

100. Meistaramót Íslands

Frjálsíþróttadeild ÍR býður til 100. Meistaramóts Íslands utanhúss. Mótið fer fram 24.-26. júlí á ÍR vellinum í Skógarseli.

1. Skráningar og skráningarfrestur

Skráning keppenda með A lágmörk fer fram í gegnum [Roster](#). Skráningum skal skilað inn fyrir miðnætti mánudaginn 20. júlí.

Keppendur með B lágmörk þurfa að senda inn umsókn. Opnað verður fyrir umsóknir mánudaginn 13. júlí og lokað fyrir umsóknir 18. júlí. Hlekkur að umsóknarforminu er að finna [hér](#).

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 á ÍR vellinum dagana 24.-26. júlí. Drög að tímaseðli er að finna í [Roster](#), mótaforriti FRÍ, en endanlegur tímaseðill verður birtur eftir að skráningu lýkur.

5. Keppnisgreinar og lágmörk.

Keppnisgreinar eru samkvæmt reglugerð FRÍ:

Karlaflokkur:

100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 5000m, 3000m hrindrun, 110m grind, 400m grind, hástökk, langstökk, þristökk, stangarstökk, kringlukast, spjótkest, sleggjukast, kúluvarp, 4x100m boðhlaup, 4x400m boðhlaup.

Kvennaflokkur:

100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 5000m, 3000m hrindrun, 100m grind, 400m grind, hástökk, langstökk, þristökk, stangarstökk, kringlukast, spjótkest, sleggjukast, kúluvarp, 4x100m boðhlaup, 4x400m boðhlaup.

Lágmörk eru á mótið og þau eru að finna neðar í skjalinu.

Íþróttafólk þarf að vera með árangur á tímabilinu 1. janúar 2025 til og með 20. júlí 2026.

Það eru tvenns konar lágmörk, A lágmark og B lágmark. Það íþróttafólk sem nær A lágmarki fá beinan þátttökurétt á MÍ, þau sem ná B lágmarki þurfa að sækja um sæti í þeirri grein sem viðkomandi er með B lágmark í. Opnað verður fyrir umsóknir mánudaginn 13. júlí og lokað verður fyrir umsóknir 18. júlí. Hlekkur að umsóknarforminu er að finna [hér](#). Ef íþróttamaður nær B lágmarki 18.-20. júlí þá verður tekið á móti umsóknum á motanefnd@fri.is.

Hægt er að ná lágmarki í 3000m hindrun og 5000m með því að ná lágmörkum í:

- 3000m
- 3000m hindrun
- 5000m og 5km götuhlaupi
- 10,000m og 10km götuhlaupi

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. Tímaseðill ásamt nafnakallstímum verður sendur út þegar skráning liggur fyrir.

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 timi er ekki skráður. Þeir keppendur sem ná 8 bestu tímum í undanrásum í 100m/110m grindahlaupi og 100m hlaupi taka sæti í úrslitum. Ef tveir eða fleiri ná 8. besta tíma, skal fara fram umhlaup um laus sæti í úrslitum.

10. Byrjunarhæðir og hækkanir í stökkum

Karlar hástökk:

1,68 – 1,78 – 1,83 – 1,88 – 1,93 og 3cm úr því.

Konur hástökk:

1,40 – 1,45 – 1,55 – 1,60 – 1,65 – 1,70 og 3cm úr því.

Karlar stangarstökk:

3,45 – 3,65 – 3,85 – 4,05 og 10cm úr því.

Konur stangarstökk:

2,50 – 2,70 og 10cm úr því.

Óskir um breytingar á byrjunarhæðum og hækkunum skal senda á mótstjóra og skrifstofa@fri.is í síðasta lagi miðvikudaginn 22. júlí.

11. Afskráningar

Afskráningar fara fram í Call Room sem fyrst en í síðasta lagi þegar call room opnar fyrir greinina sem er verið að afskrá í.

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 þrjú sætin í hverri grein vinna til verðlauna. Veitt eru verðlaun til þess liðs sem hlýtur flest samanlögð stig, karla og kvenna. Það lið sem hlýtur flest samanlögð stig í öllum flokkum er Íslandsmeistari félagsliða.

Keppandi með besta löglega afrek í karlaflokk og kvennaflokk, samkvæmt reiknilíkani World Athletics, fær sérverðlaun á mótinu.

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: Þráinn Hafsteinsson.

Yfirdómari: Björgvin Brynjarsson.

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

Veitingasala verður á svæðinu.

18. Frekari upplýsingar

Reglugerð um Meistaramót Íslands, aðalhluta – utanhúss er að finna [hér](#).

Frekari upplýsingar veita mótstjóri og verkefnastjóri mótamála hjá FRÍ:

Mótstjóri: Þráinn Hafsteinsson, thrainnh@hi.is.

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

Lágmark

Karlar		Grein	Konur	
B lágmark	A lágmark		A lágmark	B lágmark
11.80	11.60	100m	13.40	13.70
23.90	23.40	200m	26.50	28.00
55.00	53.70	400m	63.00	66.00
2:08	2:04	800m	2:34	2:38
4:25	4:20	1500m	5:24	5:30
9:40	9:20	3000m	11:00	11:30
16:30	16:00	5000m / 5km	19:00	19:30
11:00	10:30	3000m hindrun	13:00	14:00
35:00	33:30	10,000m / 10km	39:00	40:30
17.30	16.80	110m/100m grind	17.00	18.30

66.00	62.00	400m grind	74.00	78.00
1.75m	1.85m	Hástökk	1.60m	1.50m
5.80m	6.20m	Langstökk	5.50m	5.00m
11.20m	12.50m	Þristökk	10.50m	10.00m
3.50m	4.00m	Stangarstökk	2.80m	2.40m
35.00m	42.00m	Kringlukast	36.00m	30.00m
40.00m	45.00m	Sleggjukast	40.00m	28.00m
40.00m	48.00m	Spjót kast	38.00m	32.00m
11.80m	12.80m	Kúluvarp	11.20m	10.40m