



REGLUGERÐIR

FRÍ

Uppfærðar eftir Aukafing FRÍ 2011

Nr:	Efnisyfirlit:	Bls.
10.	Reglugerð um flokkun reglugerða FRÍ.....	2
11.	Reglugerð um félagaskipti og um alþjóðlegan keppnisrétt.....	3
12.	Dómarareglugerð.....	4
13.	Reglugerð um íþróttamannanefnd.....	6
20.	Reglugerð um flokkun frjálsíþróttamóta á Íslandi.....	7
21.	Reglugerð um umsóknir vegna mótahalds.....	8
22.	Reglugerð um framkvæmd móta á vegum FRÍ.....	9
23.	Reglugerð um skráningargjöld móta.....	11
24.	Reglugerð um lyfjapróf og met.....	12
25.	Sérkeppnisreglur FRÍ.....	13
26.	Reglugerð um aldurflokkaskipan.....	14
27.	Reglugerð um kastáhöld og grindur.....	15
28.	Reglugerð um skráningu og tilkynningu úrslita.....	18
29.	Reglugerð um eftirlit með frjálsíþróttamótum.....	19
30.	Reglugerð um Meistaramót Íslands utanhúss.....	22
31.	Reglugerð um Meistaramót Íslands innanhúss.....	26
32.	Reglugerðir um Bikarkeppni FRÍ.....	30
33.	Reglugerð um Víðavangshlaup Íslands.....	34
41.	Samþykkt um hlutverk og skyldur aðal-, aðstoðarfararstjóra og þjálfara.....	35
51.	Starfsreglur og fundarsköp stjórnar og nefnda FRÍ.....	37

1. kafli: Almennar reglugerðir

10. Reglugerð um flokkun reglugerða FRÍ

1. kafli: Almennar reglugerðir.

10. Reglugerð um flokkun reglugerða FRÍ.
11. Reglugerð um félagaskipti og um alþjóðlegan keppnisrétt.
12. Dómarareglugerð.
13. Reglugerð um íþróttamannanefnd.

2. kafli: Almennar reglugerðir um mót, mótahald og framkvæmd móta.

20. Reglugerð um flokkun frjálsíþróttamóta á Íslandi.
21. Reglugerð um umsóknir vegna mótahalds.
22. Reglugerð um framkvæmd móta á vegum FRÍ.
23. Reglugerð um skráningargjöld móta.
24. Reglugerð um lyfjapróf og met.
25. Sérkeppnisreglur FRÍ.
 - 25.1. Hástökk án atrennu.
 - 25.2. Langstökk og þristökk án atrennu.
 - 25.3. Langstökk 13 ára og yngri.
 - 25.4. 1000 m boðhlaup.
 - 25.5. Sérreglur FRÍ um auglýsingar á búningum.
 - 25.6. Sérreglur FRÍ um auglýsingar á mótstað.
 - 25.7. Þjófstart 14 ára og yngri.
26. Reglugerð um aldursflokkaskipan.
27. Reglugerð um kastáhöld og grindur.
28. Reglugerð um skráningu og tilkynningu úrslita.
29. Reglugerð um eftirlit með frjálsíþróttamótum.

3. kafli: Reglugerðir um mót á vegum FRÍ.

30. Reglugerð um Meistaramót Íslands utanhúss.
31. Reglugerð um Meistaramót Íslands innanhúss.
32. Reglugerð um Bikarkeppni FRÍ.
 - 32.1. Bikarkeppni FRÍ utanhúss.
 - 32.2. Bikarkeppni FRÍ innanhúss.
 - 32.3. Bikarkeppni FRÍ fyrir 16 ára og yngri.
33. Reglugerð um Víðavangshlaup Íslands.

4. kafli: Vinnureglur stjórnar.

41. Samþykkt um hlutverk og skyldur aðal-, aðstoðarfararstjóra og þjálfara.

5. kafli: Fundarsköp Frjálsíþróttabings og stjórnar FRÍ.

51. Starfsreglur og fundarsköp stjórnar og nefnda FRÍ.

Samþykkt 2010.

11. Reglugerð um félagaskipti og um alþjóðlegan keppnisrétt.

1. gr.

Þeir íþróttamenn sem keppt hafa í frjálsíþróttum fyrir íslenskt íþróttafélag sl. tvö ár, miðað við síðustu áramót, og eru orðnir 15 ára á almanaksárinu, skulu tilkynna FRÍ skriflega um félagaskipti.

Tilkynningin þarf að hafa borist FRÍ í síðasta lagi 7 dögum áður en viðkomandi hefur keppt fyrir hið nýja félag.

2. gr.

Óheimilt er íþróttamönnum 15 ára og eldri að keppa fyrir fleiri en eitt íslenskt félag í frjálsíþróttum á sama almanaksári.

3. gr.

Félagsskipti eru aðeins lögleg að formaður aðalstjórnar, eða frjálsíþróttadeildar þess félags er íþróttamaðurinn hverfur frá, votti með undirskrift sinni að íþróttamaðurinn sé skuldlaus félaginu.

Tilkynni íþróttamaður sem er 15 ára eða eldri á viðkomandi almanaksári um félagaskipti skal hann greiða kr. 1.000 í umsýslugjald sem rennur óskipt til FRÍ.

Greiðsla skal berast til FRÍ samhliða tilkynningu um félagaskipti. Tilkynning um félagaskipti hlýtur ekki gildi hjá FRÍ nema umsýslugjaldið hafi verið greitt.

Verði ágreiningur um skuld getur fráfarandi félag ekki krafist hærri gjalda en sem nemur einu árgjaldi.

Náist ekki til formanns aðalstjórnar eða frjálsíþróttadeildar getur Laganefnd úrskurðað um félagaskipti 2 mánuðum eftir að keppandi hefur sannanlega hafið tilraunir til félagaskipta. Það er á ábyrgð íþróttamannsins sjálfs að félagaskiptin fari löglega fram.

4. gr.

Komi upp ágreiningur um félagaskipti skal stjórn FRÍ úrskurða í málinu. Úrskurði þessum geta báðir aðilar áfrýjað til dómstóls ÍSÍ.

5. gr.

Íslenskir frjálsíþróttamenn sem hyggjast keppa með erlendu félagi og eru 18 ára og eldri á því almanaksári sem um ræðir, þurfa að sækja um staðfestingu á slíku til stjórnar FRÍ. Leyfi skal veitt, enda uppfylli viðkomandi íþróttamaður öll tilskilin keppnisréttindi hér á landi. Keppni með erlendu félagi fyrirgerir ekki keppnisrétti viðkomandi með félagi sínu hér á landi. Ekki þarf að tilkynna keppni með skólaliðum.

Erlendir ríkisborgarar, sem hafa í hyggju að keppa hér á landi, fyrir íslenskt félagslið, skulu sækja um slíkt til FRÍ. Meðfylgjandi þeirri umsókn skal fylgja yfirlýsing frjálsíþróttasambands úr heimalandi viðkomandi, um að umræddur íþróttamaður hafi rétt til keppni í frjálsíþróttum í sínu landi og afrit úr persónuskilríkjum sem sýna nafn, þjóðerni (þ.e. ríkisborgararétt), kyn og aldur.

6. gr.

Keppendur á alþjóðlegum mótum skulu undirrita yfirlýsingu frá IAAF um að þeir fari að alþjóðlegum reglum um lyfjamál. Jafnframt að þeir hafi ekki notað ólögleg lyf skv. alþjóðareglum og lyfjalista ÍSÍ. Keppendur undir 18 ára aldri skulu afla samþykkis foreldra/forráðamanna fyrir undirritun.

Ofangreindar undirritaðar yfirlýsingar skal FRÍ senda til IAAF og varðveita í afriti.

Samþykkt 1992. Breytt 2000, 2002, 2004, 2010.

12. Dómarareglugerð.

1. gr.

Fullgildir frjálsípróttadómarar geta þeir einir verið, sem löggiltir eru af stjórn eða tækninefnd FRÍ.

2. gr.

Löggilding fer fram að loknu dómaraprófi, sem tækninefnd FRÍ hefur samþykkt. Prófdómarar og kennarar skulu hafa landsdómararéttindi, og þarf tækninefnd FRÍ að staðfesta val þeirra.

3. gr.

Dómarapróf skal vera fræðilegt og verklegt og sundurliðast þannig:

Fræðilega prófið:

- a) Almenn ákvæði,
- b) Alþjóðaleikreglur.

Verklega prófið, skal dómaraefni taka undir eftirliti viðurkennds kennara eða tækninefndar annaðhvort á opinberu leikmóti eða sérstöku æfingamóti.

Tækninefnd semur prófið og setur viðmiðunareinkunnir. Þeir sem teljast hafa staðist prófið fá afhent skírteini.

4. gr.

Dómarastig skulu vera 4, þ.e.:

- I) aðstoðardómari,
- II) héraðsdómari,
- III) landsdómari,
- IV) alþjóðadómari.

Landsdómara- og alþjóðadómararéttindi má veita í einstökum greinum t.d. tímavörslu, kast-, stökk- eða hlaupagreinum.

Tækninefnd FRÍ skal árlega flokka löggilta dómara niður í:

- a) héraðsdómara,
- b) landsdómara,
- c) alþjóðadómara.

Aðstoðardómara má tilnefna tímabundið við einstök mót úr hópi þeirra sem ekki hafa hlotið löggildingu.

Til þess að geta orðið héraðsdómari þarf hlutaðeigandi að vera a.m.k. 17 ára, hafa starfað við opinber mót sem aðstoðardómari og lokið dómaraprófi.

Til þess að geta orðið landsdómari þarf hlutaðeigandi að hafa héraðsdómararéttindi og hafa starfað sem slíkur undanfarin 2 ár, sótt endurmenntunarnámskeið og staðist verklegt próf.

Til þess að geta orðið alþjóðadómari þarf hlutaðeigandi að hafa landsdómararéttindi og hafa starfað sem slíkur undanfarin 2 ár, sótt endurmenntunarnámskeið og staðist verklegt próf.

Stjórn FRÍ staðfestir löggildingu alþjóðadómara.

Dómaraskírteini ganga úr gildi eða lækka um stig eftir 5 ár, hafi dómari ekki sótt námskeið innan þess tíma.

5. gr.

Á öllum meistaramótum (fullorðinna), sem haldin eru hér á landi, verða dómarar að hafa landsdómararéttindi til þess að mega gegna eftirfarandi störfum: Yfirdómari, leikstjóri, hlaupstjóri, stökkstjóri, kaststjóri, ræsir, yfirtímavörður og yfirmarkdómari.

Í millilandakeppni og alþjóðakeppni verður yfirdómari og leikstjóri ennfremur að hafa alþjóðadómararéttindi stjórnar FRÍ.

Héraðsdómarar hafa réttindi til að gegna öllum öðrum störfum á meistaramótum og ennfremur öllum störfum nema yfirdómarastörfum á venjulegum opinberum mótum.

Til staðfestingar á Íslandsmeti þarf a.m.k. landsdómara.

Heimilt er að veita undanþágu frá þessum ákvæðum sé um mikla dómaraeklu að ræða.

6 gr.

Tækninefnd FRÍ skal að jafnaði halda dómarnámskeið einkum eftir lagabreytingar og útkomu nýrra leikreglna, bæði fyrir byrjendur sem og endurmenntunarnámskeið fyrir löggilta dómara.

7. gr.

Tækninefnd FRÍ getur svipt dómara réttindum eða lækkað þá í flokki, séu gildar ástæður fyrir hendi, að álitu hlutaðeigandi aðila. sbr. 5. gr..

8. gr.

Að öðru leyti vísast til laga- og leikreglna FRÍ.

Samþ. 1990. Breytt 2010.

13. Reglugerð um íþróttamannanefnd.

1. gr.

Skipan nefndar.

Nefndin skal skipuð fimm íþróttamönnum sem uppfylla eftirfarandi skilyrði:

Að hafa keppt á Meistaramóti Íslands eða Bikarkeppni FRÍ, keppt fyrir Íslands hönd á vegum FRÍ að minnsta kosti ári áður en þeir taka sæti í nefndinni.

Í nefndinni skulu vera að minnsta kosti tveir karlmenn og tvær konur. Einn þeirra skal vera formaður nefndarinnar.

Nefndin skal kosin úr hópi gjaldgengra íþróttamanna á Meistaramóti Íslands utanhúss, sama ár og Frjálsíþróttahópi fer fram.

Aðeins einn íþróttamaður úr hverju félagi er kjörgengur á þeim degi sem kosning fer fram. Hljóti fleiri en einn íþróttamaður úr sama félagi atkvæði skulu aðeins gilda atkvæði þess sem flest atkvæði hlýtur. Íþróttamaður sem skiptir um félag missir þó ekki rétt sinn til setu í nefndinni, þó svo að annar íþróttamaður úr sama félagi sé í nefndinni.

2. gr.

Hlutverk og starfssvið

Hlutverk nefndarinnar er að sinna hlutverki „Athletes' Commission,“ skv. ákvörðun EAA og IAAF, þ.m.t. að taka þátt í kjöri íþróttamanna í „Athletes' Commission“ hjá báðum samböndunum og fleiri verkefni eftir því sem það á við.

Að vera stjórn FRÍ ráðgefandi um málefni íþróttamanna. Þetta á þó ekki við um val í landslið, úrvalshópa eða fararstjóra í ferðir á vegum FRÍ.

Nefndin skal hafa afnot af skrifstofu og aðgang að starfslíði sambandsins í samráði við formann eða framkvæmdastjóra.

Stjórnarsamþykkt 2003. Samþykkt sem reglugerð 2006. Breytt 2010.

2. kafli: Almennar reglur um mót og mótahald.

20. Reglugerð um flokkun frjálssíþróttamóta á Íslandi

1. gr.

Frjálssíþróttamót á Íslandi skiptast í eftirtalda flokka:

1. Alþjóðleg mót.
 - a. Landskeppnir og önnur alþjóðleg mót sem falla undir skilgreiningu keppnisreglna IAAF og/eða EAA, skv. 1. gr. keppnisreglna IAAF.
 - b. Mót með alþjóðlegri þátttöku.
2. Landsmót FRÍ.
 - a. Meistaramót Íslands úti og inni og í aldursflokkum.
 - b. Víðavangshlaup Íslands.
 - c. Bikarkeppni FRÍ úti og inni.
 - d. Bikarkeppni FRÍ 16 ára og yngri.
3. Héraðsmót (þátttaka bundin við félög og/eða héruð).
 - a. Héraðsmeistaramót.
 - b. Félagsmót. Mót ætluð félagsmönnum og eru án skráningargjalds.
 - c. Svæðismót - milli sambanda.
4. Opin mót, á vegum félaga, héraðssambanda eða annarra aðila.
5. Sérsmót.

2. gr.

Mót skv. flokki 1 og 2 verða ekki haldin nema með samþykki FRÍ. Mót skv. 3., 4. og 5. flokki skal tilkynna til FRÍ skv. reglugerð um umsóknir vegna mótahalds.

Samþykkt 2010.

21. Reglugerð um umsóknir vegna mótahalds

1. gr.

Almenn mót utan mótaskrár.

Til að árangur á frjálsíþróttamóti, skv. 3. og 4. flokki í 1. gr. reglugerðar nr. 20 um flokkun og skilgreiningu frjálsíþróttamóta fáið viðurkenndur skal væntanlegur mótshaldari sækja um til FRÍ með að minnsta kosti 14 daga fyrirvara um leyfi fyrir mótahaldi.

Í umsókn skulu koma fram eftirtalin atriði:

1. Dagsetning mótsins og staðsetning, þ.e. á hvaða velli og sveitarfélag.
2. Nafn mótsins, eða hvað það er nefnt og þess sambandsaðila sem ber ábyrgð á mótinu.
3. Nafn, símanúmer og aðrar nauðsynlegar upplýsingar um mótsstjóra.
4. Nafn yfirdómara.
5. Keppnisgreinar, skipt eftir flokkum og kyni.
6. Skráningarfrestur og skráningargjald, ef slíkt er um að ræða og hvert skal senda skráningar.

2. gr.

Tilkynning þessi er forsenda þess að árangur á móti eða keppni fáið viðurkenndur.

Ekki þarf að sækja um mót sem haldið er á vegum FRÍ, þ.e. Meistaramót eða Bikarkeppni og tilgreind eru í reglugerð um mót á vegum FRÍ. Þó skal sækja um heimild fyrir keppni í greinum sem ekki tilheyra fyrrgreindri reglugerð. Fara skal eftir ákvæðum um sérmót, sbr. 3. gr..

Heimild fyrir mótahaldi skal veitt að uppfylltum skilyrðum skv. 1. gr. og að farið sé eftir leiðbeiningum skv. 3. gr..

3. gr.

Sérmót.

Til að árangur á sérmóti fáið viðurkenndur skal væntanlegur mótshaldari sækja um til FRÍ með að minnsta kosti 5 daga fyrirvara um leyfi fyrir mótahaldi.

Sérmót er mót sem ekki er auglýst í mótaskrá og ekki er innheimt skráningargjald. Á sérmóti skal minnst keppt í tveimur keppnisgreinum og skulu a.m.k. þrjú keppendur hefja keppni í hverri grein. Hámarksfjöldi keppnisgreina á sérmóti er átta greinar.

Eigi er sambandsaðila heimilt að halda fleiri en eitt sérmót á dag.

Um auka- eða viðbótargreinar á mót skv. 1. gr. gilda ákv. í 1. mgr. þessarar gr..

Að öðru leyti gilda ákv. þessarar reglugerðar.

4. gr.

FRÍ skal leggja til sérstök eyðublöð vegna umsóknar um mótahald. Þar skulu koma fram eftirtalin atriði auk þeirra sem talin eru upp í 1. gr.:

1. Leiðbeiningar um skil á úrslitum, sem skulu undirrituð af mótsstjóra eða yfirdómara.
 2. Leiðbeiningar um mótahald og hvert er hægt að leita eftir aðstoð um framkvæmd mótahalds, sé þess óskað.
 3. Leiðbeiningar um umsókn á metum, hvort sem um er að ræða aldursflokkamet, Íslandsmet eða alþjóðlegt met.
 4. Leiðbeiningar um hvernig má standa að kynningu móta í fjölmiðlum og upplýsingum hvert hægt sé að senda úrslit til kynningar.
- Þá skal FRÍ leggja til lista yfir viðurkennda dómara sem er aðgengilegur fyrir mótshaldara.

5. gr.

Reglur þessar gilda um öll mót sem haldin eru á sviði frjálsíþróttá og haldin eru hér á landi, hvort sem um er að ræða mót innan eða utan vallar, götuhlaupa, fjallahlaupa eða víðavangshlaupa.

Endurnýja skal umsókn árlega fyrir mót sem haldin eru hvert ár.

Heimilt er að sækja um röð móta sem haldin eru á árinu, enda sé sami aðili sem sér um framkvæmd og ber ábyrgð á framkvæmdinni.

Samþykkt 2002. Breytt 2004, 2010.

22. Reglugerð um framkvæmd móta á vegum FRÍ

Eftirfarandi reglur gilda um mót sem haldin eru á vegum og í nafni FRÍ, þ.m.t. Meistaramót Íslands, alla hluta, innan- og utanhúss, og Bikarkeppnir báðar/allar deildir og aldursflokka. Mótshaldari er skv. reglum þessum sambandsaðili FRÍ, sem hefur tekið að sér framkvæmd móts í samræmi við reglur þessar.

1. gr.

Mótshaldari sér um framkvæmd á eftirfarandi:

1. Að skipa nefnd sem sér um framkvæmd mótsins, sem ber einnig ábyrgð á undirbúningi þess. Tilkynna skal til FRÍ a.m.k. mánuði fyrir mót um skipan nefndarinnar.
2. Að senda öllum sambandsaðilum FRÍ og skrifstofu FRÍ tilkynningu um mótið með a.m.k. 20 daga fyrirvara.
3. Að gera tillögu að tímaseðli til stjórnar FRÍ a.m.k. mánuði fyrir mót.
4. Að senda fjölmiðlum fréttatilkynningu um mótið með góðum fyrirvara og auglýsa það samkvæmt reglum FRÍ þar um.
5. Að senda öllum sambandsaðilum FRÍ og skrifstofu FRÍ endanlegan tímaseðil mótsins með a.m.k. sjö daga fyrirvara.
6. Að senda öllum sambandsaðilum FRÍ, skrifstofu FRÍ og helstu fjölmiðlum úrslit mótsins strax að loknu móti eða í síðasta lagi einum degi eftir að móti lýkur.
7. Að setja upp þær auglýsingar frá samstarfsaðilum FRÍ sem óskað er að verði settar upp á leikvelli og birtar í leikskrá.
8. Að útvega keppnisnúmer og brautarnúmer fyrir keppendur í hlaupagreinum.

2. gr.

Eftirfarandi er á ábyrgð FRÍ:

1. Að skipa eftirlitsmann mótsins í samráði við mótshaldara. Verði kostnaður því samfara greiðist hann af mótshaldara.
2. Að afgreiða tillögu mótshaldara að tímaseðli eigi síðar en 10 dögum eftir móttöku hans.
3. Að skipa yfirdómara og/eða yfirdómnefnd („Jury of Appeal“) eftir því sem við á hverju sinni.
4. Að sjá um lyfjaeftirlit skv. reglum IAAF og ÍSÍ.
5. Að útvega verðlaunapeninga samkvæmt reglugerð þar um, sem mótshaldari greiðir samkvæmt reikningi frá seljanda samkvæmt samningi FRÍ við framleiðanda verðlaunapeninganna þar að lútandi.
6. Að ganga frá sjónvarpsmálum varðandi keppnina og tilkynna það mótshaldara með a.m.k. tveggja vikna fyrirvara. FRÍ getur framselt sjónvarpsrétt til mótshaldara með sérstökum samningi.
7. Ákvörðun um lágmarksárangur keppenda til þátttöku á viðkomandi móti eftir því sem við á.
8. Stjórn FRÍ getur tekið ákvörðun um að fresta mótahaldi vegna óviðráðanlegra aðstæðna, s.s. vegna slæmra veðurskilyrða.

3. gr.

Úthlutun móta.

Stjórn FRÍ tekur ákvörðun um úthlutun móta til sambandsaðila í samræmi við ákvörðun Frjálsíþróttabings hverju sinni. Mótanefnd er stjórn FRÍ til ráðgjafar um mót innan hreyfingarinnar, framkvæmd þeirra og gerir tillögur um tíma- og staðsetningar. Önnur mót og mót, sem sambandsaðilar gefa eftir eða missa, skal úthlutað að undangenginni auglýsingu til allra sambandsaðila.

Eigi síðar en 1. nóvember ár hvert skal FRÍ senda sambandsaðilum lista yfir framkvæmdaaðila utanhússmóta á vegum FRÍ á næsta sumri. Á sama hátt skal FRÍ senda lista yfir innanhússmótin eigi síðar en 1. ágúst ár hvert.

Óski sambandsaðili ekki eftir að halda mót skv. áætlun frá FRÍ þingi, skal þeim óskum komið á framfæri við FRÍ eigi síðar en tveimur vikum eftir að áætlunin er send út. Að öðrum kosti telst hún samþykkt.

Mótum skal úthlutað með minnst sex mánaða fyrirvara, sé þess nokkur kostur.

Sambandsaðili skal tilgreina keppnisstað svo fljótt sem auðið er.

4. gr.

Vallarskilyrði.

Meistaramót og Bikarkeppnir FRÍ, í öllum aldursflokkum, skulu fara fram á keppnisvöllum lögðum gerviefni. Meistaramót Íslands aðalhluti og Bikarkeppni FRÍ skulu fara fram á keppnisvöllum sem hafa að lágmarki sex hringbrautir.

5. gr.

Önnur ákvæði.

Að öðru leyti en að framan greinir gilda lög og reglugerðir FRÍ og ÍSÍ og keppnisreglur IAAF, sjá þó gr. 25.5 og 25.6 í Sérkeppnisreglum FRÍ, um auglýsingar á búningum og á velli.

Breytt 2010.

23. Reglugerð um skráningargjöld móta

1. gr.

Skráningargjöld eru innheimt af tilkynntum skráningum á mót sem haldin eru á vegum FRÍ og/eða sambandsaðila þess.

2. gr.

Skráningargjald er kr. 1.250 á grein í flokki 18 ára og eldri. Skráningargjald vegna boðhlaups er kr. 2.500 á hverja sveit. Skráningargjald fyrir einstakling í fjölþrautarkeppni er kr. 6.250. Skráningargjald á lið í Bikarkeppni FRÍ 1. deild er kr. 31.250. Skráningargjald vegna eins dags Bikarkeppni er kr. 20.000.

Gjöld vegna einstaklinga og boðhlaupa á mót fyrir 17 ára og yngri og í öldungaflokkum eru kr. 625 á einstakling og kr. 1.250 á boðhlaup.

3. gr.

Skráningargjöld fara til þess aðila sem framkvæmir viðkomandi mót eða keppni að undanskyldum 25% af skráningargjaldi sem rennur til FRÍ. Mótshaldari greiðir ekki gjald af eigin skráningum. FRÍ greiðir kostnað v/verðlauna og leggur til keppnisnúmer með auglýsingu frá FRÍ.

Mótshaldara ber að greiða FRÍ ofangreindan hluta eigi síðar en tveimur virkum dögum eftir mótslok.

Samþykkt á þingi 2000, breytt 2006, 2008, 2010, 2011.

24. Reglugerð um lyfjapróf og met

1. gr.

Til staðfestingar Íslandsmeta fullorðinna skal íþróttamaðurinn undirgangast lyfjapróf í samræmi við reglur Alþjóðafriðsfrjálssíþróttasambandsins (IAAF). Innan við sólarhringur skal líða frá því að met er sett og þar til viðkomandi íþróttamaður undirgengst prófið.

Það er á ábyrgð viðkomandi íþróttamanns, eða íþróttamanna ef um boðhlaup er að ræða, eða félags viðkomandi, að próf sé tekið og að tilkynna og að tilkynning um met sé rétt skráð og tilkynnt til FRÍ. Þetta gildir þó ekki ef um mót á vegum FRÍ er að ræða. Þar er ábyrgðin FRÍ, sem standi straum að kostnaði vegna lyfjaprófa.

2. gr.

Þær keppnisgreinar sem gerð er krafa um lyfjapróf á eru þær sömu og IAAF miðar við um staðfestingu heimsmeta, skv. 261. og 263 gr. keppnisreglna IAAF.

Ef um met í boðhlaupi er að ræða skal a.m.k. einn keppandi úr sveitinni undirgangast prófið. Val skal vera tilviljunarkennt og skal lyfjaeftirlitsaðili viðkomandi móts bera ábyrgð á valinu.

3. gr.

Stjórn FRÍ er heimilt að undanskilja einstaklinga sem hafa sett met, ef innan við vika er liðin frá því að viðkomandi íþróttamaður fór síðast í viðurkennt lyfjapróf.

4. gr.

FRÍ skal tilkynna árlega til IAAF um fjölda lyfjaprófa sem tekin eru á íslensku frjálssíþróttafólki. Eins skal FRÍ tilkynna til IAAF ef um jákvæð próf er að ræða.

FRÍ skuldbindur sig til að leyfa lyfjaeftirliti ÍSÍ, IAAF og EAA að framkvæma lyfjapróf utan keppni á einstaklingum innan vébanda þess, sem og á mótum á vegum þess. Ennfremur skuldbindur FRÍ sig til að kynna lyfjareglur IAAF fyrir keppendum á alþjóðlegum frjálssíþróttamótum og að þeir undirriti samþykki sitt fyrir alþjóðlegum reglum sem gilda.

Keppendur á alþjóðlegum mótum, sem hafa sótt um og fengið undanþágu frá reglum um lyfjanotkun vegna lyfjagjafar (TUE), verða einnig sækja um undanþágu IAAF

FRÍ skal að öðru leyti fara að reglum IAAF um lyfjamál og gefa IAAF skýrslu árlega um fjölda prófa utan keppni.

5. gr.

Þá skal FRÍ vinna í samvinnu við IAAF, EAA og ÍSÍ eftir því sem við á, að kynningu á reglum WADA, IAAF og ÍSÍ um lyfjamál og afleiðingum brota.

Flutt úr Sérkeppnisreglum FRÍ og samþykkt 2010.

25. Sérkeppnisreglur FRÍ

25.1. Hástökk án atrennu.

Keppanda er heimilt að stilla fætur að vild, en ekki lyfta þeim frá jörðu (gólfi) nema einu sinni í stökki og undirbúningi þess. Ef fótum er lyft tvisvar frá jörðu eða tekin tvöföld viðspyrna, skal það talin ógild tilraun. Keppandi má vaggja sér fram og aftur og þá um leið lyfta hælum og tám til skiptis frá jörðu, en hann má ekki lyfta öðrum hvorum fæti alveg frá jörðu eða renna (snúa) þeim til á jörðinni.

Að öðru leyti gilda sömu reglur og um hástökk með atrennu.

25.2. Langstökk og þrístökk án atrennu.

Stökkva skal af planku, sem liggur á vellinum (gólfinu) og er minnst 7 cm þykkur og minnst 30 cm breiður, með lóðréttri framhlið. Stökkva skal í lausa jörð eða á mottu og skal yfirborð hennar vera jafnhátt stökkbrún.

25.3. Langstökk 13 ára og yngri.

Keppendur 11 ára og yngri skulu stökkva af meterssvæði í stað stökkplanka. Keppendur 12-13 ára skulu stökkva af 50 cm svæði. Met sett undir þessum kringumstæðum gilda ekki upp í eldri aldursflokka. Sé stökkið upp fyrir aftan svæðið skal mælt frá aftari brún stökkvæðis.

Breytt 2011.

25.4. 1000m boðhlaup.

1000 m boðhlaup eru fjórir sprettir þ.e. 100 m, 200 m, 300 m og 400 m. Hlaupurum á 2. og 3. spretti er heimilt að nota 10 metra aðhlaupssvæði. Skipting milli hlaupara á 3. og 4. spretti fer fram skv. reglum um 4x400 m boðhlaup. Að öðru leyti gilda alþjóðakeppnisreglur.

Samþ. 1990. Breytt 2010.

25.5. Sérreglur um auglýsingar á búningum.

Íslenskum frjálsíþróttafélögum er heimilt að hafa tvær auglýsingar á búningum sem hér segir. Stærð auglýsingar má vera 400 fersentimetrar, bæði á keppnisbol og æfingagalla. Þá má "logomerki" vera á keppnisbol og æfingagalla. Engar takmarkanir á stærð auglýsinga gilda um vindgalla.

Þessi samþykkt gildir um innlend mót á vegum FRÍ og á vegum sambandsaðila FRÍ. Á alþjóðlegum mótum skv. 1. gr. keppnisreglna IAAF, sem haldin eru á vegum FRÍ og/eða sambandsaðila þess, skulu búningar vera vera skv. reglum IAAF.

Samþ. 1990. Breytt 1998, 2010.

25.6. Sérreglur um auglýsingar á mótisstað.

Þrátt fyrir reglur IAAF, um auglýsingar á mótisstað, skal á innlendum mótum, heimilt að setja auglýsingar á skilgreindum auglýsingastöðum, skv. reglum IAAF innan keppnissvæðis, án kvaða um hver auglýsandi má vera.

Ennfremur er mótshaldara heimilt að merkja sérútbúna aðstöðu, sem sett er upp á keppnisstað, með auglýsingum, svo sem á upphækkuðum atrennubrautum og öðrum sambærilegum stöðum.

Heimilt er að staðsetja auglýsingaskilti við verðlaunapall hvort sem er framan við eða til hliðar við pallinn.

Stærð auglýsingaskilta innan keppnissvæðis skal ekki vera meira en 1 m á hæð og 2 m á breidd.

Ofangreindar heimildir eiga bæði við utanhúss- og innanhússmót.

Á mótum sem skilgreinast alþjóðleg, skv. 1. gr. keppnisreglna IAAF, skal farið að reglum IAAF um auglýsingar.

Samþykkt 1998, Breytt 2010.

25.7. Þjófstart 14 ára og yngri.

Í keppni fyrir 14 ára og yngri er leyft eitt þjófstart, án þess að keppandanum sem olli því sé vísað frá. Hverjum þeim keppanda sem veldur frekara þjófstarti skal vísað frá.

Samþykkt 2010.

26. Reglur um aldursflokkaskipan

1. Skipting í aldursflokka í frjálsíþróttum á Íslandi:

7 ára og yngri:	Piltar og stúlkur.
8 ára:	Piltar og stúlkur.
9 ára:	Piltar og stúlkur.
10 ára:	Piltar og stúlkur.
11 ára:	Piltar og stúlkur.
12 ára:	Piltar og stúlkur.
13 ára:	Piltar og stúlkur.
14 ára:	Piltar og stúlkur.
15 ára:	Piltar og stúlkur.
16-17 ára:	Piltar og stúlkur.
18-19 ára:	Piltar og stúlkur.
20-22 ára:	Piltar og stúlkur.
23 ára og eldri:	Karlar og konur.

2. Skipting í aldursflokka miðast við almanaksárið, þegar íþróttamaðurinn nær hinum tiltekna aldri.

Samþykkt 2011.

27. Reglur um kastáhöld og grindur

Þyngdir kastáhalda:

		Kúlur	Kringlur	Spjót	Sleggjur	Lóð
11 ára	Piltar	2 kg	0,6 kg	400 g	2 kg	
	Stúlkur	2 kg	0,6 kg	400 g	2 kg	
12 ára	Piltar	3 kg	0,6 kg	400 g	3 kg	
	Stúlkur	2 kg	0,6 kg	400 g	2 kg	
13 ára	Piltar	3 kg	0,6 kg	400 g	3 kg	
	Stúlkur	2 kg	0,6 kg	400 g	2 kg	
14 ára	Piltar	4 kg	1 kg	600 g	4 kg	
	Stúlkur	3 kg	0,6 kg	400 g	3 kg	
15 ára	Piltar	4 kg	1 kg	600 g	4 kg	
	Stúlkur	3 kg	0,6 kg	400 g	3 kg	
16 - 17 ára	Piltar	5 kg	1,5 kg	700 g	5 kg	10 kg
	Stúlkur	4 kg	1 kg	600 g	4 kg	8 kg
18 - 19 ára	Piltar	6 kg	1,75 kg	800 g	6 kg	12 kg
	Stúlkur	4 kg	1 kg	600 g	4 kg	8 kg
20 - 22 ára	Piltar	7,26 kg	2 kg	800 g	7,26 kg	15 kg
	Stúlkur	4 kg	1 kg	600 g	4 kg	8 kg
23 ára +	Karlar	7,26 kg	2 kg	800 g	7,26 kg	15 kg
	Konur	4 kg	1 kg	600 g	4 kg	8 kg

Grindahlaup:**UTANHÚSS stúlkur/konur**

	vegalengd	hæð cm	að 1 grind	bil á milli	fj. grinda	í mark
11 ára	60m	50-60	12m	7m	6	13m
12 ára	60m	76,2	12m	7m	6	13m
13 ára	60m	76,2	12m	7,5m	6	10,5m
14 ára	80m	76,2	12m	7,5m	8	15,5m
15 ára	80m	76,2	12m	8m	8	12m
16-17 ára	100m	76,2	13m	8,5m	10	10,5m
	400m	76,2	45m	35m	10	40m
18-19 ára	100m	84	13m	8,5m	10	10,5m
	400m	76,2	45m	35m	10	40m
20 +	100m	84	13m	8,5m	10	10,5m
	400m	76,2	45m	35m	10	40m

Merkingar - vegalengd í metrum										
1gr	2gr	3gr	4gr	5gr	6gr	7gr	8gr	9gr	10gr	mark
12	19	26	33	40	47					13
12	19	26	33	40	47					13
12	19,5	27	34,5	42	49,5					10,5
12	19,5	27	34,5	42	49,5	57	64,5			15,5
12	20	28	36	44	52	60	68			12
13	21,5	30	38,5	47	55,5	64	72,5	81	89,5	10,5
45	80	115	150	185	220	255	290	325	360	40
13	21,5	30	38,5	47	55,5	64	72,5	81	89,5	10,5
45	80	115	150	185	220	255	290	325	360	40
13	21,5	30	38,5	47	55,5	64	72,5	81	89,5	10,5
45	80	115	150	185	220	255	290	325	360	40

* Skv. IAAF stöðlum

INNANHÚSS stúlkur/konur

	vegalengd	hæð	að 1 grind	bil á milli	fj. grinda	í mark
11 ára	60m	50-60	12m	7m	6	13m
12 ára	60m	76,2	12m	7m	6	13m
13 ára	60m	76,2	12m	7,5m	6	10,5m
14 ára	60m	76,2	12m	7,5m	6	10,5m
15 ára	60m	76,2	12m	8m	5	16m
16-17 ára	50m/60m	76,2	13m	8,5m	4/5	11,5/13m
18-19 ára	50m/60m	84	13m	8,5m	4/5	11,5/13m
20 +	50m/60m	84	13m	8,5m	4/5	11,5/13m

Merkingar - vegalengd í metrum						
1gr	2gr	3gr	4gr	5gr	6gr	mark
12	19	26	33	40	47	13
12	19	26	33	40	47	13
12	19,5	27	34,5	42	49,5	10,5
12	19,5	27	34,5	42	49,5	10,5
12	20	28	36	44		16
13	21,5	30	38,5	47		11,5/13
13	21,5	30	38,5	47		11,5/13
13	21,5	30	38,5	47		11,5/13

* Skv. IAAF stöðlum

*

*

UTANHÚSS piltar/karlar

	vegalengd	hæð cm	að 1 grind	bil á milli	fj. Grinda	í mark
11 ára	60m	50-60	12m	7m	6	13m
12 ára	60m	76,2	12m	7m	6	13m
13 ára	60m	76,2	12m	7,5m	6	10,5m
14 ára	80m	84	12m	8m	8	12m
15 ára	100m	84	13m	8,5m	10	10,5m
16-17 ára	110m	91,4	13,72m	9,14m	10	14,02m
	400m	84	45m	35m	10	40m
18-19 ára	110m	99	13,72m	9,14m	10	14,02m
	400m	91,4	45m	35m	10	40m
20 +	110m	106,7	13,72m	9,14m	10	14,02m
	400m	91,4	45m	35m	10	40m

Merkingar - vegal. í metrum										
1gr	2gr	3gr	4gr	5gr	6gr	7gr	8gr	9gr	10gr	mark
12	19	26	33	40	47					13
12	19	26	33	40	47					13
12	19,5	27	34,5	42	49,5					10,5
12	20	28	36	44	52	60	68			12
13	21,5	30	38,5	47	55,5	64	72,5	81	89,5	10,5
13,72	22,86	32,00	41,14	50,28	59,42	68,56	77,70	86,84	95,98	14,02
45	80	115	150	185	220	255	290	325	360	40
13,72	22,86	32,00	41,14	50,28	59,42	68,56	77,70	86,84	95,98	14,02
45	80	115	150	185	220	255	290	325	360	40
13,72	22,86	32,00	41,14	50,28	59,42	68,56	77,70	86,84	95,98	14,02
45	80	115	150	185	220	255	290	325	360	40

* Skv. IAAF stöðlum

INNANHÚSS piltar/karlar

	vegalengd	hæð	að 1 grind	bil á milli	fjöldi grinda	í mark
11 ára	60m	50-60	12m	7m	6	13m
12 ára	60m	76,2	12m	7m	6	13m
13 ára	60m	76,2	12m	7,5m	6	10,5m
14 ára	60m	84	12m	8m	6	8m
15 ára	60m	84	13m	8,5m	5	13m
16-17 ára	50m/60m	91,4	13,72m	9,14m	4/5	8,86/9,72m
18-19 ára	50m/60m	99	13,72m	9,14m	4/5	8,86/9,72m
20 +	50m/60m	106,7	13,72m	9,14m	4/5	8,86/9,72m

Merkingar - vegal. í metrum						
1gr	2gr	3gr	4gr	5gr	6gr	mark
12	19	26	33	40	47	13
12	19	26	33	40	47	13
12	19,5	27	34,5	42	49,5	10,5
12	20	28	36	44	52	8
13	21,5	30	38,5	47		13
13,72	22,86	32,00	41,14	50,28		8,86/9,72
13,72	22,86	32,00	41,14	50,28		8,86/9,72
13,72	22,86	32,00	41,14	50,28		8,86/9,72

* Skv. IAAF stöðlum

28. Reglugerð um skráningu og tilkynningu úrslita

1. gr.

Þegar úrslit móts eru send inn til Skráningarnefndar FRÍ þarf að taka fram eftirfarandi atriði:

1. Heiti móts.
2. Staður.
3. Dagsetning.

2. gr.

Við hverja grein þarf að koma fram heiti greinarinnar og ef um grindahlaup er að ræða, þá þarf að tilgreina hæð grinda og ef um kast er að ræða, þá þarf að tilgreina þyngd kastáhaldsins. Síðan þarf að birta eftirfarandi atriði fyrir keppanda.

1. Röð.
2. Árangur.
3. Vindur (þegar keppnin fer fram utanhúss og greinin krefst vindmælingar).
4. Nafn keppanda.
5. Félag eða félag innan sambands þegar keppandinn tilheyrir ungmennafélagi.
6. Fæðingarár eða kennitala ef hún liggur fyrir.
7. Séría ef um tæknigrein er að ræða (og vindmæling fyrir hvert stökk ef um lang- eða þrístökk utanhúss er að ræða).
8. Skipan boðhlaupssveitar ef um boðhlaup er að ræða.
9. Þegar mótið er ekki eins dags mót, þarf að taka fram hvaða dag greinin fór fram.
10. Þegar keppt er í lang- og þrístökki utanhúss og besti árangur keppanda er í of miklum vindi, skal athuga hvort keppandinn hafi átt eitthvað stökk í löglegum vindi. Ef svo er skal birta besta löglega stökkið hans sérstaklega.
11. Þegar undanrásir eða forkeppni fer fram, þarf að auðkenna það sérstaklega með heiti greinarinnar, t.d. 100 metra hlaup karla - undanúrslit.
12. Í tæknigreinum er árangurinn alltaf metrar og sentimetrar. Nota skal kommu (,) en ekki punkt til að aðgreina metra og sentimetra t.d. 7,22 en ekki 7.22.
13. Í hlaupum skal einnig nota kommu (,) til að aðgreina brot úr sekúndu, t.d. 10,67. Í lengri hlaupum skal nota tvípunkt (:) til að aðgreina mínútur frá sekúndum. Í 400 metra hlaupi og 400 metra grindahlaupi skal skrá árangur í sekúndum allt að 100 sekúndum, t.d. 62,79 en ekki 1:02,79.
14. Þegar handtímataka er notuð skal alltaf vera einn aukastafur í sekúndubrotunum.
15. Vindur er alltaf skráður með einum aukastaf og meðvindur með plúsmerki (+) fyrir framan og mótvindur með mínusmerki (-) fyrir framan t.d. +1,2 og -0,7.

Samþykkt sem tilmæli 1998. Samþykkt sem reglugerð 2004.

29. Reglugerð um eftirlit með frjálsíþróttamótum

Inngangur.

Þessar línur eru fyrstu drög að tilmælum um hvernig beri að fylgjast með frjálsíþróttamótum, sem FRÍ skipar sérstaka eftirlitsmenn á. Það skal tekið fram að ekki gert ráð fyrir að eftirlitsmenn taki þátt í stjórnun móts meðan á því stendur og hafi jafnframt engar skyldur til mótshaldara til að dæma um ágreiningsatriði. Til þess eru yfirdómari og/eða yfirdómnefnd. Tilgangurinn er sá að mótahald verði í fastari skorðum og að keppni sé eins stöðluð og frekast er unnt, til þess m.a. að hægt sé að bera árangur keppenda saman milli móta og að óyggjandi sé að met, sem sett eru, séu sett við fullkomlega löglegar aðstæður. Að sjálfsögðu eru leikreglur Alþjóðafrjálsíþróttasambandsins, IAAF, grundvöllurinn að því að mótahald sé löglegt og haldið þannig að treysta megi því að umgjörð keppinnar sé með þeim hætti að árangur íþróttafólksins verði sem bestur og jafnframt samanburðarhæfur við árangur annars staðar. Að sjálfsögðu ná þessir minnisþingar um mótahald engan veginn yfir öll þau atriði, sem til álita koma á frjálsíþróttamótum, en ætti að gefa eins konar yfirlit um verkefni þeirra sem líta eftir framgangi móta.

1. Völlurinn og áhöldin.

Venjulega þarf ekki að mæla upp velli, þar sem að jafnaði er fyrir hendi viðurkennd úttekt á velli frá því hann var lagður. Rétt er þó að ganga úr skugga um að engar skemmdir hafi orðið á hlaupabrautum eða atrennubrautum í stökkum eða að brautirnar hafi sigið. Eftirfarandi er þó ráðlegt að líta á:

- 1.1. Athuga og mæla eitt eða tvö áhöld t.d. kringlu eða spjót.
- 1.2. Mæla eina mállínu kastgeira, t.d. í kúluvarpi.
- 1.3. Líta við hjá markmyndadómara áður en keppni hefst og kanna hvort ekki sé allt í lagi.

2. Mótshaldið.

Nokkur atriði hafa stundum verið vandræði með á frjálsíþróttamótum og verður stuttlega fjallað um þau hér. Að sjálfsögðu eru fleiri fingurbrjótar á vegi mótshaldara, en þessi dæmi látin nægja.

- 2.1. Athugið hvort undanrásir eru réttilega settar og að það sé klárt hvernig valið er í milliröla og úrslit í hlaupum.
- 2.2. Gangið úr skugga um að öll hlaup séu hlaupin skv. reglum Alþjóðafrjálsíþróttasambandsins, IAAF, t.d. að hlaupið sé í rétta stefnu (vinstri hlið að sargi).
- 2.3. Fylgist með að sarginu sé komið fyrir á sínum stað eftir t.d. hástökk og spjótkast, eða að keilur séu notaðar ef hástökk og hlaup framhjá fara fram samtímis.
- 2.4. Fylgjast skal með að farið sé eftir reglum um þjófstart sem og öðrum reglum IAAF. Þessu skal komið á framfæri við yfirdómara og aðra sem málið varðar áður en keppni hefst.
- 2.5. Hætta er á að reglur séu brotnar í hástökki og/eða stangarstökki þegar fáir keppendur eru eftir og sérstaklega þegar reynt er við met (Sbr. IAAF reglur 171 og 172).
- 2.6. Veruleg tilhneiging er til þess að aðstoða keppendur við mettilraunir og reyndar oftar. Fylgjast skal með þessum þætti og minna yfirdómara á IAAF reglu 143.

3. Lyfjæftirlit.

- 3.1. Lyfjapróf skulu gerð samkvæmt fyrirmælum Alþjóðafrjálsíþróttasambandsins, IAAF, og skal sýnum komið til viðurkenndrar rannsóknarstofu.
- 3.2. Lyfjanefnd ÍSÍ hefur umsjón með töku sýna og eru fulltrúar nefndarinnar viðstaddir þau mót, sem reglur kveða á um að lyfjæftirlit skuli vera eða stjórn FRÍ hefur ákveðið að lyfjæftirlit skuli framkvæmt.
- 3.3. Allir þeir, sem setja Íslandsmet í flokki fullorðinna, skulu teknir til lyfjaprófs. Ef ekki eru til staðar fulltrúar lyfjanefndar ÍSÍ þá skal viðkomandi íþróttamaður svo fljótt sem auðið er mæta til lyfjæftirlits hjá nefndinni í Íþróttamiðstöðinni í Laugardal í Reykjavík.

4. Auglýsingar og keppnisnúmer.

- 4.1. Athuga skal hvort auglýsingar á vegum mótshaldara séu í samræmi við IAAF reglur þegar um alþjóðlega þáttöku er að ræða eða að íslenskum reglum sé a.m.k. fylgt við önnur mót. Sérstaklega skal ganga úr skugga um að auglýsingarnar hindri ekki keppendur.
- 4.2. Auglýsingar sem keppendur bera með sér þurf einnig að uppfylla reglur og er rétt að það sé að jafnaði kannað áður en keppni hefst. Betra er að laga það inni í búningsherbergi eða við nafnakall en úti á velli eftir að keppni er hafin.
- 4.3. Allir keppendur eiga að hafa keppnisnúmer og er bannað að girða hluta númersins ofan í buxurnar eða að brjóta upp á það þannig að hluti númersins verði ekki sýnilegur. Þetta er m.a. gert til þess að mótshaldarar verði ekki fyrir endurkröfu frá þeim sem keypti auglýsingu á keppnisnúmerið.

5. Skýrsla um frjálsíþróttamót.

Mót þau sem sérstakt eftirlit er haft með þarf að gera um skýrslu. Flest atriði eru einföld og þarfnast ekki umfjöllunar, en þó er æskilegt að nefna þau í skýrslunni, jafnvel þegar ekki er um gagnrýni á mótshaldið að ræða. Til aðstoðar þeim, sem eftirlit hafa með mótum eru eftirfarandi atriði, sem gera þarf grein fyrir:

- 5.1. Keppnisvöllur.
 - 5.1.1. Almenn atriði, svo sem fjöldi sæta/stæða o.s.frv..
 - 5.1.2. Tegund hlaupabrautar, kastgeirar, kastbúr o.þ.h..
- 5.2. Veðurskilyrði, hitastig, vindur, rigning o.s.frv..
- 5.3. Starfsmenn.
 - 5.3.1. Kunnátta starfsmanna, sérstaklega ræsar og stjórar í vallargreinum.
 - 5.3.2. Samhæfing og samstarf dómara.
- 5.4. Tæknileg atriði.
 - 5.4.1. Ræsing og búnaður til að meta þjófstart.
 - 5.4.2. Tímataka og markmyndadæming.
 - 5.4.3. Mælingar í vallargreinum.
- 5.5. Keppendur.
 - 5.5.1. Fjöldi í hverri grein.
 - 5.5.2. Voru einhver vandamál við skráningu?
 - 5.5.3. Keppnisflíkur og annar búnaður, einhver vandamál?
- 5.6. Tímaseðill.
 - 5.6.1. Hélt tímaseðillinn?
 - 5.6.2. Var of langt á milli greina?
- 5.7. Óvæntar upptakomur.
 - 5.7.1. Inni á velli.
 - 5.7.2. Utan vallar.

6. Störf yfirdómnefndar.

7. Áhorfendur.

- 7.1. Fjöldi áhorfenda.
- 7.2. Upplýsingar til áhorfenda; leikskrá, þulur, upplýsingatöflur.

8. Formlegar athafnir.

- 8.1. Við opnun.
- 8.2. Við mótsslit.
- 8.3. Verðlaunaafhending.

9. Aðstaða fyrir keppendur.

- 9.1. Gisting.
- 9.2. Matur.
- 9.3. Flutningar.
- 9.4. Gestrisni.
- 9.5. Búningsherbergi.
- 9.6. Læknisþjónusta.
- 9.7. Læknisþjónusta á velli.
- 9.8. Sjúkrahjálpi.
- 9.9. Lyfjapróf.

10. Aðstaða fyrir fjölmiðla.

- 10.1. Um aðstöðu blaðamanna, til útvarpslýsinga, sjónvarpslýsinga, blaðaljósmyndunar.
- 10.2. Upplýsingamiðlun til fjölmiðlafólks.

11. Annað, sem fram fór í tengslum við mótið, s.s. móttökur.**12. Almenn um styrk keppinnar, m.a. um öll met sem voru slegin.****13. Almenn um stjórnun mótsins og hvort mótshaldarar hafi staðið sig.****14. Þegar skýrslu er skilað skal eftirtalið fylgja:**

- 14.1. Skýrsla.
- 14.2. Leikskrá.
- 14.3. Öll úrslit.

3. kafli: Reglugerðir um mót á vegum FRÍ

30. Reglugerð um Meistaramót Íslands, utanhúss

- 1 Frjálsíþróttasamband Íslands sér um að úthluta Meistaramótum Íslands.
 - 1.1 FRÍ og sá sambandsaðili sem hefur fengið úthlutað móti skulu gera með sér framkvæmdasamning.
 - 1.2 FRÍ á allan sjónvarpsrétt og auglýsingarétt, en getur framselt hann til mótshaldara, samkvæmt samningi um mótshaldið.
 - 1.3 FRÍ getur aldrei skuldbundið sig fjárhagslega vegna Meistaramóts Íslands.
 - 1.4 FRÍ skal skipa eftirlitsmenn um framkvæmd á Meistaramóti Íslands og skulu þeir gefa mótanefnd skýslu eigi síðar en tveimur vikum eftir að mótið fór fram.
 - 1.5 Skráningarfræstur til keppni skal vera fimm dagar fyrir keppnisdag. Þó má bæta við þátttakendum þangað til degi fyrir keppni, sé greitt þrefalt þátttökugjald.
- 2 Meistaramót Íslands í frjálsum íþróttum skal fara fram árlega og skiptist í eftirfarandi hluta:
 - 2.1 Meistaramót Íslands í karlaflokki og kvennaflokki.
 - 2.1.1 Mótið fer fram í fimm hlutum.
 - 2.1.2 Aðalhluti.
 - 2.1.2.1 Keppnin skal fara fram á tveimur samliggjandi dögum.
 - 2.1.2.2 Keppnisgreinar samkvæmt grein 5.1 eins og hún er samþykkt á ársþingi FRÍ.
 - 2.1.2.3 Þá daga sem MÍ Aðalhluti fer fram, má ekki halda né standa að annarri frjálsíþróttakeppni nema með sérstöku leyfi stjórnar FRÍ.
 - 2.1.3 Annar hluti.
 - 2.1.3.1 Keppnin skal fara fram á tveimur samliggjandi dögum.
 - 2.1.3.2 Keppnisgreinar samkvæmt grein 5.1, eins og hún er samþykkt á Frjálsíþróttáþingi.
 - 2.1.3.3 Samliða mótinu fer fram keppni í tugþraut í flokkum pílta 16-17 ára og 18-19 ára og sjöþraut í flokki stúlkna 16-17 ára, keppt skal með viðeigandi áhöldum og viðeigandi vegalengdum, sbr. 5.1.
 - 2.1.4 Þriðji hluti.
 - 2.1.4.1 Maraþonhlaup, karla og kvenna.
 - 2.1.5 Fjórði hluti.
 - 2.1.5.1 Hálfmaraþonhlaup, karla og kvenna.
 - 2.1.6 Fimmti hluti.
 - 2.1.6.1 10.000 m hlaup karla og 5.000 m hlaup kvenna
 - 2.1.7 Annan, þriðja, fjórða og fimmta hluta má framkvæma samhliða öðrum mótum.
 - 2.1.8 Jafnframt keppni í maraþonhlaupi og hálfmaraþonhlaupi fer fram sveitakeppni milli félaga í karlaflokki og kvennaflokki. Í hverri sveit teljast þrjár fyrstu keppendur hvers félags í mark. Samanlagður tími þeirra segir til um hvaða félag er Íslandsmeistari í sveitakeppni í maraþonhlaupi og hálfmaraþonhlaupi.
 - 2.1.9 Á Meistaramóti Íslands, aðalhluta, er keppt til stiga á milli félaga, samkvæmt grein 3.5., einnig í karla- og kvennaflokkum.
 - 2.2 Meistaramót öldunga.
 - 2.2.1 Keppnin skal fara fram á tveimur samliggjandi dögum.
 - 2.2.2 Keppt skal í fimm ára aldursflokkum samkvæmt reglum IAAF.
 - 2.2.3 Yngsti aldursflokkur karla skal vera 35-39 ára.
 - 2.2.4 Yngsti aldursflokkur kvenna skal vera 30-34 ára.
 - 2.2.5 Keppnisgreinar skulu ákveðnar af Öldungaráði FRÍ
 - 2.2.6 Þátttaka á Meistaramótum öldunga skal einnig vera opin einstaklingum sem ekki eru skráðir í íþróttafélög innan ÍSÍ. Skulu þessir þátttakendur greiða þátttökugjöld. Einnig skulu lið þessara keppenda vera gjaldgeng til stigaverðlauna eins og lið annarra þátttakenda.
 - 2.3 Unglingameistaramót Íslands í frjálsum íþróttum.
 - 2.3.1 Keppnin skal fara fram á tveimur samliggjandi dögum.

- 2.3.2 Þátttökurétt eiga þeir sem eru 15 til 22 ára árið sem keppnin fer fram.
 - 2.3.2.1 Keppnisgreinar samkvæmt grein 5.1 eins og hún er samþykkt á ársþingi FRÍ.
 - 2.3.2.2 Keppnisflokkar eru eftirtaldir:
 - Piltar og stúlkur 15 ára, 16-17 ára, 18-19 ára og 20-22 ára.
 - 2.3.2.3 Í flokkum pilta og stúlkna 15 ára hafa aðeins þeir keppendur sem verða 15 ára á árinu þátttökurétt.
 - 2.3.2.4 Í flokkum pilta og stúlkna 16-17 ára hafa aðeins þeir keppendur sem verða 16 og 17 ára á árinu þátttökurétt, undantekning sjá grein 2.3.2.7.
 - 2.3.2.5 Í flokkum pilta og stúlkna 18-19 ára hafa aðeins þeir keppendur sem verða 18 og 19 ára á árinu þátttökurétt, undantekning sjá grein 2.3.2.7.
 - 2.3.2.6 Í flokkum pilta og stúlkna 20-22 ára hafa aðeins þeir keppendur sem verða 20 til 22 ára á árinu þátttökurétt, undantekning sjá grein 2.3.2.7.
 - 2.3.2.7 Í boðhlaupum mega einstaklingar keppa í eldri flokki, ef þeir keppa ekki í sömu grein í eigin flokki.
- 2.3.3 Á mótinu skal keppt til stiga á milli félaga, samkvæmt grein 3.6.
- 2.3.4 Á mótinu skal keppa um titilinn Íslandsmeistari félagsliða 15-22 ára þannig að lögð eru saman stigin úr flokkum pilta og stúlkna 15 ára, 16-17 ára, 18-19 ára og 20-22 ára.
- 2.4 Meistaramót Íslands 11-14 ára.
 - 2.4.1 Meistaramót Íslands 11-14 ára, skal fara fram á tveimur samliggjandi dögum.
 - 2.4.2 Keppt skal í fjórum aldursflokkum.
 - 2.4.2.1 Aldursflokkar 14 ára, piltar og stúlkur.
 - 2.4.2.2 Þátttökurétt hafa aðeins þeir keppendur sem verða 14 ára á árinu, undantekning sjá grein 2.4.2.9.
 - 2.4.2.3 Aldursflokkar 13 ára, piltar og stúlkur.
 - 2.4.2.4 Þátttökurétt hafa aðeins þeir keppendur sem verða 13 ára á árinu, undantekning sjá grein 2.4.2.9.
 - 2.4.2.5 Aldursflokkar 12 ára, piltar og stúlkur.
 - 2.4.2.6 Þátttökurétt hafa aðeins þeir keppendur sem verða 12 ára á árinu, undantekning sjá grein 2.4.2.9.
 - 2.4.2.7 Aldursflokkur 11 ára, piltar og stúlkur.
 - 2.4.2.8 Þátttökurétt hafa aðeins þeir keppendur sem verða 11 ára á árinu.
 - 2.4.2.9 Í boðhlaupum mega einstaklingar keppa í eldri flokkum, ef þeir keppa ekki í boðhlaupum í sínum flokki.
 - 2.4.3 Keppnisgreinar samkvæmt grein 5.1 eins og hún er samþykkt á ársþingi FRÍ.
 - 2.4.4 Á mótinu skal keppt til stiga á milli félaga, samkvæmt grein 3.7.
 - 2.4.5 Á mótinu skal keppa um titilinn Íslandsmeistari félagsliða 11-14 ára og eru lögð saman stigin úr flokkum pilta og stúlkna 11, 12, 13, og 14 ára.
 - 2.4.6 Þeir keppendur sem ná 16 bestu tímum í undanrásum í spretthlaupum á mótinu taka sæti í úrslitum. Ef tveir eða fleiri ná sama tíma í 16. sæti skal fara fram umhlaup um laus sæti í úrslitum.
 - 2.4.7 Í langstökki í flokkum 11 ára skulu keppendur stökkva af eins metra svæði, en 12 og 13 ára skulu stökkva af 50 cm svæði, sbr. gr. 25.3. í Sérkeppnisreglum FRÍ. Met sett undir þessum kringumstæðum gilda ekki upp í eldri aldursflokka.
 - 2.4.8 Þrátt fyrir almenn ákvæði um þjófstört er í aldursflokkum 14 ára og yngri heimilað eitt þjófstart, án þess að keppandanum sem olli því sé vísað frá. Hverjum þeim keppanda, sem veldur frekara þjófstarti, skal vísað frá, sbr. gr. 25.7. í Sérkeppnisreglum FRÍ.

3

Verðlaun

- 3.1 Sigurvegari í hverri grein svo og þau félög sem sigra í boðhlaupum skulu hljóta Íslandsmeistaratígn.
- 3.2 Útgáfa Meistaramótspeninga skal vera í höndum FRÍ.
- 3.3 Veita skal verðlaun fyrir fyrstu þrjú sætin í hverri grein, í hverjum flokki.
 - 3.3.1 Fyrsta sæti, Meistaramótspeningur með merki FRÍ - Gull.
 - 3.3.2 Annað sæti, Meistaramótspeningur með merki FRÍ - Silfur.
 - 3.3.3 Þriðja sæti, Meistaramótspeningur með merki FRÍ - Brons.
- 3.4 Einungis íslenskur ríkisborgari getur orðið Íslandsmeistari og átt tilkall til verðlauna samkvæmt grein 3.3. Erlend gestaþátta er þó heimil.

Undanskilið er, að börn og unglingar með erlent ríkisfang, sem eru yngri en 18 ára, (miða skal við fæðingardag), og hafa dvalarleyfi og lögheimili á Íslandi, skulu hafa keppnisrétt á öllum barna- og unglingamótum á vegum FRÍ og þeirra sem aðild eiga að FRÍ. Á þetta einnig við um aldursflokkameistaramót Íslands. Árangur þeirra skal skrá inn í afrekaskrá FRÍ. Sé árangur þeirra betri en gildandi aldursflokkamet skráist árangurinn þó ekki sem gildandi met í viðkomandi aldursflokki.

- 3.5 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. Ef keppendur sem verða meðal 6 fyrstu ná ekki 600 stigum samkvæmt stigatöflu IAAF, fá þeir ekki stig. Það félag sem stigahæst verður samanlagt í hverjum flokki hlýtur titilinn Íslandsmeistari félagsliða í frjálsum íþróttum í sínum flokki. Stigakeppnin nær til MÍ aðalhluta og MÍ í fjölþrautum, ekki annarra hluta Meistaramótsins.
 - 3.6 Stigakeppni á Unglingameistaramóti Íslands. Fer þannig fram að sigurvegari í hverri grein fær 6 stig og koll af kalli þannig að 6. sæti fær 1 stig. Það félag sem stigahæst verður samanlagt í hverjum flokki hlýtur titilinn Íslandsmeistari félagsliða í frjálsum íþróttum í sínum flokki.
 - 3.7 Stigakeppni á Íslandsmóti 11-14 ára. Fer þannig fram að sigurvegari í hverri grein fær 10 stig og koll af kalli þannig að 10. sæti fær 1 stig. Það félag sem stigahæst verður samanlagt í hverjum flokki hlýtur titilinn Íslandsmeistari félagsliða í frjálsum íþróttum í sínum flokki.
 - 3.8 Keppandi með besta löglega afrek í karlaflokki og kvennaflokki, samkvæmt stigatöflu IAAF, skal fá sérverðlaun á mótinu.
- 4 Lágmrök til keppni og röðun í riðla á Meistaramótum Íslands.
- 4.1 Ekki eru takmrök á þátttakendafjölda frá einstökum félögum, en mótshaldari getur ákveðið lágmrök í einstökum keppnisgreinum með samþykki stjórnar FRÍ. Skal sú ákvörðun vera tilkynnt samhliða boðun mótsins.
 - 4.2 Raða skal í riðla í hlaupagreinum, skv. reglum IAAF, að teknu tilliti til árangurs skráðra hlaupara í viðkomandi grein. Viðmiðunarárangur skal ekki vera eldri en sex mánaða þegar keppni fer fram. Miða skal við árangur sem náðst hefur í löglegum meðvindi. Ábyrgðin skal liggja hjá þeim aðila sem skráir keppandann í greinina.
- 5 Meistaramót Íslands skal að öllu öðru leyti, en því sem lýst er í greinum 1-4, fara fram eftir reglum IAAF, að undanskyldri gr. 25.5. í sérkeppnisreglum FRÍ um auglýsingar á búningum.
- 5.1 (Sjá töflu á næstu blaðsíðu).

Grein 5.1.

Keppnisgreinar á Meistaramóti Íslands utanhúss

Greinar:	Mí aðalhl.		Mí annar hl.		Mí 15 - 22 ára								Mí 11 - 14 ára							
	Karlar	Konur	Karlar	Konur	P 20-22	S 20-22	P 18-19	S 18-19	P 16-17	S 16-17	P 15	S 15	P 14	S 14	P 13	S 13	P 12	S 12	P 11	S 11
	60 m hlaup																	X	X	X
100 m hlaup	X	X			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X				
200 m hlaup	X	X			X	X	X	X	X	X	X	X								
400 m hlaup	X	X			X	X	X	X	X	X	X	X								
800 m hlaup	X	X			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
1.500 m hlaup	X	X			X	X	X	X	X	X	X	X								
3.000 m hlaup		X			X	X	X	X	X		X									
5.000 m hlaup	X																			
80 m grindahlaup												X	X	X	X	X				
100 m grindahlaup		X				X		X		X	X									
110 m grindahlaup	X				X		X		X											
300 m grindahlaup											X	X								
400 m grindahlaup	X	X			X	X	X	X	X	X										
3.000 m hindrunahlaup	X																			
4x100 m boðhlaup	X	X			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
4x400 m boðhlaup	X	X			X	X														
3x800 m boðhlaup				X																
4x800 m boðhlaup			X																	
3x1500 m boðhlaup				X																
4x1500 m boðhlaup			X																	
Hástökk	X	X			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Langstökk	X	X			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Þrístökk	X	X			X	X	X	X	X	X	X	X								
Stangarstökk	X	X			X	X	X	X	X	X	X	X								
Kringlukast	X	X			X	X	X	X	X	X	X	X								
Spjótkast	X	X			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Sleggjukast	X	X			X	X	X	X	X	X	X	X								
Kúluvarp	X	X			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Tugbraut			X ¹⁾																	
Sjöbraut				X ²⁾																

1) Einnig keppt í tugbraut í P 16-17 og P 18-19.

2) Einnig keppt í sjöbraut í S 16-17.

Samþykkt 1996. Breytt 1998,2000,2004,2006,2008,2010,2011.

31. Reglugerð um Meistaramót Íslands innanhúss.

1. Frjálsíþróttasamband Íslands sér um að úthluta Meistaramótum Íslands innanhúss.
 - 1.1. FRÍ getur falið einstökum félögum og/eða sambandsaðilum að sjá um framkvæmd mótanna. Skulu viðkomandi félag eða sambandsaðili og FRÍ gera með sér sérstakan samning um framkvæmd keppninnar í samræmi við reglur um framkvæmd móta á vegum FRÍ.
 - 1.2. FRÍ á allan sjónvarpsrétt og auglýsingarétt, en getur framselt hann til mótshaldara, samkvæmt samningi um mótshaldið.
 - 1.3. FRÍ getur aldrei skuldbundið sig fjárhagslega vegna Meistaramóts Íslands innanhúss.
 - 1.4. FRÍ skal skipa eftirlitsmenn um framkvæmd á Meistaramóti Íslands innanhúss og skulu þeir gefa stjórn FRÍ skýrslu eigi síðar en tveimur vikum eftir að mótið fór fram.
 - 1.5. Skráningarfrestur til keppni skal vera fjórir dagar fyrir keppnisdag. Mótshaldari getur leyft skráningar allt að 24 klukkustundum fyrir upphaf móts gegn þreföldu skráningargjaldi fyrir viðkomandi keppanda.

2. Meistaramót Íslands innanhúss í frjálsum íþróttum skal fara fram árlega og skiptist í eftirfarandi hluta:
 - 2.1. Meistaramót Íslands innanhúss í karla- og kvennaflokki fer fram í tveimur hlutum.
 - 2.1.1. Aðalhluti.
 - 2.1.1.1. Keppnin fer fram á tveimur samliggjandi dögum.
 - 2.1.1.2. Keppnisgreinar:

Fyrri dagur:
 Karlar: 60 m hlaup, 400 m hlaup, 1500 m hlaup, þristökk, 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, þristökk, stangarstökk, 4×400 m boðhlaup.

Auk þess er mótshaldara, í samráði við stjórn FRÍ, heimilt að halda keppni í lóðkasti.
 - 2.1.1.3. Þá daga sem Meistaramót Íslands innanhúss aðalhluti fer fram, má ekki halda né standa að annari frjálsíþróttakeppni, nema með sérstöku leyfi stjórnar FRÍ.
 - 2.1.1.4. Keppt skal til stiga á milli félaga í karla- og kvennaflokki, skv. grein 3.5.
 - 2.1.1.5. Á mótinu skal keppa um titilinn Íslandsmeistari félagsliða í karla- og kvennaflokki, þannig að lögð eru saman stig í karla og kvennaflokki
 - 2.1.2. Fjölþrautir innanhúss.
 - 2.1.2.1. Keppnin fer fram á tveimur samliggjandi dögum.
 - 2.1.2.2. Keppnisgreinar: Í karlaflokki sjöþraut og í kvennaflokki í fimmtarþraut.

Fyrri dagur:
 Karlar: 60 m hlaup, langstökk, kúluvarp, hástökk.

Seinni dagur:
 Karlar: 60 m grindahlaup, stangarstökk, 1000 m hlaup.
 Konur: 60 m grindahlaup, hástökk, kúluvarp, langstökk, 800 m hlaup.
 - 2.1.2.3. Keppt skal samkvæmt gildandi stigatöflu IAAF fyrir fjölþrautir innanhúss.
 - 2.1.2.4. Samhliða mótinu fer fram keppni í sjöþraut í piltaflokki 16-17 ára og fimmtarþraut í stúlknaflökki 16-17 ára. Keppt skal með viðeigandi áhöldum í kúluvarpi og í grindahlaupi skal vera viðeigandi bil og hæð á grindum.
 - 2.1.2.5. Keppni í fjölþrautum innanhúss má framkvæma samhliða öðrum mótum.

2.2. Meistaramót öldunga, innanhúss.

- 2.2.1. Keppnin skal fara fram á tveimur samliggjandi dögum.
- 2.2.2. Keppt skal í fimm ára aldursflokkum, samkvæmt reglum IAAF, nema þó sbr. ákv. í gr. 2.2.4.
- 2.2.3. Yngsti aldursflokkur karla skal vera 35-39 ára.
- 2.2.4. Yngsti aldursflokkur kvenna skal vera 30-34 ára.
- 2.2.5. Keppnisgreinar: Keppt skal í eftirtöldum greinum í karla- og kvennaflokki: 60 m hlaup, 60 m grindahlaup, 800 m hlaup, 3000 m hlaup, hástökk, langstökk, stangarstökk og kúluvarp.
- 2.2.6. Öldungaráð FRÍ getur bætt við eða fækkað keppnisgreinum á mótinu ef þurfa þykir. Tilkynning um slíkt þarf að berast FRÍ með minnst 14 daga fyrirvara.
- 2.2.7. Niðurröðun greina á daga fer fram samkvæmt ákvörðun mótshaldara að höfðu samráði við Öldungaráð.
- 2.2.8. Þátttaka á Meistaramóti öldunga, innanhúss skal vera opin einstaklingum sem ekki eru skráðir í íþróttafélög innan ÍSÍ. Skulu þessir þátttakendur greiða þátttökugjöld. Einnig skulu lið þessara keppenda vera gjaldgeng til stigaverðlauna eins og lið annarra þátttakenda.
- 2.2.9. Á mótinu skal keppt til stiga milli félaga í öllum flokkum, samkvæmt grein 3.6..
- 2.2.10. Á mótinu skal keppa um titilinn Íslandsmeistari félagsliða í öldungaflokki, þannig að lögð eru saman stig úr öllum flokkum karla og kvenna.

2.3. Unglingameistaramót Íslands innanhúss.

- 2.3.1. Keppnin skal fara fram á tveimur samliggjandi dögum.
- 2.3.2. Þátttökurétt eiga þeir sem eru 15 til 22 ára, árið sem keppnin fer fram.
 - 2.3.2.1. Keppnisflokkar eru eftirtaldir: Pilta- og stúlknaflokkar: 15, 16-17, 18-19 og 20-22 ára.
 - 2.3.2.2. Í pilta- og stúlknaflokki 15 ára hafa aðeins þeir keppendur sem verða 15 ára á árinu þátttökurétt.
 - 2.3.2.3. Í pilta- og stúlknaflokki 16-17 ára hafa aðeins þeir keppendur sem verða 16 og 17 ára á árinu þátttökurétt, undantekning sjá grein 2.3.2.7..
 - 2.3.2.4. Í pilta- og stúlknaflokki 18-19 ára hafa aðeins þeir keppendur sem verða 18 og 19 ára á árinu þátttökurétt, undantekning sjá grein 2.3.2.7..
 - 2.3.2.5. Í pilta- og stúlknaflokki 20-22 ára hafa aðeins þeir keppendur sem verða 20, 21 og 22 ára á árinu þátttökurétt, undantekning, sjá grein 2.3.2.7..
 - 2.3.2.6. Keppnisgreinar:
 - Pilta- og stúlknaflokkar 15, 16-17 og 18-19 ára:
60 m hlaup, 60 m grindahlaup, 200 m hlaup, 800 m hlaup, 1500 m hlaup, hástökk, langstökk, þristökk, stangarstökk, kúluvarp og 4x200 m boðhlaup.
 - Pilta- og stúlknaflokkur 20-22 ára:
60 m hlaup, 60 m grindahlaup, 200 m hlaup, 400 m hlaup, 800 m hlaup, 1500 m hlaup, 3000 m hlaup, hástökk, langstökk, þristökk, stangarstökk, kúluvarp og 4x400m boðhlaup. Auk þess er mótshaldara, í samráði við stjórn FRÍ, heimilt að halda keppni í lóðkasti í pilta- og stúlknaflokki 20-22 ára.
 - 2.3.2.7. Í boðhlaupum mega einstaklingar keppa í eldri flokkum, ef þeir keppa ekki í boðhlaupsgrein í sínum flokki. Einnig mega einstaklingar í flokkum pilta og stúlkna 15-19 ára keppa í 400 m hlaupi og 3.000 m hlaupi í pilta- og stúlknaflokki 20-22 ára.
- 2.3.3. Á mótinu skal keppt til stiga milli félaga í öllum flokkum, samkvæmt grein 3.6.
- 2.3.4. Á mótinu skal keppa um titilinn Íslandsmeistari félagsliða 15-22 ára, þannig að lögð eru saman stig úr öllum flokkum mótsins.

2.4. Meistaramót Íslands 11-14 ára, innanhúss

- 2.4.1. Keppnin skal fara fram á tveimur samliggjandi dögum.
- 2.4.2. Þátttökurétt eiga þeir sem verða 11 til 14 ára, árið sem keppnin fer fram.
 - 2.4.2.1. Keppnisflokkar eru eftirtaldir: Pilta- og stúlknaflokkar 11, 12, 13 og 14 ára.
 - 2.4.2.2. Í pilta- og stúlknaflokki 11 ára hafa aðeins þeir keppendur sem verða 11 ára á árinu þátttökurétt.

2.4.2.3. Í pílta- og stúlknaflrokki 12 ára hafa aðeins þeir keppendur sem verða 12 ára á árinu þátttökurétt, undantekning sjá grein 2.4.2.7.

2.4.2.4. Í pílta- og stúlknaflrokki 13 ára hafa aðeins þeir keppendur sem verða 13 ára á árinu þátttökurétt, undantekning sjá grein 2.4.2.7.

2.4.2.5. Í pílta- og stúlknaflrokki 14 ára hafa aðeins þeir keppendur sem verða 14 ára á árinu þátttökurétt, undantekning sjá grein 2.4.2.7.

2.4.2.6. Keppnisgreinar:

Pílta- og stúlknaflrokkur 11 ára:

60 m hlaup, 800 m hlaup, hástökk, langstökk, kúluvarp og 4x200 m boðhlaup.

Pílta- og stúlknaflrokkur 12 ára:

60 m hlaup, 800 m hlaup, hástökk, langstökk, kúluvarp og 4x200 m boðhlaup.

Pílta- og stúlknaflrokkur 13 ára:

60 m hlaup, 60 m grindahlaup, 800 m hlaup, hástökk, langstökk, kúluvarp og 4x200 m boðhlaup.

Pílta- og stúlknaflrokkur 14 ára:

60 m hlaup, 60 m grindahlaup, 800 m hlaup, hástökk, langstökk, kúluvarp og 4x200 m boðhlaup.

2.4.2.7. Í boðhlaupum mega einstaklingar keppa í eldri flokkum, ef þeir keppa ekki í boðhlaupum í sínum flokki. Einnig mega einstaklingar í flokkum pílta og stúlkna 11 og 12 ára keppa í 60 m grindahlaupi í flokkum pílta og stúlkna 13 ára.

2.4.2.8. Keppendur 11 ára skulu stökkva af eins metra svæði í stað planka í langstökki, en keppendur 12 og 13 ára skulu stökkva af 50 cm svæði, sbr. gr. 25.3. í Sérkeppnisreglum FRÍ. Met undir þessum kringumstæðum gilda ekki upp í eldri aldursflokka

2.4.2.9. Þeir keppendur sem ná 8 bestu tímum í undanrásum í 60 m grindahlaupi og 60 m hlaupi taka sæti í úrslitum. Ef fleiri en tveir ná 8 besta tíma skal fara fram umhlaup um laus sæti í úrslitum.

2.4.2.10. Þrátt fyrir almenn ákvæði um þjófstört er í aldursflokkum 14 ára og yngri heimilað eitt þjófstart, án þess að keppandanum sem olli því sé vísað frá. Hverjum þeim keppanda, sem veldur frekara þjófstarti, skal vísað frá, sbr. gr. 25.7 í Sérkeppnisreglum FRÍ.

2.4.3 Á mótinu skal keppt til stiga milli félaga í öllum flokkum, samkvæmt grein 3.7.

2.4.4. Á mótinu skal keppa um titilinn Íslandsmeistari félagsliða 11-14 ára, þannig að lögð eru saman stig úr öllum flokkum mótsins.

3. Verðlaun

3.1. Sigurvegari í hverri grein svo og þau félög sem sigra í boðhlaupum skulu hljóta Íslandsmeistaratign.

3.2. FRÍ skal sjá um útgáfu Meistaramótspeninga.

3.3. Veita skal verðlaun fyrir fyrstu þrjú sætin í hverri grein, í hverjum flokki.

3.3.1. Fyrsta sæti, Meistaramótspeningur með merki FRÍ – Gull.

3.3.2. Annað sæti, Meistaramótspeningur með merki FRÍ – Silfur.

3.3.3. Þriðja sæti, Meistaramótspeningur með merki FRÍ – Brons.

3.4. Einungis íslenskir ríkisborgararar geta unnið til Íslandsmeistaratignar og átt tilkall til verðlauna skv. 3.3. Erlend gestaþátttaka er þó heimil.

Undanskilið er, að börn og unglingar með erlent ríkisfang, sem eru yngri en 18 ára, (miða skal við fæðingardag), og hafa dvalarleyfi og lögheimili á Íslandi, skulu hafa keppnisrétt á öllum barna- og unglíngamótum á vegum FRÍ og þeirra sem aðild eiga að FRÍ. Á þetta einnig við um aldursflokkameistaramót Íslands. Árangur þeirra skal skrá inn í afrekaskrá FRÍ. Sé árangur þeirra betri en gildandi aldursflokkamet skráist árangurinn þó ekki sem gildandi met í viðkomandi aldursflokki.

3.5. 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. Ef keppendur sem verða meðal 6 fyrstu ná ekki 600 stigum, samkvæmt stigatöflu IAAF, fá þeir ekki stig. Það félag

sem stigahæst verður samanlagt í hvorum flokki hlýtur titilinn Íslandsmeistari félagsliða í frjálsum íþróttum í sínum flokki.

- 3.6. Stigakeppni í Unglingameistaramóti Íslands og á Meistaramóti öldunga. Fer þannig fram að sigurvegari í hverri grein fær 6 stig, annar fær 5 stig o.s.frv., þannig að 6. sæti fær 1 stig. Það félag sem stigahæst verður samanlagt í hverjum flokki hlýtur titilinn Íslandsmeistari félagsliða í frjálsum íþróttum í sínum flokki.
- 3.7. Stigakeppni á Meistaramóti Íslands 11-14 ára fer þannig fram að sigurvegari í hverri grein fær 10 stig, annar fær 9 stig o.s.frv., þannig að 10. sæti fær 1 stig. Það félag sem stigahæst verður samanlagt í hverjum flokki hlýtur titilinn Íslandsmeistari félagsliða í frjálsum íþróttum í sínum flokki.
- 3.8. Keppandi með besta afrek í karlaflokki og í kvennaflokki samkvæmt stigatöflu IAAF skal fá sérverðlaun á mótinu.

4. Önnur ákvæði

- 4.1. Meistaramót Íslands innanhúss skal að öllu öðru leyti, en því sem lýst er í greinum 1 - 3, fara fram eftir reglum IAAF, að undanskyldum gr. 25.5. í Sérkeppnisreglum FRÍ um auglýsingar á búningum, aldursákv. í öldungaflokki sbr. gr. 2.2.4, langstökkssvæði í flokkum 11, 12 og 13 ára sbr. gr. 2.4.2.8 og þjófstört í flokkum 11-14 ára, sbr. grein 2.4.2.10.
- 4.2. Ekki eru takmörk á þátttakendafjölda frá einstökum félögum, en mótshaldari getur ákveðið lágmörk í einstökum keppnisgreinum með samþykki stjórnar FRÍ. Skal sú ákvörðun vera tilkynnt samhliða boðun mótsins.
- 4.3. Mælst skal til þess að keppendur keppi í félagsbúningi í yngri flokkum. Í flokkum 15 ára og eldri skulu keppendur keppa í félagsbúningi.
- 4.4. Raða skal í riðla í hlaupagreinum, skv. reglum IAAF, að teknu tilliti til árangurs skráðra hlaupara í viðkomandi grein. Viðmiðunarárangur skal ekki vera eldri en sex mánaða þegar keppni fer fram. Ábyrgðin skal liggja hjá þeim aðila sem skráir keppandann í greinina.

Samþykkt á Frjálsíþróttapeingi 2006. Breytt 2008, 2010, 2011.

32.1 Bikarkeppni FRÍ utanhúss

1. gr.

Keppnin heitir Bikarkeppni FRÍ og skal hún haldin árlega.

2. gr.

Öll héraðssambönd og frjálsíþróttaráð innan FRÍ eiga rétt til þátttöku í keppninni. Einnig geta einstök félag innan héraðssambands tekið þátt í keppninni undir sínu nafni, ef viðkomandi héraðssamband keppir þar ekki.

Erlendir ríkisborgarar hafa þátttökurétt í Bikarkeppni FRÍ hafi þeir verið búsettir hér á landi í a.m.k. undanfarna 3 mánuði eða eigi lögheimili á Íslandi og hafi tilkynnt til FRÍ með a.m.k. mánaðar fyrirvara með hvaða félagi þeir ætla að keppa. Fyrir liggja yfirlýsing frjálsíþróttasambands úr heimalandi viðkomandi, um að umræddur íþróttamaður hafi rétt til keppni í frjálsíþróttum í sínu landi og afrit af persónuskilríkjum sem sýna nafn, þjóðerni (þ.e. ríkisborgararétt), kyn og aldur.

3. gr.

Þáttökuliðum er skipt í 1. og 2. deild. Sex lið mynda 1. deild og önnur lið 2. deild. Efsta lið í 2. deild færir upp og keppir í 1. deild að ári, en neðsta lið í 1. deild færir niður og keppir í 2. deild að ári. Heimilt skal stjórn FRÍ að stofna til keppni í 3. deild, ef fyrrsjáanlegt er að þátttaka verði umfram sex lið í 2. deild.

4. gr.

Um deildarráð. (Greinin felld út til bráðabirgða 2004).

5. gr.

Bikarkeppni FRÍ skal fara fram á tveimur dögum.

Keppnisgreinar og niðurröðun þeirra á daga skal vera með eftirfarandi hætti:

1. deild.

Fyrri dagur:

Karlar: 100 m hl, 400 m hl, 1500 m hl, 400 m gr hl, 3000 m hindrunarhl, 4 x 100 m boðhl., langstökk, stangarstökk, kúluvarp og spjót kast
 Konur: 100 m hl, 400 m hl, 1500 m hl, 400 m gr hl, 4 x 100 m boðhl, hástökk, þristökk, kúluvarp og spjót kast.

Seinni dagur:

Karlar: 200 m hl, 800 m hl, 5000 m hl, 110 m gr hl, 1000 m boðhl, hástökk, þristökk, kringlukast og sleggjukast.
 Konur: 200 m hl, 800 m hl, 3000 m hl, 100 m gr hl, 1000 m boðhl, stangarstökk, langstökk, kringlukast og sleggjukast

2.deild.

Einn keppnisdagur:

Karlar: 100 m. hl. 110 m gr hl, 400 m hl, 1500 m hl, 3000 m hl, 1000 m boðhl, langstökk, þristökk, hástökk, kúluvarp, spjót kast og kringlukast.
 Konur: 100 m. hl. 100 m gr hl, 400 m hl, 1500 m hl, 3000 m hl, 1000 m boðhl, langstökk, þristökk, hástökk, kúluvarp, spjót kast og kringlukast.

Draga skal fyrirfram um röðun á brautir og kast- og stökkröð. Stjórn FRÍ útbýr og sendir út til keppnisliða tímaseðil fyrir keppnina með fjögurra vikna fyrirvara.

6. gr.

Einn keppandi skal vera frá hverjum aðila í hverri keppnisgrein. Hver keppandi hefur rétt til þátttöku í 3 greinum hvorn keppnisdag auk boðhlaups. Hvert þáttökulið skal senda keppendur í a.m.k. helming keppnisgreina til að teljast fullgildir þátttakendur. Listi með nöfnum keppenda og ekki fleiri en 8 varamönnum skal lagður fram viku fyrir keppni. Nafnabreytingar skal leggja fram á tæknifundi fyrir upphaf keppninnar.

7. gr.

Í keppninni er hverju liði veitt stig fyrir hverja grein sem hér segir:

Í 1. deild 6-5-4-3-2-1, en í 2. deild hlýtur sigurvegari jafnmörg stig og fjöldi þeirra liða er tekur þátt í keppninni og svo framvegis.

Ef tveir eða fleiri keppendur eru jafnir í einhverri grein skulu stig skiptast jafnt á milli þeirra.

8. gr.

Það lið, sem flest stig hlýtur í 1. deild 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“. Það lið sem sigrar í 2. deild er „Bikarmeistari 2. deildar í frjálsíþróttum“. Ef lið verða jöfn í stigakeppninni skal það lið talið sigurvegari sem hlotið hefur fleiri fyrstu sæti í keppnisgreinum. Séu þau enn jöfn skulu talin önnur sæti og svo framvegis. Engin einstaklingsverðlaun eru veitt, en hver þátttakandi í sigurliði hlýtur sérstaka viðurkenningu.

9. gr.

Heimilið er þátttaka sameiginlegra liða frá félögum eða samböndum, ef stjórn FRÍ fær um það umsókn og telur það frjálsíþróttastarfinu til framdráttar, enda hefji sameiginlegt lið ávallt keppni í neðstu deild. Ef aðeins er keppt í 1. deild það árið, fær sameiginlega liðið aðeins keppnisrétt séu færri en 6 lið skráð til keppni.

Einnig er félögum eða samböndum heimilt að senda fleiri en eitt lið til keppninnar í hvorum flokki, þannig að B-liðið keppi í neðstu deild sé hún til staðar. Ef aðeins er keppt í 1. deild það árið fær B-liðið aðeins keppnisrétt séu færri en 6 lið skráð til keppni, en er stigalaust. Óheimilt er að flytja keppendur milli liða sama aðila. Hvert lið skal senda keppendur í a.m.k. 6 greinar í þeim flokki sem það tekur þátt í.

Gestaþátttaka er óheimil.

10. gr.

Ef aðilar, sem rétt eiga til keppni í 1. deild draga lið sín úr keppni skulu sæti þeirra skipuð þannig, að fyrst sé þeim boðið sæti sem höfnuðu í 6. sæti 1. deildar í síðustu keppni, næst þeim sem höfnuðu í 2. sæti 2. deildar eða neðar í 2. deild ef á svo mörgum þarf á að halda.

11. gr.

Hvert þáttökulið skal tilnefna einn fulltrúa í yfirdómnefnd. Einnig skal stjórn FRÍ tilnefna fulltrúa í nefndina og skal hann vera formaður nefndarinnar. Nefndarmenn skulu vera með dómarréttindi. Ef kæra berst skulu fulltrúar þeirra þáttökuliða sem tengjast kærinni víkja af fundi.

13. gr.

Gestaþátttaka á Bikarmótum FRÍ er óheimil.

14. gr.

Nánari reglur um mótið skulu settar af stjórn FRÍ hverju sinni og er þáttökufrestur sambandsaðila til 1. júní ár hvert.

Samþykkt 1998. Breytt 2000, 2004, 2008, 2010.

32.2 Bikarkeppni FRÍ innanhúss

1. grein.

Keppnin heitir „Bikarkeppni FRÍ, innanhúss” og skal hún haldin árlega, tímasetning ákvarðast af þingi eða stjórn FRÍ.

2. grein.

Þátttökurétt eiga öll félög er aðild eiga að ÍSÍ. Heimilt er að senda sameiginleg lið tveggja félaga/sambanda eða fleiri til keppni, einnig er félögum eða samböndum heimilt að senda fleiri en eitt lið til keppinnar í hvorum flokki. Hverju liði er einungis heimilt að senda einn keppanda í hverja keppnisgrein. Óheimilt er að flytja keppendur milli liða sama aðila. Hvert lið skal senda keppendur í að minnsta kosti 6 greinar í þeim flokki sem þeir taka þátt í. Gestaðáttaka er óheimil.

Erlendir ríkisborgarar hafa þátttökurétt í Bikarkeppni FRÍ hafi þeir verið búsettir hér á landi í a.m.k. undanfarna 3 mánuði eða eigi lögheimili á Íslandi og tilkynnt til FRÍ með a.m.k. mánaðar fyrirvara með hvaða félagi þeir ætla að keppa. Fyrir liggja yfirlýsing frjálsíþróttasambands úr heimalandi viðkomandi, um að umræddur íþróttamaður hafi rétt til keppni í frjálsíþróttum í sínu landi og afrit af persónuskilríkjum sem sýna nafn, þjóðerni (þ.e. ríkisborgararétt), kyn og aldur.

3. grein.

Heimilt er að senda eingöngu karlalið eða kvennalið til þátttöku á mótinu.

4. grein.

Keppnin skal fara fram á einum degi.

Keppnisgreinar eru (bæði kyn): 60 m hl., 60 m gr.hl., 200 m hl., 400 m hl., 800 m hl., 1500 m hl., hástökk, langstökk, þristökk, stangarstökk, kúluvarp og 4x400 m boðhlaup.

5. grein.

Þegar ljóst er hve mörg lið senda þátttakendur, skal ákvarða stigatölu þannig að fyrsti maður fái jafnmörg stig og þátttökuliðin eru mörg, annar maður einu stigi færri o. s. frv.

6. grein.

Það lið sem flest stig fær hlýtur sæmdarheitið „Bikarmeistari í frjálsíþróttum í karla- og kvennafllokki, innanhúss”. Það lið sem flest stig fær í kvennafllokki hlýtur sæmdarheitið: „Bikarmeistari kvenna í frjálsíþróttum, innanhúss”. Það lið sem flest stig fær í karlaflokki hlýtur sæmdarheitið: „Bikarmeistari karla í frjálsíþróttum innanhúss”.

7. grein.

Ef tveir eða fleiri keppendur eru jafnir í grein skulu stig skiptast jafnt á milli þeirra. Ef lið verða jöfn í stigakeppninni sigrar það lið, sem fleiri hlýtur sigurvegara. Ef þá er enn jafnt skal árangur þeirra reiknaður út eftir gildandi alþjóða stigatöflu og sigrar það lið þá sem hlýtur hærri stigatölu.

8. grein.

Hver þátttakandi á rétt á að keppa í tveimur greinum auk boðhlaups.

9. grein.

Keppendur skulu keppa í félagsbúningi.

10. grein.

Nánari reglur um mótið skulu settar af stjórn FRÍ hverju sinni.

Samþykkt 2006. Breytt 2008, 2010.

32.3 Bikarkeppni fyrir 15 ára og yngri

1. gr.

Keppnin heitir „Bikarkeppni FRÍ fyrir 15 ára og yngri“ og skal hún haldin árlega.

2. gr.

Þátttökurétt eiga öll félög er aðild eiga að ÍSÍ.

Heimilt er að senda sameiginleg lið tveggja félaga eða sambanda til keppni, einnig er félögum eða samböndum heimilt að senda fleiri en eitt lið til keppinnar í hvorum flokki. Einn keppandi skal vera frá hverjum aðila í hverri keppnisgrein. Óheimilt er að flytja keppendur milli liða sama aðila.

Hvert lið skal senda keppendur í að minnsta kosti 5 greinar í hvorum flokki. Gestapátttaka er óheimil.

3. gr.

Keppnin skal fara fram á einum degi.

Keppnisgreinar pílta:

100 m, 400 m, 1500 m, 100 m gr.hl., 1000 m boðhl., hástökk, langstökk, kúluvarp, spjót kast og kringlukast.

Keppnisgreinar stúlkna:

100 m, 400 m, 1500 m, 80 m gr.hl., 1000 m boðhl., hástökk, langstökk, kúluvarp, spjót kast og kringlukast.

4. gr.

Þegar ljóst er hve mörg félög senda þátttakendur, skal ákvarða stigatölu þannig að fyrsti maður fái jafnmörg stig og þátttökufélagin eru mörg, annar maður einu stigi færri o. s. frv..

5. gr.

Það félag sem flest stig fær hlýtur sæmdarheitið „Bikarmeistari í frjálsíþróttum fyrir 15 ára og yngri“. Það félag sem flest stig fær í stúlkna flokki hlýtur sæmdarheitið: „Bikarmeistari stúlkna í frjálsíþróttum“. Það félag sem flest stig fær í pílta flokki hlýtur sæmdarheitið: „Bikarmeistari pílta í frjálsíþróttum“.

6. gr.

Ef tveir eða fleiri keppendur eru jafnir í grein skulu stig skiptast jafnt á milli þeirra. Ef félögin verða jöfn í stigakeppninni sigrar það félag, sem fleiri hlýtur sigurvegara. Ef þá er enn jafnt skal árangur þeirra reiknaður út eftir gildandi alþjóða stigatöflu og sigrar það félag þá sem hlýtur hærri stigatölu.

7. gr.

Hver þátttakandi á rétt á að keppa í tveimur greinum auk boðhlaups.

8. gr.

Nánari reglur um mótið skulu settar af stjórn FRÍ hverju sinni.

Samþykkt 1980. Breytt 1984, 1990 1998, 2000, 2011.

33. Reglugerð um Víðavangshlaup Íslands

1. gr.

Heiti hlaupsins er „Víðavangshlaup Íslands“ og er það Meistaramót Íslands í víðavangshlaupi. Hlaupið má halda í tvennu lagi, samkvæmt nánari ákvörðun stjórnar FRÍ. Hlaupið má fara fram á misjöfnu undirlagi, þó ekki malbiki.

Þátttaka í Víðavangshlaupi Íslands skal einnig vera opin einstaklingum sem ekki eru skráðir í íþróttafélög innan ÍSÍ. Skulu þessir þátttakendur greiða þátttökugjöld og vera gjaldgengir til verðlauna eins og aðrir þátttakendur.

2. gr.

Keppt skal í eftirtöldum flokkum og vegalengdum:

Piltar 12 ára og yngri:	1,0 km
Stúlkur 12 ára og yngri:	1,0 km
Piltar 13 ára:	1,0 km
Stúlkur 13 ára:	1,0 km
Piltar 14 ára:	1,0 km
Stúlkur 14 ára:	1,0 km
Piltar 15 ára:	3,0 km
Stúlkur 15 ára:	1,5 km
Piltar 16 - 17 ára:	3,0 km
Stúlkur 16 - 17 ára:	3,0 km
Piltar 18 - 19 ára:	8,0 km
Stúlkur 18 - 19 ára:	6,0 km
Karlar 20 ára og eldri:	8,0 km
Konur 20 ára og eldri	6,0 km
Öldungaflokkur karla (40+)	8,0 km
Öldungaflokkur kvenna (35+)	6,0 km

Flokkar 18 ára og eldri skulu hlaupa saman hjá báðum kynjum. Mótshaldara er heimilt, að höfðu samráði við stjórn FRÍ, að láta aðra flokka hlaupa saman, ef það er talið heppilegt miðað við fjölda keppenda.

3. gr.

Sömu verðlaun eru fyrir 3 fyrstu menn og á Meistaramóti Íslands.

4. gr.

Einnig er hlaupið sveitakeppni milli félaga og skal þar keppt um farandbikara. Keppt skal í 4 manna sveitum í öllum flokkum nema öldungaflokkum, þar sem keppt er í 3ja manna sveitum. Veita skal verðlaun hverjum þeim er skipar sigursveit.

5. gr.

Keppt skal skv. reglum FRÍ um víðavangshlaup. Sú sveit ber sigur úr býtum sem fæst fær stigin skv. samanlagðri raðtölu þeirra meðlima sveitarinnar sem stig hljóta í mark. Raðtölur allra keppenda í mark, hvort sem þeir fylla sveit eða ekki, teljast með til hækkunar raðtölum einstakra keppenda.

Við stigaútreikning í karlaflokki skulu öldungar teljast með, en í sveitakeppni öldungaflokks skal innbyrðis raðtala gilda, þannig að fyrsti öldungur hljóti 1 stig, annar 2 stig o.s.frv..

Br. 1984, 1990, 1992, 1995, 1996, 1998, 2000, 2006, 2011.

41. Samþykkt um hlutverk og skyldur aðal- og aðstoðarfararstjóra og þjálfara í ferðum hjá FRÍ.

AÐALFARARSTJÓRI

- Aðalfararstjóri* - Kemur fram fyrir hönd hópsins og þarf því að tala ensku, eða það mál sem við á í því landi sem ferðast er til, auk íslensku.
- Farmiðar* - Tilkynnir landsliðmönnum bréflega eða í síma um val.
- Rúta* - Pantar farmiða.
- Liðsfundur* - Gerir breytingar ef þörf er á.
- Liðsfundur* - Nær í farmiða.
- Liðsfundur* - Pantar rútu ef þörf er á.
- Liðsfundur* - Sér um boðun liðsfundar sem haldinn er áður en lagt er af stað.
- Liðsfundur* - Undirbýr upplýsingar til að leggja fram á liðsfundi.
- Liðsfundur* - Stjórnar liðsfundi.
- Liðsfundur* - Kynnir liðið á liðsfundi og býður nýliða velkomna.
- Liðsfundur* - Sér um að velja fyrirliða ásamt þjálfara og aðstoðarfararstjóra.
- Liðsfundur* - Gerir grein fyrir ferðatilhögun og helstu reglum varðandi ferðina.
- Fjölmiðlar* - Semur og sendir út fréttatilkynningar til fjölmiðla um fyrirhugaða keppnisferð og liðsfund. Hvaða keppni, hvar, hverjir keppa, gegn hverjum, möguleikar okkar fólks, gisting, símanúmer og faxnúmer á gististað og velli, hvenær úrslit munu verða ljós.
- Fjölmiðlar* - Sendir ákveðna íþróttamenn, þjálfara eða fararstjóra í viðtöl til fjölmiðla.
- Fjölmiðlar* - Hefur samband við fjölmiðla eftir því sem tilefni gefst til s.s. eftir að komið er á áfangastað og eftir að hverjum keppnisdegi er lokið, til að koma á framfæri úrslitum og til að gefa fjölmiðlum tækifæri á öðrum fréttum.
- Gjafir* - Útvegar gjafir og tekur með.
- Ferðin* - Tékkar allan hópinn inn í flug.
- Ferðin* - Stjórnar hópnum á ferðalaginu.
- Gisting* - Tékkar inn og skiptir keppendum niður á herbergi.
- Liðsfundir* - Tímasetur og stjórnar liðsfundum.
- Tæknifundur* - Situr tæknifund og talar máli hópsins þar ásamt þjálfara.
- Tæknifundur* - Kemur upplýsingum frá tæknifundi á framfæri til keppenda ásamt þjálfara.
- Keppni* - Sér um kærumál ef þörf krefur.
- Keppni* - Aðstoðar keppendur eftir því sem hæfileikar standa til.
- Samskipti* - Kemur fram fyrir hönd hópsins og er talsmaður hans.
- Samskipti* - Heldur ræður og þakkar gestgjöfum fyrir móttökurnar.
- Fjármál* - Sér um allt varðandi uppgjör og fjármál.
- Heimferð* - Þakkar þátttakendum í ferðinni fyrir þeirra framlag.
- Heimferð* - Sér til þess að allir hafi far til síns heima.
- Heimferð* - Fer síðastur af vetvangi.
- Annað* - Sér um allt er varðar aðbúnað keppenda á gististað, á ferðalaginu og á keppnisstað.

AÐSTOÐARFARARSTJÓRI

- Aðstoð* - Er aðalfararstjóra inna handar um þau verk sem á hans könnu eru.
- Búningar* - Sér um að búningar séu hreinir.
- Búningar* - Sér um að nægilega margir búningar séu klárir.

- Ljósritar búningasamningseyðublöð.
 - Sér um að úthluta búningum og láta keppendur undirrita samning varðandi búninga.
 - Innkallar búninga strax að lokinni keppni áður en haldið er heim á leið/tekur með töskur fyrir búninga.
 - Kemur búningum í þvott þegar heim er komið.
 - Lætur fylla á sjúkratösku.
 - Sér um að taka sjúkratöskuna með.
 - Sér um boðun og upplýsingaflæði meðan á ferðinni stendur.
 - Sér um að vekja þá sem þess óska á tilsettum tímum.
 - Sér um að koma öllum búnaði hópsins á keppnisstað s.s. stöngum, töskum, kastáhöldum ofl.
 - Sér um aðstoð við keppendur s.s. sjúkragögn, drykki, fatnað, mat, ofl.
- Sjúkrataska*
- Boðun*
- Ræsing*
- Búnaður*
- Aðstoð*

ÞJÁLFARI

- Sér um þjálfunarlegan undirbúning keppenda í samráði við félagsþjálfara síðustu vikunnar fyrir mótið.
 - Sér um þjálfun boðhlaupsskiptinga og boðun þeirra æfinga.
 - Fer yfir þau atriði sem lúta að keppnisundirbúningi íþróttafólksins með tilliti til fyrirsjáanlegra aðstæðna s.s. hitastigs, mótherja, möguleika til árangurs ofl.
 - Tímasetur æfingar í samráði við aðalfararstjóra.
 - Stjórnar æfingum á meðan á ferðinni stendur.
 - Situr tæknifund.
 - Femur fram fyrir hönd liðsins ásamt aðalfararstjóra.
 - Fer yfir möguleika liðsins.
 - Skýrir öll tæknileg atriði varðandi keppnina og hvaða reglum íþróttamennirnir verða lúta.
 - Skýra frá öllu sem máli skiptir frá tæknifundi.
 - Heldur hvatningarræðu.
 - Gefur íþróttamönnum ráð og aðstoðar eftir þörfum í undirbúningi þeirra fyrir keppnina.
 - Skipuleggur aðstoð við alla keppendur eftir þörfum þeirra og óskum.
 - Sér til þess að allir keppendur fái hvatningu.
 - Sér um tæknilega aðstoð eins og keppnisreglur leyfa.
 - Sinnir öllum keppendum af eins miklu jafnræði og frekast er unnt.
 - Er til staðar ef eitthvað bjátar á hjá einhverjum keppenda.
 - Kemur fram í fjölmiðlum ef þess er óskað.
 - Fer yfir hvernig til tókst a fundi með keppendum.
- Undirbúningur*
- Liðsfundur heima*
- Æfingar*
- Tæknifundur*
- Liðsfundur*
- Einstaklingsráðgjöf*
- Keppnin*
- Fjölmiðlar*
- Að lokinni keppni*

51. Reglugerð um fundarsköp og vinnureglur stjórnar og nefnda

1. Skipan stjórnar:
 - 1.1. Stjórn FRÍ skipa fimm manns sem kosnir eru á frjálsíþróttabingi. Varastjórn FRÍ skipa fimm manns sem einnig eru kosnir með sama hætti.
 - 1.2. Verkaskipting milli stjórnarmanna er sem hér segir: Formaður, kosinn sérstaklega á frjálsíþróttabingi. Varaformaður er staðgengill formanns í forföllum hans, ritari, gjaldkeri og meðstjórnandi.
 - 1.3. Varamenn taka sæti aðalmanna í stjórn í forföllum stjórnarmanna í þeirri röð sem þeir voru kosnir. Hafi varastjórnarmenn verið sjálfkjörnir skal dregið um þá röð sem þeir taka sæti í stjórn á fyrsta fundi stjórnar að afloknu þingi.
 - 1.4. Forfallist formaður varanlega, eða segi af sér, skal stjórnin koma sér saman um hver tekur við formannsembættinu fram að næsta þingi eða aukabingi.
2. Hlutverk stjórnar FRÍ er eftirfarandi:
 - 2.1. Að hafa yfirstjórn allra íslenskra frjálsíþróttamála milli frjálsíþróttabinga.
 - 2.2. Að framkvæma ályktanir frjálsíþróttabings.
 - 2.3. Að vinna að eflingu frjálsíþróttar í landinu.
 - 2.4. Að annast erlend samskipti.
 - 2.5. Að gefa út leikreglur og reglugerðir fyrir frjálsíþróttir, sem séu jafnan í samræmi við alþjóðareglur.
 - 2.6. Að líta eftir því að lögum og reglugerðum FRÍ, IAAF, EAA og ÍSÍ sé fylgt.
 - 2.7. Að gefa út aðrar reglur en falla undir 5. tl. og varða frjálsíþróttamál á Íslandi. Slíkar reglur eða breytingar á reglum skulu lagðar fyrir næsta frjálsíþróttabing til staðfestingar.
 - 2.8. Að úthluta þeim styrkjum til frjálsíþróttar sem FRÍ fær til umráða.
 - 2.9. Að staðfesta Íslandsmet í frjálsíþróttum.
 - 2.10. Að staðfesta réttindi dómara.
 - 2.11. Stjórninni er heimilt að skipa starfsnefndir til að sinna einstökum verkefnum eftir því sem hún telur nauðsynlegt hverju sinni. Starfstímabil starfsnefnda skal aldrei vera lengra en fram að næsta frjálsíþróttabingi.
3. Boðun og stjórnun funda.
 - 3.1. Fundi í stjórn FRÍ skal halda mánaðarlega að jafnaði, eða þegar þörf krefur.
 - 3.2. Formaður FRÍ boðar stjórnarfundi og stjórnar þeim. Formanni er heimilt að fela varaformanni eða framkvæmdastjóra boðun funda.
 - 3.3. Fundi stjórnar skal boða með minnst fjögurra daga fyrirvara og skal dagskrá liggja fyrir með a.m.k. sólarhrings fyrirvara. Í fundarboði skal tíma- og staðsetning fundar tilgreind. Í dagskrá skal greint frá þeim málum sem taka á fyrir á fundi. Framkvæmdastjóri skal, að höfðu samráði við formann, undirbúa drög að dagskrá stjórnarfundar með hæfilegum fyrirvara.
 - 3.4. Varastjórnarmenn skulu boðaðir á stjórnarfundi með sama hætti og hafa þeir seturétt, málfrelsi og tillögurétt á stjórnarfundum.
 - 3.5. Stjórnarfundur er löglegur ef þrír eða fleiri kjörnir stjórnarmenn eða varamenn sitja fundinn. Einstakir stjórnarmenn geta verið í símasambandi við aðra stjórnarmenn. Ákvörðun er lögleg ef meirihluti viðstaddra stjórnarmanna er málinu samþykkuð.
 - 3.6. Tveir eða fleiri stjórnarmenn geta óskað eftir stjórnarfundi og skal þá til hans boðað eins fljótt og auðið er.
 - 3.7. Heimilt er að taka mál til umræðu á fundi þó að það hafi ekki verið kynnt í dagskrá, enda sé meirihluti stjórnarmanna sammála því.
 - 3.8. Formanni og framkvæmdastjóra er heimilt að vísa innsendum erindum til meðferðar í nefndum sambandsins áður en þau koma til stjórnar til afgreiðslu.

- 3.9. Formönnum nefnda sambandsins er heimiluð seta á fundum stjórnar þegar mál sem snerta nefndir þeirra eru til umræðu. Stjórn og formaður geta boðið einstaklingum á fund þegar þörf er á.
- 3.10. Fundargerðir og ákvarðanir stjórnar skal birta á heimasíðu FRÍ, innan viku frá fundi. Í fundargerð stjórnar skal færa tíma- og staðsetningu fundar, hverjir sitja fundinn og tilgreina þau mál sem tekin eru fyrir ásamt afgreiðslu stjórnar. Fundarmönnum er heimilt að færa til bókonar álit sem þeir telja að máli skipti. Bókanir skulu vera stuttar og hnitmiðaðar.

4. Ákvarðanir milli stjórnarfunda.

- 4.1. Hægt er að taka ákvörðun milli stjórnarfunda, ef ekki er tími eða möguleiki að boða til hefðbundins fundar. Mál sem eru afgreidd með þessum hætti skulu tekin upp til formlegrar umræðu og afgreiðslu og færð til bókar á næsta fundi stjórnar.
- 4.2. Í slíkum tilvikum skal formaður, eða framkvæmdastjóri í hans umboði, kynna málið fyrir stjórnarmönnum, eða varamönnum í forföllum aðalmanna, og leita álits þeirra. Einnig er hægt að leita álits stjórnar á einstökum málum með tölvupósti eða myndsendingu.
- 4.3. Ákvarðanir símafundar, þar sem a.m.k. meirihluti kjörinna stjórnarmanna er í símasambandi, skal leggja fyrir næsta formlega stjórnarfund, skv. 3. gr.
- 4.4. Komi til atkvæðagreiðslu vegna mála sem tekin eru fyrir skv. þessari grein, er stjórnarmönnum heimilt að kynna afstöðu sína með rafrænum hætti.
- 4.5. Varamenn taka sæti í stjórn í við afgreiðslu mála milli stjórnarfunda í samræmi við 1. gr.
- 4.6. Niðurstöður afgreiðslu milli funda skulu kynntar með fyrirvara um endanlega afgreiðslu stjórnar á formlegum fundi.

5. Fjármál og rekstur.

- 5.1. Reikningsár FRÍ skal vera almanaksárið.
- 5.2. Gjaldkeri ber ábyrgð á fjármálum, rekstri sambandsins og gerð fjárhagsáætlunar gagnvart stjórn FRÍ. Hann skal kynna stöðu fjármála FRÍ fyrir stjórn með reglulegu millibili og ef þess er óskað á fundum stjórnar.
- 5.3. Framkvæmdastjóri fer með prókúru FRÍ í umboði stjórnar. Í forföllum framkvæmdastjóra fara gjaldkeri og formaður sameiginlega með prókúru sambandsins.
- 5.4. Formaður, gjaldkeri og framkvæmdastjóri geta hver um sig undirritað skuldbindingar fyrir hönd FRÍ með fyrirvara um endanlegt samþykki stjórnar, enda séu skuldbindingar innan ramma fjárhagsáætlunar. Skuldbindingar vegna útgjalda sem eru umfram fjárhagsáætlun þarfnast samþykktar stjórnarfundar, skv. 3. gr.
- 5.5. Nefndum eða vinnuhópum innan FRÍ er ekki heimilt að skuldbinda FRÍ fjárhagslega.
- 5.6. Framkvæmdastjóra er heimilt að ráða annað starfsfólk til starfa með samþykki stjórnar. Framkvæmdastjóri er æðsti yfirmaður starfsliðs FRÍ.

6. Eftirtaldar fastanefndir skulu starfa innan FRÍ:

- 6.1. Almenningshlaupanefnd.
- 6.2. Fjárhagsnefnd.
- 6.3. Fræðslu- og útbreiðslunefnd.
- 6.4. Íþróttu- og afreksnefnd.
- 6.5. Íþróttamannanefnd
- 6.6. Laganefnd.
- 6.7. Mannvirkjanefnd.
- 6.8. Mótanefnd.
- 6.9. Ofurhlauparáð.
- 6.10. Orðunefnd.
- 6.11. Skráningarnefnd.
- 6.12. Tækninefnd.
- 6.13. Unglinganefnd.
- 6.14. Öldungaráð.

7. Stjórnun og skipulag nefnda.

- 7.1. Formenn fastanefnda FRÍ skulu kosnir á Frjálsíþróttabingi til tveggja ára í senn, nema fjárhagsnefndar, en gjaldkeri stjórnar er formaður hennar. Stjórn FRÍ skipar tvo til fjóra nefndarmenn til viðbótar í samráði við formenn hlutaðeigandi nefnda. Í unglínganefnd skal skipa a.m.k. tvo einstaklinga undir 22 ára aldri, eitt foreldri/aðstandandi keppanda, ásamt einum stjórnarmanni sem er tengiliður við stjórn.
- 7.2. Formenn nefnda boða fundi og stýra þeim. Nefndir FRÍ eru stjórn FRÍ til ráðgjafar. Þær hafa ekki sérstakan fjárhag eða ákvörðunarvald og geta ekki skuldbundið sambandið fjárhagslega. Heimilt er þó að fela þeim ákveðna ábyrgð, sbr. 4. gr. laga FRÍ, og skal skilgreint í starfsreglum nefndanna hvernig skuli staðið að ákvarðantöku og birtingu þeirra. Nefndir skulu senda fundargerðir sínar til staðfestingar á næsta fundi stjórnar sambandsins. Birta skal fundargerðirnar innan viku frá staðfestingu stjórnar.
- 7.3. Stjórn FRÍ er heimilt að skipa aðrar nefndir til einstakra verkefna hverju sinni.
- 7.4. Starfstímabil fastanefnda og annara nefnda sambandsins skal aldrei vera nema fram að næsta frjálsíþróttabingi, nema annað sé ákveðið í lögum FRÍ.
- 7.5. Íþróttamannanefnd skal kosin af keppendum á Meistaramóti Íslands utanhúss í kjölfar frjálsíþróttabings. Hún skal skipuð fimm íþróttamönnum, a.m.k. tveimur af hvoru kyni og ekki nema einum frá hverju íþróttafélagi. Starfstími hennar er tvö ár.
- 7.6. Formaður FRÍ, eða staðgengill hans, skal eiga seturétt (ex officio) í öllum nefndum og ráðum á vegum sambandsins.

8. Verkefni fastanefnda FRÍ.

- 8.1. Almenningshlaupanefnd sinnir almennings-, götu-, víðavangs- og fjallahlaupum innan FRÍ. Hún er stjórn FRÍ til ráðgjafar um málefni er varða þessa málaflokka, bæði er varðar stefnumótun og keppni innanlands og erlendis. Hún heldur utan um framkvæmd Meistaramóts Íslands í víðvangshlaupum, hálfu og heilu maraþoni og ákveður staðsetningu þeirra móta. Hún skal halda skrá um hlaup og birta, vera stjórn og framkvæmdaraðilum hlaupa til ráðgjafar um skráningu afreka, mælingu vegalengda og annað er lýtur að framkvæmd hlaupa. Nefndin skal kynna reglur og hafa eftirlit með framkvæmd götuhlaupa á stöðluðum vegalengdum þ.e. 10 km, hálfmaraþonhlaupi og maraþonhlaupi.
- 8.2. Fjárhagsnefnd hefur umsjón með fjármálum FRÍ og gerir tillögu að fjárhagsáætlun. Nefndin annast eftirlit og skoðar reglulega framgang rekstraráætlana sambandsins. Nefndin hefur einnig umsjón með fjárfloflun sambandsins.
- 8.3. Fræðslu- og útbreiðslunefnd hefur umsjón með og skipuleggur fræðslumál FRÍ í samstarfi við stjórn FRÍ og annast sér í lagi menntun frjálsíþróttabjálfa og leiðtoga. Nefndin skal vinna að og gera áætlanir um menntun, endurmenntun og fræðslu dómara og starfsmanna móta í samstarfi við aðrar nefndir eftir því sem við á hverju sinni. Einnig skal nefndin vinna að eflingu frjálsíþróttar og útbreiðslu með það að markmiði að sem flestir fái tækifæri á að taka þátt í leik og starfi innan vébanda FRÍ.
- 8.4. Íþróttar- og afreksnefnd er stjórn FRÍ til ráðgjafar um afreksstefnu og stefnumótun á sviði afreksmála. Nefndin skal leggja fram tillögu til stjórnar að afreksstefnu sambandsins fyrir alla aldursflokka, þ.m.t. hugmyndir um framtíðarverkefni sem snúa að afreksmönnum sambandsins. Nefndin er stjórn FRÍ til ráðgjafar um val á afreksfólki í landsliðsferðir og á stærri mót, skv. lágmarkum, sem nefndin vinnur, eða skv. opinberum lágmarkum alþjóðlegra-, Evrópu- og norræna sambanda. Einnig er nefndin stjórn FRÍ til ráðgjafar um val á þjálfurum og liðsstjórum á sömu mót.
- 8.5. Íþróttamannanefnd er kosin úr hópi virkra íþróttamanna og skal fjalla um málefni sem snúa að þeim. FRÍ boðar til fyrsta fundar með nefndinni, en nefndarmenn skipta með sér verkum sjálfir.
- 8.6. Laganefnd er stjórn FRÍ til ráðgjafar um lög og reglugerðir FRÍ og annarra aðila. Nefndin fer yfir tillögur sem berast fyrir frjálsíþróttabing, metur hvort þær séu rétt fram settar og uppfylli kröfur til þinglegrar afgreiðslu.
- 8.7. Mannvirkjanefnd er stjórn FRÍ og aðildarfélögum sambandsins til ráðgjafar um skipulag og uppbyggingu frjálsíþróttamannvirkja, keppnisáhöld, tæki og áhöld til að mæla árangur og staðfesta árangur í keppni. Þar skal nefndin fylgjast með og vinna eftir gildandi reglum, stöðlum og gæðakröfum frá IAAF og EAA. Einnig skal nefndin vinna að stefnumótun og fylgjast náið með þróun og nýjungum vegna frjálsíþróttavalla og frjálsíþróttamannvirkja. Nefndin skal vinna samræmdar reglur fyrir frjálsíþróttavelli og frjálsíþróttahús. Hún skal gera tillögu að flokkun frjálsíþróttavalla og tillögur um veitingu keppnisleyfa fyrir frjálsíþróttavelli til stjórnar FRÍ.
- 8.8. Ofurhlauparáð hefur á höndum umsjón og skipulag mótahalds ofurhlaupa í samvinnu við stjórn FRÍ og heldur utan um skráningu afreka og meta í einstökum flokkum í samvinnu við Skráningarnefnd. Einnig fer

Ofurhlauparáð með samskipti vegna alþjóðlegra hlaupa, skráningu í þau hlaup og setur ef þurfa þykir lágmark í alþjóðleg hlaup.

- 8.9. Orðunefnd er stjórn FRÍ til ráðgjafar um orðuveitingar til íþróttaleiðtoga, íþróttamanna og þeirra sem nefndin telur að verðskuldi viðurkenningu fyrir gott og óeigingjarnt starf í þágu frjálsíþrótta. Einnig skal nefndin vera meðvituð um stærri afmæli íþróttabandalaga og félaga sem stunda frjálsíþróttir.
- 8.10. Mótanefnd er stjórn FRÍ til ráðgjafar um mótamál á vegum sambandsins, þar með talið skipulag og niðurröðun Íslandsmóta og Bikarkeppna. Mótanefnd skal vinna náið með félögunum við að samræma og efla mótahald. Mótanefnd og Íþrótta- og afreksnefnd skulu vinna náið saman.
- 8.11. Skráninganefnd er stjórn FRÍ til ráðgjafar um skráningu afreka og Íslandsmeta í flokkum frjálsíþrótta. Nefndin gerir tillögu til stjórnar um staðfestingu á Íslandsmetum og metum í einstaka aldursflokkum. Einnig skal nefndin sjá um að koma árangri af mótum sem haldin eru á Íslandi til Frjálsíþróttasambands Evrópu og Alþjóða Frjálsíþróttasambandsins í samvinnu við skrifstofu sambandsins FRÍ.
- 8.12. Tækninefnd uppfærir reglugerðir og keppnisreglur í samræmi við ákvarðanir IAAF. Hún gerir tillögur til stjórnar um löggildingu dómara og hefur eftirlit með tæknimálum á mótum á vegum FRÍ. Nefndin er einnig öðrum nefndum til ráðgjafar um tæknileg málefni. Þá er nefndin stjórn FRÍ til ráðgjafar um lyfjamál og heldur uppi samskiptum við lyfjaeftirlit ÍSÍ. Nefndin hefur samstarf með öðrum nefndum sambandsins um fræðslu og sambandsaðilum við menntun, endurmenntun og fræðslu dómara og starfsmanna á mótum.
- 8.13. Unglinganefnd er stjórn FRÍ til ráðgjafar um málefni ungmenna FRÍ. Það sér um málefni og stefnumótun vegna unglíngalandsliðs, afrekshóps ungmenna og úrvalshóps ungmenna í samvinnu við verkefnisstjóra unglíngamála samkvæmt verklýsingu starfsins. Ráðið er ráðgefandi um lágmark í afreks- og úrvalshópa ungmenna og sér í samvinnu við verkefnisstjóra unglíngamála um æfingarbúðir samkvæmt verklýsingu starfsins. Nefndin er, ásamt Íþrótta- og afreksnefnd, stjórn FRÍ til ráðgjafar um val á unglíngum sem keppa á alþjóðlegum mótum fyrir hönd FRÍ.
- 8.14. Öldungaráð hefur á höndum utanumhald um skipulag mótahalds öldungamóta í samstarfi við félögin og samböndin. Ráðið heldur utan um skráningu afreka og meta í einstökum flokkum í samvinnu við Skráningarnefnd. Einnig fer Öldungaráð með samskipti vegna alþjóðlegra móta og skráningu á þau mót og setur ef þurfa þykir lágmark á alþjóðleg mót.

9. Starfsnefndir.

- 9.1. Stjórn er heimilt að skipa starfsnefndir eftir því sem hún metur nauðsynlegt hverju sinni.
- 9.2. Við skipun þessara nefnda skal stjórn gefa út lýsingu á verksviði og starfstíma þessara nefnda. Þar skal einnig greint frá því hverjir skipa hlutaðeigandi nefnd.
- 9.3. Starfstímabil nefnda, skv. 9. gr., skal aldrei vera nema að fram að næsta reglulega frjálsíþróttapingi.

Samþykkt 2010.