

MÍ 11-14 ára

4.-5. júlí 2020

á Sauðárkróki



UPPLÝSINGARIT



## Meistaramót Íslands, 11 - 14 ára Sauðárkróksvelli 4. og 5. júlí 2020



Frjálsíþróttaráð Ungmennasamband Skagafjarðar (UMSS) býður ykkur velkomin á Meistaramót Íslands í frjálsum íþróttum í flokkum 11–14 ára á Sauðárkróksvelli daganna 4. og 5. júlí.

### 1. Skráningar:

Skráning keppenda fer fram í Þór, mótaforriti FRÍ, og skal skráð fyrir miðnætti þriðjudags 30. júní. Síðbúnaðar skráningar eru leyfðar, gegn þreföldu skráningargjaldi, til kl. 10:00 föstudags 3. júlí, skv. reglum FRÍ, og sendist þær á netfangið [umss@umss.is](mailto:umss@umss.is)

### 2. Skráningargjald:

750 kr. fyrir hverja einstaklingsgrein og 1500 kr. fyrir boðhlaupssveit.

### 3. Innheimta skráningargjalda:

FRÍ sér um innheimtu skráningargjalda samkvæmt reglum FRÍ þar um. Reikningar til félaga verða miðaðir við skráningar þegar skráningarfrestur rennur út, á miðnætti 30. júní. Viðbótarskráningar verða innheimtar sérstaklega.

### 4. Þátttökurétt:

Eiga þeir sem verða 11, 12, 13 og 14 ára árið sem keppnin fer fram, skv. reglugerð FRÍ. Á mótinu í ár eru þetta því piltar og stúlkur fædd árin 2006 til 2009, bæði ár meðtalin.

### 5. Tímaseðill:

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

### 6. Félagsbúningar og keppnisnúmer:

Keppendur klæðist félagsbúningi sínum í keppni og eiga þeir að bera keppnisnúmer á brjósti.

### 7. Gaddar:

Heimilt að nota gadda allt að 6 mm.

### 8. Nafnakall:

Verður hjá greinastjóra 30 mín fyrir tæknigreinar og 10 mín fyrir hlaupagreinar.

### 9. Upphitun:

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

## 10. Keppnisgreinar

Keppnisgreinar eru skv. reglum FRÍ um Meistaramót Íslands 11-14 ára utanhúss:

**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

### a) Kastgreinar:

Allir keppendur fá þrjár tilraunir og átta bestu fá síðan aðrar þrjár tilraunir. Þyngd áhalda samkvæmt reglum FRÍ.

### b) Langstökk:

Allir keppendur fá þrjár tilraunir og átta bestu fá síðan aðrar þrjár tilraunir.

Piltar og stúlkur 11 ára stökkva af eins metra svæði, 12 og 13 ára stökkva af 50 cm svæði og 14 ára stökkva af planka. Fari keppendafjöldi í einhverjum flokki yfir 20 áskilja mótshaldarar sér rétt til að tvískipta hópnum.

### c) Hlaup:

Í spretthlaupum og grindahlaupi eru hlaupnar undanrásir og til úrslita ef keppendur eru fleiri en 8. Ef keppendur eru fleiri en 32 verður hlaupið í A og B úrslitum.

Bestu 8 tímar í A-úrslitum og næstu 8 í B-úrslitum. Tími í úrslitahlaupunum tveimur ræður röð 16 fyrstu hlaupara. Í 600 m hlaupi eru bein úrslit og eiga þjálfarar að skrá besta árangur keppenda ef hann er tiltækur.

### 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.

### 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.

### f) Hástökk:

Byrjunarhæðir og hækkunarverðir eru sem hér segir:

11 ára piltar og stúlkur: 101 - 111 - 121 - 126 - 131 - 133 - 136 + 3 cm

12 ára piltar og stúlkur: 106 - 116 - 126 - 131 - 136 - 139 - 142 + 3 cm

13 ára piltar 121 - 131 - 136 - 141 - 146 - 151 - 154 - 157 + 3 cm

13 ára stúlkur: 116 - 126 - 131 - 136 - 141 - 146 - 149 - 152 + 3 cm

14 ára piltar: 126 - 136 - 141 - 146 - 151 - 156 - 161 - 166 - 169 - 171 + 3 cm

14 ára stúlkur: 121 - 131 - 136 - 141 - 146 - 151 - 156 - 159 + 3 cm

## 11. Verðlaun og stigakeppni:

Fyrstu þrjú í hverri grein vinna til verðlauna. Keppt er um stigabikar í hverjum aldursflokki hvors kyns, alls átta flokkum og um bikar í heildarstigakeppni félagsliða fyrir alla flokka samanlagt. Efstu 10 keppendur í hverri grein fá stig. Ef tveir eða fleiri eru jafnir í grein skiptast stigin jafnt á milli þeirra.

## 12. Afhending mótsgagna:

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:**

Sigurjón Viðar Leifsson - 863 3962

**15. Yfirdómari:**

Tilnefndur af FRÍ

**16. Veitingasala:**

Veitingasala verður í Vallarhúsi Sauðárkróksvallar

**17. Gisting og afþreying**

Hægt er að fá gistingu fyrir hópa í Árskóla á vægu gjaldi. Þeir sem hafa hug á að nýta sér það þurfa að láta vita í síðasta lagi 30. júní ([umss@umss.is](mailto:umss@umss.is)) og þá hversu margir munu gista á vegum hvers félags.

**18. Fánar:**

Óskum eftir að félög/sambönd komi með fána til að flagga við völlinn.

**19. Frekari upplýsingar:**

Sigurjón Viðar Leifsson [holavegur38@gmail.com](mailto:holavegur38@gmail.com)

Sigurður Arnar Björnsson [arnar23@gmail.com](mailto:arnar23@gmail.com)

Thelma Knútsdóttir [umss@umss.is](mailto:umss@umss.is)



**Sundlaugarpartý:**

Laugardaginn 4. júlí kl. 19:00 – 21:00, í Sundlaug Sauðárkróks fyrir þátttakendur móts, framvísa þarf armband.

## Mikilvæg símanúmer:

Mótstjóri: **Sigurjón Viðar Leifsson - 863 3962**  
Gisting Árskóla: **Thelma Knútsdóttir – 844 6534**  
Heilsugæsla: **1700**  
Neyðartilvik: **112**  
Tjaldsvæði: **899 -3231**

## Sundlaugar og opnunartímar:

Sundlaug Sauðárkróks: **453-5226**

*Opnunartími kl. 10:00-17:00*

Sundlaug Hofsós: **455-6070**

*Opnunartími kl. 09:00-21:00*

Sundlaug Varmahlíð: **453-8824**

*Opnunartími kl. 10:00-17:00*

## Gott að vita

---

### Bílastæði:

Gestir mótsins eru vinsamlegast beðnir um að leggja ekki upp á grasi við vallarsvæðið. Bílastæði má til að mynda finna við ípróttahús, bæði fyrir ofan og neðan við, við Sundlaug og Verknámshús.

### Sundlaug Sauðárkróks:

Frítt er í Sundlaug Sauðárkróks gegn framvísunum þátttökuarbands.

### Sjúkravörur:

Í ípróttahúsi er hægt að nálgast plástur, klaka ofl. Fyrir minniháttar meiðsli. Ef grunur er um alverlega áverka skal alltaf hringja í 112.

### Tapað/fundið:

Allir óskilamundir sem verða eftir á mótssvæðinu, meðan á mótinu stendur enda í vallarhúsinu.

### Vallarsvæði:

Hundar eru ekki leyfðir á vallarsvæðinu og ber öllum að virða það. Áhorfendur eru beðnir um að virða takmarkanir. Munum að ganga vel um og henda rusli í ruslafötur.

### Veitingasala:

Veitingasala verður í vallarhúsi á svæðinu.

### Grunur um Covid-19 smit:

Vakni grunur um Covid-19 smit skal hafa samband við vaktþjónustu í síma **1700** og eins láta mótstjóra við í síma **863 3962**

## Ferðapjónustuaðilar í Skagafirði bjóða keppendur, þjálfara og forráðamenn velkomin á MÍ 11-14 ára 4.-5. júlí.

### Gisting:

Grand-Inn Bar and Bed  
Aðalgata 19, Sauðárkrókur

Forráðamenn keppenda á MÍ 11-14 ára geta haft samband í gegnum netfang [grandinnbandb@gmail.com](mailto:grandinnbandb@gmail.com) eða í síma 8445616.

Verð á herbergi 8.000 kr. nóttin (þetta eru öll 2 manna herbergi) + eldunaraðstaða.

Bestu kveðjur,  
Sigríður Magnúsdóttir  
Grand-Inn Bar and Bed  
[grandinnbandb@gmail.com](mailto:grandinnbandb@gmail.com)  
S. 8445616



  
**Hofsstaðir**  
[www.hofsstadir.is](http://www.hofsstadir.is)

Hofsstaðir býður gistingu í tveggja manna herb á kr. 16500 nóttin fyrir tvo með morgunmat. Kr. 4000 fyrir aukarúm inná herb.m/morgunmat (ekki hægt að setja inn fleiri rúm í herb) . Ef dvalið er tvær nætur eða fleiri þá bjóðum við gistingu á kr. 12500,- nóttin fyrir tvo með morgunmat. Aukarúm kr. 4000,- m.morgunmat.

Hofsstaðir - Country Hotel  
Guðný Vésteinsdóttir  
551 Sauðárkrókur  
S. 4537300  
[info@hofsstadir.is](mailto:info@hofsstadir.is)



## HÓTEL Varmahlíð

<https://www.hotelvarmahlid.is/is/velkomin/>

Uppábúið tveggja manna herbergi með morgunverði:  
15.000 kr nóttin

Uppábúið þriggja manna herbergi með morgunverði:  
19.000 kr nóttin



Ef ferðast er með börn getum við útvegað dýnur í herbergin ef það er tekið fram við bókun. Athugið þó að við komum eiginlega bara 1 dýnu fyrir í hverju herbergi.

Þau verða þá að koma með sængur sjálf (ef þau ætla að nýta sér dýnurnar).

Allar bókanir berast á: [info@hotelvarmahlid.is](mailto:info@hotelvarmahlid.is) og taka verður fram að þetta sé vegna Meistarmóts Íslands í frjálsum.

Bestu kveðjur/Best regards

Guðrún Björg

Hótel Varmahlíð

560 Varmahlíð

Iceland

S. 4538170

[info@hotelvarmahlid.is](mailto:info@hotelvarmahlid.is)

## Afpreying:

**1238**

Aðalgata 21, Sauðárkrókur

[www.1238.is](http://www.1238.is) <https://www.facebook.com/granabistro/>

Við í 1238 og Gránu Bistró viljum endilega bjóða þátttakendum og gestum mótsins uppá eftirfarandi tilboð:

20% afsláttur af aðgangseyrir og 10% afslátt af veitingum

Sögusetrið 1238 er gagnvirk og allt umlykjandi sýning sem færir þig mun nær sögulegum stóratburðum en hefðbundnar fræðslusýningar. Með hjálp nýjustu tækni í miðlun og sýndarveruleika bjóðum við þér að taka þátt í átakamestu atburðum Íslandssögunnar og beinlínis stíga inn í sögu Sturlungaaldar.



Freyja Rut Emilsdóttir

[frejja@1238.is](mailto:frejja@1238.is)

+354 864 3934

1238 – THE BATTLE OF ICELAND

Aðalgata 21

550 Sauðárkrókur

[www.1238.is](http://www.1238.is)



## Golfvöllur Sauðárkróks

Hlíðarenda, Sauðárkrókur

[www.gss.is](http://www.gss.is)

Tilboð vegna frjálsíþróttamóts:

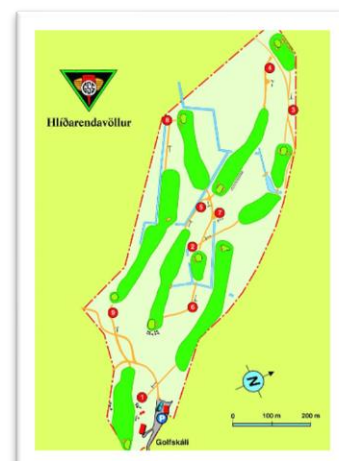
Föstudagurinn 3. júlí og sunnudagur 5. júlí: 3000 kr. (í stað 4000 kr.). Skilyrði er að kylfingar séu með skráðan rástíma áður en þeir spila.

Laugardaginn 4. júlí er völlurinn lokaður vegna móts.

Hlíðarendavöllur á Nöfunum á Sauðárkróki er einn lengsti og glæsilegasti 9 holu golfvöllur landsins og fær einróma lof þeirra sem hann sækja. Hann þykir sérstaklega erfiður fyrir þá sem spila á rauðum teigum. Af hvítum teigum er völlurinn tæplega 6000 metrar. Af gulum teigum 5636 metrar og af rauðum 4876 metrar.

Golfklúbbur Skagafjarðar

S. 453 5075





## Kakalaskáli

Kringlumýri í Blönduhlíð

<https://www.facebook.com/kakalaskali/>

Vegna Meistaramóts Íslands viljum við benda á að hjá Kakalaskála er ókeypis inn fyrir 12 ára og yngri á sögu- og listasýningu. Verð fyrir eldri einstaklinga er 2000 kr. á mann

Kakalaskáli á Kringlumýri í Blönduhlíð og var opnaður árið 2012. Hann er hugsaður sem umhverfi fyrir sögumann sem segir frá atburðum á Sturlungaöld. Þar er boðið upp á sögustundir, sérsýningar og margt fleira. Listaverkasýning, sem helguð er sögu Þórðar kakala, var opnuð þar þann 18. ágúst 2019. Hægt er að fylgjast með hvað er í boði í Kakalaskála á [fésbókarsíðu](#) skálans.



S. 670 8822

## Helluland

[www.icelandhorsetours.com](http://www.icelandhorsetours.com)

Hestaleiga á Hellulandi

20% afsláttur á hestaleigu

Á Hellulandi í Skagafirði býðst þér að fara á hestbak, engu máli skiptir hvort þú ert vanur eða óvanur. Boðið er upp á styttri eða lengri ferðir, fyrir einstaklinga eða hópa – við gerum okkar besta til að gera túr sem henda þér!



Luka Dreiner og Andrés Magnússon

Helluland

551 Sauðárkrókur

[www.icelandhorsetours.com](http://www.icelandhorsetours.com)

[www.facebook.com/Helluland](https://www.facebook.com/Helluland)

S. 847 8577

## **Sundlaugar í Skagafirði**

### **Sundlaug Sauðárkróks við Skagfirðingabraut**

Mánudaga - föstudaga kl. 06:50 - 21:00

Laugadaga og sunnudaga kl. 10:00 - 17:00

### **Sundlaugin á Hofsósi**

Mánudaga - föstudaga kl. 07:00 - 21:00

Laugardaga og sunnudaga kl. 09:00 - 21:00

### **Sundlaugin í Varmahlíð**

Mánudaga – föstudaga kl. 07:00 – 21:00

Laugardaga og sunnudaga kl. 10:00 – 17:00



## **Litliskógur – gönguleiðir-Frisbígolfvöllur**

Skógurinn er staðsettur fyrir aftan Hótel Miklagarð. Margir stígar liggja í Litla skóg og því hægt að finna sér skemmtilegar gönguleiðir. Einnig er þar Frisbígolfvöllur. Gömul sundlaug er staðsett í miðjum skóginum, þar sem krökkum finnst skemmtilegt að busla á sólríkum degi.

## **Fjaran- sandarnir**

Fjaran teygir sig frá Sauðárkróki og alla leið að ósi Héraðsvatna og er um 5 km löng. Fjaran er vinsælt göngusvæði og þar má sjá skipsflak.

## **Ærslabelgur**

Er staðsettur sunnan við Sundlaug Sauðárkróks og er opin frá kl. 10:00-22:00. Við minnum á að fara eftir reglum belgsins.



**Góða skemmtun á MÍ 11-14 ára  
á Sauðárkróki**





**covid.is**

# Samfélagssáttmáli

- í okkar höndum

Tryggjum góðan árangur áfram og gerum samfélagssáttmála.  
Sáttmála sem gildir í vor og sumar og við munum öll virða.

- ▶ Þvoutum okkur um hendur
- ▶ Sprittum hendur
- ▶ Munum 2 metra fjarlægð
- ▶ Sótthreinsum sameiginlega snertifleti
- ▶ Verndum viðkvæma hópa
- ▶ Hringjum í heilsugæsluna ef við fáum einkenni
- ▶ Tökum áfram sýni
- ▶ Virðum sóttkví
- ▶ Virðum einangrun
- ▶ Veitum áfram góða þjónustu
- ▶ Miðlum traustum upplýsingum
- ▶ Verum skilningsrík, tillitssöm, kurteis og styðjum hvert annað

**Við erum öll almannavarnir - og verðum það áfram**



Embætti  
**landlæknis**  
Directorate of Health