



# Meistaramót Íslands Fjölptrautum

Haldið í Laugardalshöll 20.-21. febrúar 2010

Frjálsíþróttadeild Fjölningur býður til Meistaramóts Íslands í sjöpraут karla, drengja og sveina og fimmtarpraут kvenna og meylla í Laugardalshöll 20.-21. febrúar 2009.

## Upplýsingar um mótið:

### 1. Skráningar:

Félögin skrá sína keppendur sjálf í mótaforriti FRÍ. Skráningarfrestur er til miðnættis þriðjudagskvöldið 16. febrúar. Hægt er að skrá fram til kl.13:00 föstudaginn 19. febrúar gegn þreföldu gjaldi. **Drög að tímaseðli** eru meðfylgjandi, en við höldum þeim möguleika opnum að flytja drengjaflokk til og hafa með karlaflokki í greinum á fyrri degi, ef það verða fáir keppendur í karlaflokki. Það sama á við um stangarstökk á seinni degi, skoða verður fjölda keppenda og árangur, en eins og tímaseðillinn er settur upp er reiknað með að sveinar og drengir keppi saman. Opnað verður fyrir skráningar í mótaforriti FRÍ næstu daga.

Tímaseðillinn er endurskoðaður strax á miðvikudegi og sendur út, þannig að keppendur hafi upplýsingar í góðan tíma fyrir keppni.

### 2. Fyrirkomulag keppinnar

**Skv. Reglugerð er einungis keppt í sjöpraут í karla og sveinaflokki, en undanfarin ár hefur verið keppt í drengjaflokki einnig og höldum við því áfram.**

Keppt er í sjöpraут í karla, drengja- og sveinaflokki á tveim dögum og fimmtarpraут kvenna og meylla á einum degi. Keppnin mun standa frá kl. 13:00 til 17:00 fyrri daginn, laugardaginn og frá 12:30 til 17:00 seinni daginn. Þó munu karlar ekki hefja keppni fyrir en ca. 14:30 á seinni degi.

**Karlar, drengir og sveinar dagur 1:** 60m, langstökk, kúluvarp, hástökk.

**Karlar, drengir og sveinar dagur 2:** 60m grindahlaup, stangarstökk, 1000m hlaup.

**Konur og meyllar dagur 2:** 60m grindahlaup, hástökk, kúluvarp, langstökk, 800m hlaup.

### 3. Skráningargjald:

6.250 kr fyrir hvern keppanda í karla og kvennflokki og 4.375 kr í sveina/drengja og meyllaflokki.

### 4. Uppgjör:

Þátttökugjald skal greiða á staðnum áður en keppni hefst.

Þeir aðilar sem þess óska geta lagt þátttökugjaldið inn á reikning 0114-26-347, kt. 690193-3379, í síðasta lagi föstudaginn 19.febrúar. Greiðsla miðast við skráningar við lok skráningarfrests á föstudaginn. Sendið staðfestingu á greiðslu á [gugganna@btnet.is](mailto:gugganna@btnet.is) . Framvísa skal staðfestingu á greiðslu við afhendingu keppnisgagna.

**4. Nafnakall** fer fram á keppnisstað 30 mínútum áður en keppni hefst í fyrstu grein.

**5. Verðlaun:** Veitt eru verðlaun fyrir fyrstu þrjá í hverjum flokki.

#### **6. Reglugerð:**

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 stigaöflu fyrir fjölþrautir innanhúss.

2.1.2.4. Samhliða mótinu fer fram keppni í sjöþraut í sveinaflokk og fimmtarþraut í meyjaflokki. 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.

Með ósk um gott mót og ánægjulegt samstarf

F.h. Frjálsíþróttadeildar Fjölnis  
Guðlaug Baldvinsdóttir.