

Íslandsmót ÍF í frjálsíþróttum 2023

Íslandsmót ÍF í frjálsum fer fram laugardaginn 20. maí og sunnudaginn 21. maí á frjálsíþróttasvæði FH í kaplakrika.

ÍF tekur við skráningum fatlaðra einstaklinga og setur þær inn í mótaforritið Þór.

Reglur um nafnakall, keppnisnúmer og félagsbúninga gilda.



Framkvæmd:

1. Íslandsmót ÍF verður framkvæmt 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) 100m, 200m, langstökk, kúluvarp 7,26kg/4kg
 - c. Þroskahamlaðir T og F (20) 100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 3000m, langstökk, kúluvarp 7,26kg/4kg Spjótkest 800gr/600gr, kringlukast 2kg/1kg, Sleggjukast 7,26kg/4,0kg
 - d. Spastískir CP T og F (35, 36, 37, 38) 100m, 200m, 400m, 800m 1500m, 3000m langstökk, kúluvarp 5kg/3kg Spjótkest
 - e. Aflimaðir T og F (42-44) 60m, 200m, langstökk og kúluvarp 6kg/3kg Spjótkest
 - f. Mænuskaðaðir T og F (52, 53, 54) 100m, 200m, 400m, 1500m, kúluvarp.
4. Keppnisgreinar eru framkvæmdar í sérstökum keppnisriðlum, allt eftir fjölda þátttakenda í hverri grein. Í kast- og stökkgreinum fá allir 6 tilraunir séu þátttakendur 8 eða færri.
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 Íslandsmeistararitla fatlaðra verður Íslandsmeistari félag. Verði félög jöfn eru talin fjöldi silfurverðlauna og síðan bronsverðlauna.
8. Skráningar þurfa að berast fyrir tilskilinn skráningarfrest samkvæmt dreifibréfi ÍF fyrir mótið.

Tengiliður ÍF vegna framkvæmdar á keppni fatlaðra er Egill Valgeirsson, formaður frjálsíþróttanefndar ÍF 847-0526 eða Melkorka Rán Hafliðadóttir 698-3436

Reglur mótsins og framkvæmd:

1. Skráning

Skráning keppenda fer fram í mótaforriti frá <http://mot.fri.is/MotFRI/> sem setur þær inn í mótaforritið Þór, sem þið finnið á heimasíðu FRÍ. Skráningarfrestur er til miðnættis þriðjudaginn 16. maí.

Skorað er á forráðamenn félaga að virða skráningarfrest.

2. Keppnistímar og tímaseðill

Keppni fer fram laugardaginn 20. maí frá kl. 12:00 til 16:00 og sunnudagin 21. maí frá 13.00-15.00.

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

3. 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.

4. Félagsbúningar og keppnisnúmer

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

Auglýsingar á keppnisnúmeri skulu vera sýnilegar.

5. Nafnakall

Nafnakall fer fram á ritaraborði hjá hverri grein og hefst 30 mínútum áður en keppni hefst og lýkur 20 mínútum fyrir grein. Í hlaupum lokar nafnakall þó 10 mínútum fyrir grein.

6. Hlaup

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

Í öllum hlaupum verður hlaupið beint til úrslita

7. Langstökk og kúluvarp

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

Séu keppjarnir í hverjum flokki ekki fleiri en 8 fá allir 6 tilraunir.

8. Verðlaun verða veitt þremur fyrstu í hverri grein. Auk þess eru veitt verðlaun því félagi sem flest stig hlýtur. 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.

9. Tæknifundur verður **ekki haldinn**. Mótsstjóri og yfirdómari verða hins vegar á svæðinu. Þar verða keppnisgögn afhent frá kl. 11 á laugardag. Fulltrúi ÍF verður í mótsstjórn.

10. Yfirdómari er Sveinn Stamsted

11. Mótsstjórn skipa frjálsíþróttanefnd ÍF

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

13. Frekari upplýsingar veita Egill Þór Valgeirsson 847-0526
Melkorka Rán Hafliðadóttir 698-3436

Hlökkum til að sjá ykkur!

Frjálsíþróttanefnd ÍF