



Unglingalandsmót UMFÍ 2023, 11 - 18 ára Sauðárkróksvelli 4. og 5. ágúst 2023

Ungmennasamband Skagafjarðar (UMSS) býður ykkur velkomin á Unglingalandsmót þar sem m.a. verður keppt í frjálsum íþróttum í flokkum 11–18 ára á Sauðárkróksvelli daganna 4. og 5. ágúst.

1. Skráningar:

Skráning keppenda fór fram í Sportabler og lauk þeim þann 31.júlí sl.

2. Þátttökurétt:

Eiga þeir sem skráðir eru á ULM og í frjálsíþróttagreinar á Unglingalandsmót UMFÍ

3. Tímaseðill:

Drög að tímaseðli hefur verður birtur í Þór, mótaforriti FRÍ. Endanlegur tímaseðill verður birtur á Þór þegar skráningar liggja fyrir.

4. Félagsbúningar og keppnisnúmer:

Keppendur bera keppnisnúmer á brjósti, sem þau geta nálgast í sínu fyrsta nafnakalli.

5. Gaddar:

Heimilt að nota gadda 6 mm, nota má 9 mm gadda í spjótkest og hástökki.

6. Nafnakall:

Í flokkum 13 ára og yngri er nafnakall að morgni – fyrir keppni dagsins.

Þau sem ekki eru að keppa í fyrstu grein, mæti í nafnakall 30 mín fyrir sína fyrstu grein.

14 -18 ára mæti í nafnakall (Nafnakallstjald) 30 mín fyrir keppni.

7. Upphitun:

Almenn upphitun skal fara fram utan keppnissvæðis. Keppendur fá eina tilraun undir stjórn greinarstjóra í tæknigreinum.

8. Keppnisgreinar

Piltar og stúlkur 11 ára og 12 ára: 60m hlaup, 600m hlaup, 4x100m hlaup, hástökk, langstökk, spjótkest, kúluvarp

Piltar og stúlkur 13 ára og 14 ára: 100m hlaup, 600m hlaup, 80m grindahlaup, 4x100m hlaup, hástökk, langstökk, spjótkest, kúluvarp, kringlukast

Stúlkur 15 ára stúlkur: 100m hlaup, 600m hlaup, 80m grindahlaup, 4x100m hlaup, hástökk, langstökk, spjótkest, kúluvarp, kringlukast

15 ára piltar og 16-18 ára stúlkur: 100m hlaup, 600m hlaup, 100m grindahlaup, 4x100m hlaup, hástökk, langstökk, spjótkest, kúluvarp, kringlukast

Piltar 16 -18 ára: 100m hlaup, 600m hlaup, 110m grindahlaup, 4x100m hlaup, hástökk, langstökk, spjótkest, kúluvarp, kringlukast

a) Kastgreinar:

Allir keppendur 11-13 ára fá 2 tilraunir, kasta tvisvar og lengra kastið er mælt.

Þyngd áhalda samkvæmt reglum FRÍ.

Keppendur 14 ára og eldri fá 4 tilraunir.

b) Langstökk:

Allir keppendur fá fjórar tilraunir.

Piltar og stúlkur 11 ára stökkva af eins metra svæði, 12 og 13 ára stökkva af 50 cm svæði og 14 ára og eldri stökkva af planku.

Fari keppendafjöldi í einhverjum flokki yfir 20 áskilja mótshaldarar sér rétt til að tvískipta hópnum.

c) Hlaup:

Í spretthlaupum 13 ára og yngri gilda tímar úr undanrásum til úrslita (eitt hlaup).

Í spretthlaupum eldri flokka (14 ára og eldri) eru hlaupnar undanrásir og síðan úrslit.

Bestu 8 tímar komast áfram í úrslit.

Tími í úrslitahlaupunum tveimur ræður röð hlaupara.

Í 600 og 800 m eru hlaupin bein úrslit.

d) Boðhlaup:

Í boðhlaupi eru bein úrslit. Einstaklingum er heimilt að keppa upp fyrir sig en mega þó ekki hlaupa fyrir fleiri en eina sveit

Skrá þarf boðhlaupssveitir í **Nafnakallstjaldi** fyrir kl 18.00 á föstudag.

e) Þjófstart:

Þrátt fyrir almenn ákvæði um þjófstart er keppendum 14 ára og yngri heimilað eitt þjófstart án þess að keppandi sem olli því sé dæmdur úr leik. Hverjum þeim keppanda sem veldur þjófstarti eftir það, er vísað frá.

Keppendur 15 ára og eldri eru dæmdir úr leik við fyrsta þjófstart.

f) Hástökk:

Byrjunarhæðir og hækkanir verða sem hér segir:

- 11 ára bæði kyn: 0,90m , 1,00 m, 1,07 m, 1,14 m, 1,19 m, 1,24 m, 1,27 m, +3cm
- 12 ára bæði kyn: 0,95m, 1,05 m, 1,12 m, 1,19 m, 1,24 m, 1,29 m, 1,34 m, 1,39 m, +3cm.
- 13 ára piltar: 1,15 m, 1,25 m, 1,32 m, 1,39 m, 1,44 m, 1,49 m, 1,54 m, 1,57 m, + 3cm.
- 13 ára stúlkur: 1,10 m, 1,20 m, 1,27 m, 1,34 m, 1,39 m, 1,44m , 1,49 m, 1,52 m, +3cm.
- 14 ára piltar: 1,20 m, 1,30 m, 1,37 m, 1,44 m, 1,49 m, 1,54 m, 1,59 m, 1,64 m, 1,67 m, +3cm.
- 14 ára stúlkur: 1,15 m, 1,25 m, 1,32 m, 1,39 m, 1,44 m, 1,49 m, 1,54 m, 1,57 m, +3cm.
- 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, +3cm.
- 15 ára stúlkur: 1,25 m, 1,35 m, 1,42 m, 1,47 m, 1, 52 m, 1,57 m, 1,60 m, +3cm.
- 16-18 ára stúlkur: 1,30 m, 1,40 m, 1,47 m, 1,52 m, 1,57 m, 1,62 m, 1,65 m, +3cm.
- 16-18 ára piltar: 1,40 m, 1,50 m, 1,57 m, 1,64 m, 1,69 m, 1,74 m, +3cm.

11. Verðlaun:

Fyrstu þrír í hverri grein vinna til verðlauna.

12. Afhending mótsagna:

Í mótsstjórn í Vallarhúsinu á Sauðárkróksvelli frá kl. 8:30 á laugardeginum.

13. Keppnissvæði og áhorfendasvæði:

Á keppnissvæði mega einungis keppendur og starfsmenn vera. Þjálfarar, liðsstjórar og áhorfendur eru beðnir að halda sig á áhorfendasvæðum.

14. Mótsstjóri:

Gunnar Sigurðsson – 895 9268

15. Yfirdómari:

Gunnhildur Hinriksdóttir – 694 5244

16. Veitingasala:

Veitingasala verður í Vallarhúsi Sauðárkróksvallar

19. Frekari upplýsingar:

Sigurður Arnar Björnsson arnar23@gmail.com

Thelma Knútsdóttir umss@umss.is
