk:

1.20m – 1.30m – 1.40m – 1.45m – 1.48m og 3cm úr því.

Óskir um breytingar á byrjunarhæðum og hækkunum skal senda á mótstjóra og skrifstofa@fri.is í síðasta lagi þriðjudaginn 7. júlí.

10. 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 grein hefst. Þyngdir kastáhalda eru samkvæmt reglugerð FRÍ.

11. Stigakeppni og verðlaun

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

Það lið, sem hlýtur flest stig hlýtur sæmdarheitið „Bikarmeistari í frjálsíþróttum fyrir 15 ára og yngri“.

Það lið sem flest stig hlýtur í stúlknafllokki, hlýtur sæmdarheitið „Bikarmeistari stúlkna í frjálsíþróttum“ og í piltaflokki „Bikarmeistari pilta í frjálsíþróttum“.

Ef lið verða jöfn í stigakeppninni skal það lið talið sigurvegari sem hlotið hefur fleiri fyrstu sæti í keppnisgreinum. Ef þá er enn jafnt skal árangur þeirra reiknaður út eftir gildandi alþjóða stigatöflu og sigrar það lið þá sem hlýtur hærri stigatölu.

Engin einstaklingsverðlaun eru veitt, en hver þátttakandi í sigurliði hlýtur sérstaka viðurkenningu.

12. Mönnun keppnisgreina

Þáttökulið bera ábyrgð á því að manna keppnisgreinarnar. Hvert félag skal senda netfang tengiliðs félagsins er kemur að mönnun þeirra greina sem félagið fær úthlutað. Viðkomandi tengiliður fær sent skjal með keppnisgrein og hlutverk starfsmanna, það skjal þarf að vera allt útfyllt (nöfn og netföng) og komið inn til mótstjóra og FRÍ í síðasta lagi fyrir hádegi miðvikudaginn 8. júlí. Ef grein er ekki mönnuð þá gæti hún verður felld niður.

13. Mótstjórn

Mótstjóri: Anton Sigurðsson.

Yfirdómari: Tilnefndur af FRÍ.

14. Áhorfendasvæði og keppnissvæði

Áhorfendasvæði er allt það svæði sem er utan keppnissvæðis. 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.

15. Veitingasala

Veitingasala verður á mótinu.

16. Frekari upplýsingar

Frekari upplýsingar veita mótstjóri og verkefnastjóri mótamála hjá FRÍ:

Mótstjóri: Anton Sigurðsson, anton.sigurdsson@gmail.com, 820-2350.

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