

## Frjálssar íþróttir

### Reglur:

Keppendur eða fulltrúi þeirra skal mæta í nafnakall 30 mín. fyrir upphaf keppni.  
Ef keppandi/fulltrúi mætir ekki í nafnakall fellur keppnisréttur niður.  
Gengið inn á völlinn 30 mín. fyrir upphaf keppni frá nafnakalls tjaldi.  
Ef keppendur eru yfir 20 (25) þá er skipt í tvo hópa.  
Einstaklingur má keppa í einu boðhlaupi og verður að vera skráður á mótið.  
Skrá skal boðhlaupsveitir fyrir kl. 16:00 á laugardag  
Keppandi má keppa upp fyrir sig í boðhlaupi ef hann keppir ekki í sínum aldursflokki.  
Keppandi má keppa upp fyrir sig í aldursflokki ef greinin er ekki í boði í hans aldursflokki.

Langstökk, þrístökk: Allir keppendur fá eitt æfingastökk og 4 stökk mæld.  
Spjótkast, kúluvarp: Allir keppendur fá eitt æfingakast og 4 köst mæld.  
Einungis keppendur í viðkomandi grein mega vera innan vallar á meðan keppni stendur.

### Spretthlaup:

Keppt verður í undanrásum í öllum hlaupum ef þurfa þykir. Ef keppendur í undanrásum eru fleiri en 18 þá verður keppt í A og B úrslitum, 12 bestu tímarnir fara í úrslit. Tímar ráða þá úrslitum og því getur keppandi í B úrslitum unnið hlaupið.

Ef keppendur eru 18 eða færri þá fara 6 bestu tímar í úrslit.

Ef keppendur eru 6 eða færri í flokki fellur undanúrslitahlaup niður og verður hlaupið til úrslita samkv. tímaseðli.

Í 600 m, 800 m og boðhlaupum ráða tímar úrslitum.

### Langstöksreglur:

4 stökk mæld í öllum flokkum. 1 æfingastökk áður en keppni hefst.  
11 ára 1 m. svæði, 12 og 13 ára 50 cm. svæði.  
Líma fyrri rönd á svæði niður og nota leir við enda svæðisins, má ekki stíga á leir en má stíga á planku.  
Línurnar eru utan svæðis og á ekki að stíga á þær.  
Mælt frá tál á svæði, ef stokkið er aftan við svæði er mælt frá enda svæðis (lengra frá gryfju).  
Mælt frá uppstöks stað að aftasta marki landingarstaðar þó það sé á ská.  
Hafa keilu hjá upphafi og enda svæðis.  
14 ára og eldri planki.  
Mælt frá planku að aftasta marki landingarstaðar, ekki á ská.  
Stökk ekki gilt fyrr en stökkvari er kominn uppúr gryfju.  
Má ekki ganga aftur úr gryfjunni, verður að fara út úr henni fyrir framan landingarstað.  
Má ekki snerta gryfjukant eða svæði utan gryfju í landingu, t.d.  
Ekki gilt ef stökkvari drífur ekki út í gryfju!  
Alltaf mælt frá aftasta marki sama eftir hvaða líkamshluta það er.  
Mælt bara í heilum cm. og alltaf lækkað niður.  
Séu keppendur fleiri en 20 í langstökki mun hópnum verða skipt upp eftir stafrófsröð.



# UNGLINGALANDSMÓT

## Þrístökksreglur:

Þrístökk er samsett úr, hoppi, skrefi og stökki í þeirri röð.

Fyrst skal stokkið upp af öðrum fæti og komið niður á sama fót síðan stokkið af þeim fæti og komið niður á hinn (skref) og loks stokkið af þeim fæti.

Það telst ekki vera ógilt stökk þótt keppandi snerti jörðina með fætinum sem „hangir“ í stökkinu.

Í þrístökki verður boðið upp á tvö stökksvæði/planka í hverjum aldursflokki, þar sem gera má ráð fyrir umtalsverðum getumun.

Stökksvæði/plankar verða afmörkuð með mismunandi litu límbandi og keilum.

Í upphafi keppni gefa keppendur ritara upp af hvaða svæði/planka þeir ætla að stökkva.

Þetta gerir mun fleirum kleift að spreyta sig í þrístökki.

4 stökk mæld í öllum flokkum. 1 æfingastökk áður en keppni hefst.

Séu keppendur fleiri en 25 mun hópnum verða skipt upp.

11 ára bæði kyn: Svæði A 7-8 m frá gryfju, svæði B 5,50-6,50 m frá gryfju.

12 ára bæði kyn: Svæði A 8-8,50 m frá gryfju, svæði B 6,50-7 m frá gryfju.

13 ára bæði kyn: Svæði A 8-8,50 m frá gryfju, svæði B 7-7,50 m frá gryfju.

14 ára piltar: Planki A 9 m frá gryfju, planki B 7 m frá gryfju.

14 ára stúlkur: Planki A 8 m frá gryfju og planki B 7 m frá gryfju.

15 ára piltar: Planki A 9 m frá gryfju og planki B 8 m frá gryfju

15 ára stúlkur: Planki A 9 m frá gryfju og planki B 7 m frá gryfju.

16-17 ára og 18 ára piltar: Planki A 11 m frá gryfju og planki B 9 m frá gryfju.

16-17 og 18 ára stúlkur: Planki A 9 m frá gryfju og planki B 8 m frá gryfju.

## Hástökksreglur:

Stokkið er samkvæmt hefðbundnum reglum FRÍ, þrjár tilraunir við hverja hæð.

Séu keppendur fleiri en 25 í hástökki mun hópnum verða skipt upp eftir stafrófsröð.

Byrjunarhæðir og hækkunar:

11 ára bæði kyn: 0,90m , 1,00 m, 1,07 m, 1,14 m, 1,19 m, 1,24 m, 1,27 m, 1,30 m...

12 ára bæði kyn: 0,95m, 1,05 m, 1,12 m, 1,19 m, 1,26 m, 1,31 m, 1,36 m, 1,41 m, 1,44 m, 1,47 m...

13 ára bæði kyn: 1,05 m, 1,15 m, 1,22 m, 1,29 m, 1,36 m, 1,41 m, 1,46 m, 1,51 m, 1,54 m, 1,57 m...

14 ára piltar: 1,10 m, 1,20 m, 1,27 m, 1,34 m, 1,41 m, 1,46 m, 1,51 m, 1,56 m, 1,59 m, 1,62 m...

14 ára stúlkur: 1,10 m, 1,20 m, 1,27 m, 1,34 m, 1,39 m, 1,44 m, 1,47 m, 1,50 m....

15 ára piltar: 1,30 m, 1,40 m, 1,47 m, 1,52 m, 1,57 m, 1,62 m, 1,65 m, 1,68, 1,71 m...

15 ára stúlkur: 1,15 m, 1,25 m, 1,32 m, 1,37 m, 1,42 m, 1,47 m, 1,52 m, 1,55 m, 1,58 m...

16-17 ára og 18 ára piltar: 1,40 m, 1,50 m, 1,57 m, 1,64 m, 1,69 m, 1,74 m, 1,77 m....

## Spretthlaup:

Keppt er samkvæmt hefðbundnum reglum FRÍ.

Keppt verður í undanrásum í öllum hlaupum. Síðan eru úrslit.

Ef keppendur í undanrásum eru fleiri en 18 þá verður keppt í A og B úrslitum, 12 bestu tímarnir fara á úrslit, keppandi í B úrslitum getur unnið hlaupið.

Keppendur 18 og færri þá fara 6 bestu tímar í úrslit.

Ef keppendur eru 6 eða færri í flokki þá verður hlaupið beint úrslitahlaup.



UMFÍ

# UNGLINGALANDSMÓT

- 11 ára bæði kyn 60 m.
- 12 ára bæði kyn 60 m.
- 13 ára bæði kyn 80 m.
- 14 ára bæði kyn 100 m.
- 15 ára bæði kyn 100 m.
- 16 ára og eldri bæði kyn 100 m.

## **200 m. hlaup:**

Keppt er samkvæmt hefðbundnum reglum FRÍ.

Tímar gilda hjá öllum aldurshópum

- 11 ára bæði kyn 200 m.
- 12 ára bæði kyn 200 m.
- 13 ára bæði kyn 200 m.
- 14 ára bæði kyn 200 m.
- 15 ára bæði kyn 200 m.
- 16 ára og eldri bæði kyn 200 m.

## **600 m. hlaup:**

Keppt er samkvæmt hefðbundnum reglum FRÍ.

Tímar gilda hjá öllum aldurshópum

- 11 ára bæði kyn 600 m.
- 12 ára bæði kyn 600 m.
- 13 ára bæði kyn 600 m.

## **800 m. hlaup:**

Keppt er samkvæmt hefðbundnum reglum FRÍ.

Tímar gilda hjá öllum aldurshópum

- 14 ára bæði kyn 800 m.
- 15 ára bæði kyn 800 m.
- 16 ára og eldri bæði kyn 800 m.

## **4x100 m. boðhlaup:**

Keppt er samkvæmt hefðbundnum reglum FRÍ.

Stefnt er að því að skráning í boðhlaup hafi farið fram kvöldið fyrir hlaup

- 11 ára bæði kyn 4x100 m.
- 12 ára bæði kyn 4x100 m.
- 13 ára bæði kyn 4x100 m.
- 14 ára bæði kyn 4x100 m.
- 15 ára bæði kyn 4x100 m.
- 16 ára og eldri bæði kyn 4x100 m.



**UMFÍ**

# UNGLINGALANDSMÓT

## Kúluvarp:

Kept er samkvæmt hefðbundnum reglum FRÍ

Séu keppendur fleiri en 25 í Kúluvarpi mun hópnum verða skipt upp eftir stafrófsröð.

11 ára bæði kyn 2 kg. kúla

12 til 13 ára piltar 3 kg. kúla

12 til 13 ára stúlkur 2 kg. kúla

14 til 15 ára piltar 4 kg. kúla

14 til 15 ára stúlkur 3 kg. kúla

16 til 17 ára piltar 5 kg. og 6 kg. kúlur

16 til 17 ára stúlkur 3 kg. kúla

18 ára piltar 6 kg. kúla

18 ára stúlkur 4 kg. kúla

## Spjótkast:

Kept er samkvæmt hefðbundnum reglum FRÍ.

Séu keppendur fleiri en 25 í spjótkaсти mun hópnum verða skipt upp eftir stafrófsröð.

11 til 13 ára bæði kynin 400 gr. spjót

14 til 15 ára piltar 600 gr. spjót

14 til 15 ára stúlkur 400 gr. spjót

16 til 17 ára piltar 700 gr. spjót

16 til 17 ára stúlkur 500 gr. spjót

18 ára piltar 800 gr. spjót

18 ára stúlkur 600 gr. spjót



**UMFÍ**