



Íslandsmót ÍF í frjálsum

ÍR Völlur - Skógarseli 24.-26 júlí 2026

Frjálsíþróttanefnd ÍF býður allt frjálsíþróttafólk sem hafa gildan árangur úr keppni velkomið til keppni á Íslandsmót fatlaðra í frjálsum utanhúss 2026. Íslandsmót fatlaðra verður á sama tíma og MÍ, Meistaramót Íslands og það er ÍR sem sér um framkvæmd mótsins.

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) 100m, 200m, 400m, langstökk, kúluvarp.
 - c. Þroskahamlaðir T og F (20) 100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, langstökk, kúluvarp, Kringlukast, Sleggjukast og Spjótkest
 - d. Spastískir CP T og F (35, 36, 37, 38) 60m, 200m, 400m, 800m, 1500m, langstökk, kúluvarp, kringlukast og spjótkest
 - e. Mænuskaðaðir T og F (52, 53, 54) 100m, 200m, kúluvarp, kringluksast og spjótkest
 - f. Hreyfihamlaðir T og F (55,56,57) 100m, 200m, 400m, kúluvarp, kringlukast og spjótkest
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 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 Melkorka Rán Hafliðadóttir sími 698-3634.

Reglur mótsins og framkvæmd:

1. Skráning og skráningarfrestur

Skráning keppenda fer fram í Roster, mótaforriti FRÍ. Skráningum skal skila inn eigi síðar en **kl. 23:59 mánudaginn 20. júlí**. Eingöngu keppendur með lágmörk geta skráð sig en farið verður yfir allar skráningar. Lágmörkin er að finna neðst í skjalinu. Ekki er hægt að skrá keppendur eftir að skráningarfrestur er liðinn.

2. Skráningargjald

Keppendur greiða keppnisgjald að upphæð 2.000 kr. fyrir hverja grein. ÍF sendir reikning til aðildarfélaga á grundvelli fjölda skráninga.

3. Keppnisstaður og tímaseðill

Keppnin fer fram á frjálsíþróttavelli ÍR í Skógarseli. Drög að tímaseðli hefur verið birt í mótaforritinu Roster en endanlegur tímaseðill verður birtur 20. febrúar.

Tímaseðil er að finna í mótaforritinu á slóðinni:

<https://meets.rosterathletics.com/public/competitions/details/schedule?id=29424>

Mótshaldari áskilur sér rétt til breytinga að teknu tilliti til skráninga.

4. Keppnisgreinar

Keppnisgreinar eru samkvæmt reglugerð IPC-Athletics og IAAF.

24. júlí

400 og 1500m í öllum flokkum

25. júlí

100m, 800m, langstökk, kringlukast og spjót kast í öllum flokkum

26. júlí

200m, sleggjukast og kúluvarp í öllum flokkum

5. Stigakeppni

Stigakeppnin fer þannig fram að sigurvegari í hverri grein fær 3 stig, annar fær 2 stig og þriðji fær 1 stig. Það félag sem hlýtur flest stig samtals úr öllum greinum mótsins verður Íslandsmeistari félaga.

6. Flokkun keppenda

Ekki verður flokkað keppendur á þessu móti.

7. Félagsbúningar og keppnisnúmer

Keppendur skuli klæðast félagsbúningi sínum í keppni og bera keppnisnúmer framan á sér. Keppnisgögn eru afhent á keppnisstað.

8. Nafnakall

Nafnakall fer fram á Nafnakallssvæði (call room). Í tæknigreinum er nafnakall 20 mínútum áður en keppni hefst en í hlaupum 10 mínútum fyrir hlaup. Keppendur verða sóttir á nafnakallssvæðið og fylgt inn á völlinn.

9. Hlaup

Raðað verður í riðla samkvæmt skráðum árangri keppenda.

10. 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. Gert er ráð fyrir að í upphitun fái allir keppendur tvær tilraunir hið minnsta.

11. Kastáhöld

Keppendur sem óska eftir að keppa með eigin kúlum þurfa að leggja þær inn til mælingar hjá mótisstjórn í síðasta lagi 90 mínútum áður en greinin hefst.

CP flokkar kvenna nota 3 kg og karlar 5 kg kúlur. Í flokkum 11-12 og 20 nota konur 4 kg og karlar 7,26kg. Í flokkum 55-57 nota konur 3 kg og karlar 4 kg.

12. Afskráningar

Afskráningar fara fram á nafnakallssvæði við nafnakall í hverri grein fyrir sig.

13. Verðlaun

Fyrstu þrír í hverri grein vinna til verðlauna. Keppt er um titilinn Íslandsmeistari félagsliða í karla- og kvennaflokki, þannig að lögð eru saman stig í karla- og kvennaflokki. Það félag sem hlýtur flest stig fær titilinn Íslandsmeistarar.

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.

14. Afhending gagna.

Frjálsíþróttanefnd ÍF mun sjá um að dreifa keppnisgögnum. Keppnisgögn verða afhent á keppnisstað.

15. Áhorfendasvæði og keppnissvæði

Áhorfendasvæði er allt svæði utan keppnissvæðis og annarra svæða sem notað er fyrir keppendur og starfsfólk.

Keppnissvæðið er eingöngu fyrir keppendur og starfsmenn. Þjálfarar skulu halda sér utan keppnissvæðisins. Vakin er athygli á því að notkun síma er bönnuð á keppnissvæðinu.

16. Veitingasala

Veitingasalan verður á svæðinu.

17. Mótisstjórn

Mótstjóri: Þráinn Hafsteinsson

Yfirdómari: Tilnefndur af FRÍ

18. Frekari upplýsingar

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

Melkorka Rán Hafliðadóttir sími 698-3634.

19. Lágmörk

Eftirfarandi lágmörk gilda á Íslandsmeistaramótið. Íþróttafólk þarf að vera með árangur á tímabilinu 20 júlí 2025 til og með 20 júlí 2026.

Flokkur T/F20		
Karlar	Grein	Konur
4,00 m	Langstökk	4.00 m
5,00 m	Kúluvarp	5.00 m
14.00 m	Kringlukast	14.00 m
15.00 m	Sleggjukast	15.00 m
10.00 m	Spjótkast	10.00 m
20 sek	100m	20 sek
40 sek	200m	40 sek
95 sek	400m	98 sek
3:30,00	800m	3:45,00
6:50,00	1500m	7:15,00

Flokkur T/F 34-38		
Karlar	Grein	Konur
3.00 m	Langstökk	2.70 m
3.00 m	Kúluvarp	3.00 m
21 sek	100m	21 sek
45 sek	200m	45 sek
1:35.00	400m	1:35.00
3:16.00	800m	3:16.00
7:00.00	1500m	7:00.00

Flokkur T/F 55-57		
Karlar	Grein	Konur
3.00 m	Kúluvarp	3.00 m
8.00 m	Kringlukast	8.00 m

Hlökkum til að sjá ykkur

Frjálsíþróttanefnd ÍF