



Meistaramót Íslands, aðalhluti og Íslandsmót ÍF í frjálsum

Kaplakriki 22. og 23. febrúar 2020



Frjálsíþróttadeild FH býður allt frjálsíþróttafólk velkomið til keppni á innanhúss Meistaramóti Íslands, aðalhluta og Íslandsmót fatlaðra í frjálsum.

Mótið fer fram samkvæmt reglum Frjálsíþróttasambands Íslands og IPC-Athletics. Að þessu sinni í Kaplakrika helgina 22. og 23. febrúar.

Íslandsmót ÍF í frjálsíþróttum

Samhliða MÍ aðalhluta fer fram Íslandsmót í frjálsum fatlaðra, haldið í samvinnu FRÍ og ÍF. ÍF tekur við skráningum fatlaðra einstaklinga og setur þær inn í mótaforritið Þór. Reglur FRÍ um nafnakall, keppnisnúmer og félagsbúninga gilda.



Framkvæmd:

1. Íslandsmót ÍF verður framkvæmd samkvæmt leikreglum IPC-Athletics og IAAF.
2. Keppendur verða að vera skráðir í tiltekinn fötlunarflokk.
3. Verðlaun verða veitt fyrir þrjú fyrstu sæti í hverri grein í hverjum fötlunarflokki af þeim sjö sem taldir eru upp hér að neðan. RASA-stig verða notuð til að bera saman árangur innan fötlunarflokka til að skera úr um úrslit gerist þess þörf.
 - a. Fötlunarflokkar sem gjaldgengir eru (Brautargreinar T = track, og vallargreinar F = field):
 - b. Blindir T og F (11 og 12) 60m, 200m, langstökk, kúluvarp
 - c. Þroskahamlaðir T og F (20) 60m, 200m, 400m, 800m, 1500m, langstökk, kúluvarp.
 - d. Spastískir CP T og F (35, 36, 37, 38) 60m, 200m, 400m, 800m, 1500m, langstökk, kúluvarp.
 - e. Mænuskaðaðir T og F (52, 53, 54) 60m, 200m,
4. Keppnisgreinar eru framkvæmdar ýmist með ófötluðum eða í sérstökum keppnisriðlum, allt eftir fjölda þátttakenda í hverri grein (og vilja mótshaldara). Í kast- og stökkgreinum fá allir 6 tilraunir séu þátttakendur 8 eða færri, og keppni ekki blandað saman við ófatlaða.
5. Um þyngdir kastáhalda fer eftir keppnisreglum IPC athletics um fötlunarflokka.
6. Heimilt er að láta mismunandi fötlunarflokka keppa saman í riðli.
7. Það félag sem hlýtur flesta Íslandsmeistaratitla fatlaðra verður Íslandsmeistari félaga. Verði félög jöfn eru tali fjöldi silfurverðlauna og síðan bronsverðlauna.
8. Skráningar þurfa að berast fyrir tilskilinn skráningarfrest samkvæmt dreifibréfi ÍF fyrir mótið.

9. Tengiliður ÍF vegna framkvæmdar á keppni fatlaðra er Egill Þór Valgeirsson, formaður frjálsíþróttanefndar ÍF s: 847-0526

Reglur mótsins og framkvæmd:

1. Skráning

Skráningu keppenda skal senda til Egils formanns frjálsíþróttanefnda ÍF egill_thor@hotmail.com sem setur þær inn í mótaforritið Þór á heimasíðu FRÍ. Skráningu skal senda eigi síðar en á miðnætti þriðjudaginn **18. febrúar**. Skorað er á forráðamenn félaga að virða skráningarfrest. Ekki er hægt að skrá keppendur eftir að skráningarfrestur er liðinn.

2. Keppsigjald

Keppendur greiða keppnisgjald að upphæð 1.000 kr. ÍF sendir reikning til aðildarfélaga á grundvelli fjölda skráninga.

3. Keppnistímar og tímaseðill

Keppni fer fram laugardaginn 22. febrúar frá kl. 11 og framundir kl. 17:00. Sunnudaginn 22. febrúar hefst keppni kl. 10:30 og lýkur væntanlega fyrir kl. 16:00.

Tímaseðil er að finna í mótaforritinu á slóðinni <http://urslit.fri.is>, mótshaldari áskilur sér rétt til breytinga að teknu tilliti til skráninga. Endanlegur tímaseðill verður birtur fimmtudag fyrir mót.

4. Stigakeppni

Það félag sem hlýtur flesta Íslandsmeistaratitla fatlaðra samtals í öllum greinum mótsins verður Íslandsmeistari félaga. Verði félög jöfn eru tali fjöldi silfurverðlauna og síðan bronsverðlauna.

5. Flokkun keppenda föstudag 21. febrúar

Þeir keppendur sem ekki hafa alþjóðlega flokkun IPC-athletics þurfa að mæta til flokkunar. Einstaklingar sem þurfa að mæta verða boðaðir eftir að skráningar hafa borist.

6. Félagsbúningar og keppnisnúmer

Keppendur skuli klæðast félagsbúningi sínum í keppni og bera keppnisnúmer framan á sér.

Auglýsingar á keppnisnúmeri skulu vera sýnilegar.

7. Nafnakall

Nafnakall fer fram við ritarboð hvernar greinar og hefst 40 mínútum áður en keppni hefst í viðkomandi grein og lýkur 20 mínútum fyrir grein. Í hlaupum lokar nafnakall þó 10 mínútum fyrir grein.

8. Hlaup

Raðað verður í riðla samkvæmt skráðum árangri keppenda. Þeim keppendum sem ekki fylgir skráður árangur verður ráðað í riðla af handahófi.

9. Langstökk og kúluvarp

Allir keppendur fá þrjár (3) tilraunir og átta bestu að þeim loknum fá þrjár (3) tilraunir til viðbótar.

Séu keppendur í hverjum fötlunarflokki ekki fleiri en 8 fá allir 6 tilraunir.

10. Kastáhöld

Keppendur sem vilja keppa með eigin kúlum þurfa að leggja þær inn til mælingar hjá mótisstjórn minnst klukkustund fyrir keppni. CP flokkar kvenna nota 3 kg og karlar 5 kg kúlur. Flokkar 11-12 og 20 nota 4 kg (konur) og 7,26kg (karlar).

11. Verðlaun verða veitt þremur fyrstu í hverri grein. Auk þess eru veitt verðlaun því félagi sem flest stig hlýtur. Verðlaun eru gefin af Lionsklúbbum Víðarri.

Stefnt er að því að veita einstaklingsverðlaun strax að lokinni keppni í hverri grein. Keppendur beðnir um að hafa þetta í huga og svara strax kalli á pall. Klæðast þarf félagsbúningi á verðlaunapalli.

12. Afhending gagna. Mótisstjóri og yfirdómari verða hins vegar með bækistöð við inngang hallarinnar. Þar verða keppnisgögn afhent frá kl. 10:00 á laugardag. Fulltrúi ÍF Hermann Þór og Sveinn verður í mótisstjórn.

13. Yfirdómari FRÍ er Sigurður Haraldsson og Ásta Katrín Helgadóttir fyrir ÍF

14. Mótisstjórn skipa Hermann Þór Haraldsson og Sigurður Haraldsson sem einnig er mótisstjóri. Frá ÍF er Melkorka Rán Hafliðadóttir og Sveinn Sampsted

15. Keppnissvæði eru eingöngu fyrir keppendur og starfsmenn. Mælt er til að þjálfarar, liðstjórar og allir aðrir haldi til á áhorfendasvæðum.

16. Veitingasala verður á palli í anddyri, báða daga kl. 10:00-16:00.

17. Frekari upplýsingar

Egill Þór Valgeirsson, formaður frjálsíþróttanefndar ÍF s: 847-0526

Hlökkum til að sjá ykkur

Frjálsíþróttadeild FH og Frjálsíþróttanefnd ÍF