Meistaramót Íslands í fjölþrautum

Frjálsíþróttaráð HSK býður til Meistaramóts Íslands í fjölþrautum utanhúss. Mótið fer fram 22.-23. ágúst á Selfossi.

1. **Skráningar og skráningarfrestur**
   Skráning keppenda fer fram í Roster, mótaforriti FRÍ. Skráningum skal skila inn eigi síðar en á miðnætti þriðjudaginn 18. ágúst. Hægt er að skrá keppendur þar til kl. 10 á föstudaginn 21. ágúst gegn þreföldu skráningargjaldi skv. reglum FRÍ og sendist sú skráning á mótstjóra og skrifstofa@fri.is.

2. **Skráningargjald**
   Skráningargjald er kr. 11.400.

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 á Selfossvelli dagana 22.-23. ágúst. Drög að tímaseðli verður birtur í Roster, endanlegur tímaseðill verður birtur 20. ágúst.

5. **Keppnisgreinar**
   Keppnisgreinar eru samkvæmt reglugerð FRÍ.
   Piltaflokkur 15 ára:
   Fimmtarþraut (á einum degi); 100m grind, kringlukast, langstökk, spjótkast og 800m hlaup.
   Stúlknaflokkur 15 ára:
   Fimmtarþraut (á einum degi); 80m grind, kúluvarp, langstökk, spjótkast og 800m hlaup.
   Piltaflokkar 16-17 ára, 18-19 ára og 20 ára og eldri:
   Tugþraut (á tveimur dögum). Fyrri dagur; 100m hlaup, langstökk, kúluvarp, hástökk og 400m hlaup. Seinni dagur; 110m grind, kringlukast, stangarstökk, spjótkast og 1500m hlaup.
   Stúlknaflokkar 16-17 ára, 18-19 ára og 20 ára og eldri:
   Sjöþraut (á tveimur dögum). Fyrri dagur; 100m grind, hástökk, kúluvarp og 200m. Seinni dagur; langstökk, spjótkast og 800m hlaup.
   Athugið að leyfilegt er að nota sérstaka röð keppnisgreina í flokkum pilta 16-17 ára og 18-19 ára, ef búist er við að erfitt sé að framkvæma stangarstökkið á einum degi, sjá nánar hér.

6. **Félagsbúningar, keppnisnúmer og afhending keppnisgagna**
   Keppendur skulu klæðast félagsbúningum sínum í keppni og bera keppnisnúmer að framan, nema í hástökki er leyfilegt að hafa númerið á baki. Keppnisgögn eru afhent á keppnisstað.

7. **Nafnakall**
   Nafnakall verður í call room fyrir fyrstu grein hvern dag, svo við hverja grein. Call room er staðsett í höllinni.

8. **Stökk og köst**
   Í tæknigreinum eru þrjár tilraunir fyrir alla. Í upphitum er gert ráð fyrir að allir keppendur fái tvær tilraunir hið minnsta.

9. **Kastáhöld**
   Keppendur sem óska eftir að keppa með eigin áhöld skulu leggja þau inn til mælingar hjá móstjórn í síðasta lagi 90 mínútum áður en greinin hefst. Þyngdir kastáhalda eru samkvæmt reglugerð FRÍ.

10. **Byrjunarhæðir**
    Piltar og karlar hástökk:
    1.45m
    Stúlkur og kvenna hástökk:
    1.35m
    Piltar og karlar stangarstökk:
    2.60m
    Óskir um breytingar á byrjunarhæðum og hækkunum skal senda á mótstjóra.

11. **Afskráningar**
    Afskráning fer fram við greinar.

12. **Verðlaun**
    Veitt eru verðlaun fyrir fyrstu þrjú sætin í fjölþrautinni, gull, silfur og brons.
    Athugið að verðlaun verða pöntuð daginn eftir að skráningu lýkur og verður pantað eftir skráningu. Auka verðlaun vegna seinskráningar verða pöntuð eftir mót og þurfa að vera sótt á skrifstofu FRÍ.

13. **Mótstjórn**
    Mótstjóri: Guðmunda Ólafsdóttir.
    Yfirdómari: Tilnefndur af FRÍ.

14. **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.

15. **Veitingasala**
    Veitingasalan verður á svæðinu en hún verður staðsett við höllina.

16. Frekari upplýsingar

Reglugerð nr. 30.2 um Meistaramót Íslands í fjölþrautum, utanhúss er að finna hér.
Frekari upplýsingar veita mótstjóri og verkefnastjóri mótamála hjá FRÍ:
Mótstjóri: Guðmunda Ólafsdóttir, gudmunda89@gmail.com.
Verkefnastjóri: Íris Berg Bryde, iris@fri.is, 661-6531.