

Bikarkeppni FRÍ 2026

Frjálsíþróttadeild ÍR ásamt FRÍ býður til Bikarkeppni FRÍ 2026. Mótið fer fram á ÍR vellinum í Skógarseli 11.-12. 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 tveggja daga Bikarkeppni er kr. 67.300.

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:

Karlar: 100 m hl, 200 m hl, 400 m hl, 800 m hl, 1500 m hl, 5000 m hl, 3000m hl, 110 m gr hl, 400 m gr hl, 1000 m boðhlaup, hástökk, þristökk, langstökk, stangarstökk, kringlukast, spjót kast, kúluvarp og sleggjukast.

Konur: 100 m hl, 200 m hl, 400 m hl, 800 m hl, 1500 m hl, 5000 m hl, 3000 m hl, 100 m gr hl, 400 m gr hl, 1000 m boðhlaup, hástökk, langstökk, þristökk, stangarstökk, kringlukast, kúluvarp, sleggjukast og spjót kast.

5. Drög að tímaseðli

Drög að tímaseðli hefur verið birtur 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 nema í stangarstökki er nafnakall 50 mínútum áður en keppni hefst. 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 og stökkum. 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 100m hl, 400m hl, 400m gr hl og 100m/110m gr hl skal tryggt að bestu keppendurnir keppi í sama riðli.

9. Byrjunarhæðir og hækkanir í stökkum

Karlar hástökk:

1.60m – 1.70m – 1.75m – 1.80m – 1.85m – 1.88m – 1.91m og 3cm úr því.

Karlar stangarstökk:

3.45m – 3.65m – 3.85m – 4.05m og 10cm úr því.

Konur hástökk:

1.40m – 1.45m – 1.50m – 1.55m – 1.60m – 1.65m – 1.70m – 1.73m og 3cm úr því.

Konur stangarstökk:

2.20m – 2.40m – 2.60m – 2.80m og 10cm 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 FRI.

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 færri 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”.

Það lið sem flest stig hlýtur í kvennagreinum, hlýtur sæmdarheitið „Bikarmeistari kvenna í frjálsíþróttum” og í karlagreinum „Bikarmeistari karla 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 og yfirdómnefnd

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 FRI í síðasta lagi fyrir hádegi miðvikudaginn 8. júlí. Ef grein er ekki mönnuð þá gæti hún verður felld niður.

Hvert þáttökulið skal tilnefna einn fulltrúa í yfirdómnefnd. Einnig skal stjórn FRI tilnefna fulltrúa í nefndina og skal hann vera formaður nefndarinnar. Nefndarmenn

skulu vera með dómararéttindi. Ef kæra berst skulu fulltrúar þeirra þáttökuliða sem tengjast kærinni víkja af fundi.

13. Mótstjórn

Mótstjóri: Anton Sigurðsson

Yfirdómari: Tilnefndur af FRÍ

14. Áhorfendasvæði og keppnissvæði

Áhorfendasvæði er allt það svæði sem 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.