

Reglugerð nr. 30.2 um Meistaramót Íslands í fjölþrautum, utanhúss

1. Keppnis dagar

1. Keppnin skal fara fram á tveimur samliggjandi dögum.
2. Mótið má framkvæma samhliða öðrum mótum.

2. Keppnisgreinar

1. Keppnisgreinar skulu vera tugþraut karla og sjöþraut kvenna.
 - a. Greinar tugþrautar eru í samræmi við reglur WA þ.e., á fyrri degi, 100m hlaup, langstökk, kúluvarp, hástökk og 400m hlaup. Á seinni degi, 110m grind, kringlukast, stangarstökk, spjótkest og 1500m hlaup.
 - b. Greinar sjöþrautar eru í samræmi við reglur WA þ.e., á fyrri degi, 100m grindahlaup, hástökk, kúluvarp og 200m hlaup. Á seinni degi, langstökk, spjótkest og 800m hlaup.
2. Samliða mótinu fer fram keppni fjölþrautum unglunga þar sem keppni í hverjum flokki fer fram með áhöldum og lengdum og hæðum í grindahlaupi samkvæmt viðkomandi aldri:
 - a. Í tugþraut í flokkum pílta 16-17 ára og 18-19 ára eru greinar þrautarinnar og skipting á daga líkt og í keppni karla að ofan.
 - i. Ef brýn ástæða er til má nota sérstaka röð keppnisgreina í ofangreindum aldursflokkum, öðrum eða báðum, ef búast má við að erfitt verði að framkvæma stangarstökkскеppni mótsins á einum degi. Þegar þessi heimild er nýtt verður röð greina þessi:
 1. **Fyrri dagur:** 110 m grindahlaup, kringlukast, stangarstökk, spjótkest, 400 m hlaup
 2. **Seinni dagur:** 100 m hlaup, langstökk, kúluvarp, hástökk, 1500 m hlaup.
 - ii. Mótshaldari skal með minnst fjögurra daga fyrirvara upplýsa alla hlutaðeigandi um hvort þessi heimild verður nýtt eður ei.
 - b. Í sjöþraut í flokki stúlkna 16-17 ára og 18-19 ára eru greinar þrautar og skipting á daga líkt og í keppni kvenna að ofan.
 - c. Í fimmtarþraut 15 ára pílta þar sem eftirfarandi eru greinar þrautarinnar, en keppt er á einum degi í öllum greinum: 100m grind, kringlukast, langstökk, spjótkest og 800m hlaup.
 - d. Í fimmtarþraut 15 ára stúlkna þar sem eftirfarandi eru greinar þrautarinnar, en keppt er á einum degi í öllum greinum: 80m grind, kúluvarp, langstökk, spjótkest og 800m hlaup.

3. Verðlaun

1. Veita skal verðlaun fyrir fyrstu þrjú sætin í hverri þraut, gull, silfur og brons, en ekki eru veitt verðlaun fyrir einstaka greinar þrautarinnar.
2. Einungis íslenskur ríkisborgari getur orðið Íslandsmeistari og átt tilkall til verðlauna.
3. Erlend gestaþáttaka er heimil.
4. Börn og unglingar með erlent ríkisfang, sem eru yngri en 18 ára, miðað við fæðingardag og hafa dvalarleyfi og lögheimili á Íslandi, skulu hafa keppnisrétt flokkum 15 ára, sem og 16-17 ára.

4. Önnur ákvæði

1. Meistaramót Íslands skal að öllu öðru leyti, en því sem lýst er í greinum 1 - 3, fara fram eftir reglum World Athletics, að undanskildum gr. 25.5. í Sérkeppnisreglum FRÍ um auglýsingar á búningum.
2. Keppendur skulu keppa í sínum félagsbúningi.

Saga

1. Gefið út sem sérstök reglugerð 30.2 samkvæmt samþykkt þings 2024 með breytingum samþykktum á þingi.
2. Kringlukasti skipt út fyrir kúluvarp í fimmtarbraut 15 ára stúlkna, skv. umræðum á formannafundi í apríl 2025.