



## Íslandsmót ÍF í frjálsum

Kaplakriki 26.mars 2022



**Frjálsíþróttanefnd ÍF** býður allt frjálsíþróttafólk velkomið til keppni á Íslandsmót Íþróttasambands fatlaðra í frjálsum innanhús 2022.

### 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 fötlunarflokkni af þeim sjö sem taldir eru upp hér að neðan. RASA-stig verða notuð til að bera saman árangur innan fötlunarflokkana 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. Proskahamlaðir T og F (20) 60m, 200m, 1500m, langstökk, kúluvarp.
    - d. Spastískir CP T og F (35, 36, 37, 38) 60m, 200m, 1500m, langstökk, kúluvarp.
    - e. Mænuskaðaðir T og F (52, 53, 54) 60m, 200m, langstökk
  4. Í keppni kast- og stökkgreinum fá allir 6 tilraunir séu þátttakendur 8 eða færri.
  5. Um þyngdir kastáhalda fer eftir fötlunarflokkum og keppnisreglum IPC athletics.
  6. Heimilt er að láta mismunandi fötlunarflokkka keppa saman í riðli.
  7. Það félag sem hlýtur flesta Íslandsmeistararatitra 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](mailto:egill_thor@hotmail.com) sem setur þær inn í mótaforritið Þór á heimasíðu FRÍ. Skráningu skal senda eigi síðar en á miðnætti miðvikudaginn **19. mars**. 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 26. mars frá kl. 11:00 og framundir kl. 17:00. Timaseðil er að finna í mótaforritinu á slóðinni <http://urslit.fri.is>, mótsvaldari áskilur sér rétt til breytinga að teknu tilliti til skráninga. Endanlegur tímaseðill verður birtur fimmtudag fyrir móti.

### **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**

Ekki verður flokkað keppendur á þessu móti.

### **6. Félagsbúningar og keppnisnúmer**

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

Auglýsingar á keppnisnúmeri skulu vera sýnilegar.

### **7. Nafnakall**

Nafnakall fer fram við ritarboð hverrar 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 raðað 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 fötlunarflokkum 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 mótsstjórn 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.

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 félagsbúnungi á verðlaunapalli.

**12. Afhending gagna.** Frjálsíþróttanefnd ÍF mun sjá um að dreifa keppnisgögnum.

**13. Yfirdómari** Ásta Katrín Helgadóttir ÍF

**14. Mótsstjórn** Frjásíþróttanefnd ÍF

**15. Keppnissvæði** eru eingöngu fyrir keppendur og starfsmenn.

**16. Frekari upplýsingar**

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

Hlökkum til að sjá ykkur

Frjálsíþróttanefnd ÍF