



# Meistaramót Íslands aðalhluti

## Laugardalshöll 9.-10. febrúar 2013

Ágætu félagar

Frjálsíþróttadeild ÍR býður til Meistaramóts Íslands í frjálsíþróttum innanhúss dagana 9.-10. febrúar. Mótið verður haldið í Laugardalshöll. Stefnum að góðu móti með samstarfi allra sem að mótinu standa. Nánari upplýsingar um hér að neðan.

### 1. Skráningar:

Skráningum skal skilað eigi síðar en á miðnætti **þriðjudaginn 5. febrúar**. Skráning fer fram í mótaforriti FRÍ. Hægt er að skrá þar til sólarhring fyrir mótið gegn þreföldu skráningargjaldi skv. reglum FRÍ. Vinsamlegast athugið að skrá inn ársbesta árangur í hlaupgreinum, til að auðvelda niðurröðun í riðla.

### 2. Keppnisstaður og tímaseðill:

Keppni fer fram í Laugardalshöll, **9. febrúar, frá kl. 13:00 til 16:00 og 10. febrúar frá kl. 13:00 til 16:00**. Klukkan 11:00 báða dagana verður forkeppni ef þarf í stökkum og köstum. Endanlegur tímaseðill verður sendur út fimmtudaginn 7. febrúar. Tímaseðil má sjá á mótaforritinu og opnað hefur verið fyrir skráningar.

### 3. Keppnisflokkar:

Keppnisgreinar eru skv. reglugerð FRÍ:

#### Fyrri dagur:

**Karlar:** 60 m hlaup, 400 m hlaup, 1500 m hlaup, þrístökk, stangarstökk, kúluvarp.

**Konur:** 60 m hlaup, 400 m hlaup, 1500 m hlaup, langstökk, hástökk kúluvarp.

#### Seinni dagur:

**Karlar:** 60 m grindahlaup, 200 m hlaup, 800 m hlaup, 3000 m hlaup, langstökk, hástökk, 4×400 m boðhlaup.

**Konur:** 60 m grindahlaup, 200 m hlaup, 800 m hlaup, 3000 m hlaup, þrístökk, stangarstökk, 4×400 m boðhlaup.

### 4. Stigakeppni:

Stigakeppni á Meistaramóti Íslands fer þannig fram að sex fyrstu í hverri grein skulu telja til stiga sem skulu reiknuð út frá árangri keppenda samkvæmt alþjóðlegri stigatöflu. Keppt er um Íslandsmeistaratitil félagsliða í frjálsum íþróttum í karla og kvennaflokki og í samanlagðri stigakeppni beggja flokka.

### 5. Skráningargjald:

Krónur 1.500 á grein í kvenna og karlaflokki og 3.000 krónur fyrir hverja boðhlaupssveit. 75% gjaldsins rennur til mótshaldara og 25% til FRÍ.

### 6. Uppgjör:

Þátttökugjald skal greiða áður en keppni hefst á laugardag. Hægt er að greiða inn á reikning FRÍ 0111-26-105601, kt. 560169-6719, merkt félagi og móti.

### 7. Félagsbúningar og keppnisnúmer:

Keppendur skulu klæðist félagsbúningi sínum í mótinu og bera keppnisnúmer að framan, nema í hástökki og stangarstökki en þá er leyfilegt að hafa númerið á baki.

### 8. Nafnakall:

Nafnakall fer fram á keppnisstað 20 mínútum áður en keppni hefst í viðkomandi grein, nema hlaupum þá er það 10 mín.

### 9. Köst og stökk:

Ef keppendafjöldi fleiri en 12 í langstökki, þrístökki og kúluvarpi verður haldin undankeppni á tímabilinu 11:00-13:00. Undankeppnir verða skráðar á mótaforriti FRÍ fimmtudaginn 7. febrúar. Í undankeppni fá allir keppendur þrjár tilraunir. Lágmark til þess að komast áfram í keppni í langstökki er 6.10 m hjá körlum og 5.10 m hjá konum eða 12

bestu vinna sér rétt til þátttöku í úrslitakeppninni. Í úrslitakeppninni fá allir keppendur 3 tilraunir og síðan þeir 8 bestu 3 tilraunir til viðbótar.

Gert er ráð fyrir að í upphitun fái allir keppendur tvö upphitunarstökk/upphitunarköst.

#### **10. Hlaup:**

Í 60 m hlaupi komast 16 hröðustu hlauparar úr undanrásum áfram í undanúrslit þar sem keppt verður um 8 sæti í úrslitum. Í 60 m grindahlaupi komast 8 bestu hlauparar áfram úr undanúrslitum í úrslit. Ef skráðir keppendur verða fleiri en 9 í 200 m. hlaupi verða undanrásir. 9 bestu hlauparar undanrása vinna sér sæti í þremur úrslitariðlum sem raðað verður þannig í að 7.-9. besti hlaupari undanrása hlaupa í riðli 1, 4.-6. besti hlaupari í riðli 2 og þrjú hröðustu hlauparar undanrassanna hlaupa í riðli 3. Í úrslitahlaupum í 200m verður hlaupið á 2. 3. og 4. braut. Í öðrum hlaupagreinum verða ekki undanrásir eða undanúrslit en tekið mið af tímum keppenda undanfarna 6 mánuði við röðun í riðla.

#### **11. Byrjunarhæðir í hástökki:**

Byrjunarhæðir í hástökki:

- Í kvennaflokki: 1,40- 1,45-1,50-1,55-1,58m o.s.frv.

- Í karlaflokki: 1.70-1.80-1.85-1.88m o.s.frv.

Byrjunarhæðir í stangarstökki:

- Konur: 2.40-2.60-2.80-3.00-3.10-3.20 o.s.frv.

- Karlar: 3.00-3.20-3.40-3.60-3.80-4,00 o.s.frv.

#### **12. Afskráningar:**

Afskráningar í hlaup skilist til mótsstjórnar á laugardagsmorgun kl. 11:00, annars við einstaka greinar.

#### **13. Kastáhöld:**

Keppendur sem óska að keppa með eigin áhöldum þurfa að leggja þau inn hjá mótsstjórn á tæknifundi á laugardagsmorgninum. Kúluþyngdir: Konur 4 kg, Karlar 7.2kg.

#### **14. Mótsstjórn:**

Margrét Héðinsdóttir

#### **15. Verðlaun:**

Fyrstu þrjú í hverri einstaklingsgrein vinna til verðlauna. Stefnt er að verðlaunaafhendingu strax að lokinni keppni í hverri grein.

#### **16. Tæknifundur:**

Tæknifundur fer fram í veitingasal Laugardalshallar á laugardeginum frá kl. 11:30. Þar verða keppnisgögn afhent, spurningum svarað og tekið við ábendingum um framkvæmd mótins.

#### **17. Yfirdómari:**

Sigurður Haraldsson

#### **18. Áhorfendasvæði og keppnissvæði:**

Á keppnissvæði mega einungis keppendur og starfsmenn vera. Þjálfarar, liðsstjórar og áhorfendur þurfa að halda sig á áhorfendasvæði.

#### **19. Veitingarsala: Í veitingasal Laugardalshallar.**

#### **21. Frekari upplýsingar:**

Margrét Héðinsdóttir: sími 821-2172, tölvupóstfang: [margret1301@gmail.com](mailto:margret1301@gmail.com)

Með kveðju  
f.h. Frjálsíþróttadeildar ÍR  
Margrét Héðinsdóttir, formaður