

Frjálsíþróttakeppni Unglingalandsmóti UMFÍ 29 – 31 júlí 2016

Kept er í eftiritöldum flokkum

Stúlkur kvk	Strákar kk
11 ára	11 ára
12 ára	12 ára
13 ára	13 ára
14 ára	14 ára
15 ára	15 ára
16—17 -18 ára	16-17-18 ára

Kept er eftir hádegi alla dagana því knattspyrna verður fyrir hádegi á vellinum.

Keppnisgreinar: sjá skjal á síðu ULM.

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 völlin 15 mín fyrir upphaf keppni frá nafnakallstjaldi.

Ekki er gert ráð fyrir að flokkum verði skipt upp í hópa vegna þrengsla á vellinum.

Einstaklingur má keppa í einu boðhlaupi og verður að vera skráður á mótið. Skrá skal boðhlaupsveitir fyrir kl. 17.00 á laugardag 30. Júlí. Keppandi má keppa upp fyrir sig í boðhlaupi ef hann keppir ekki í sínum aldursflokki.

Keppandi má keppa uppfyrir sig í aldursflokki ef greinin er ekki í boði í hans aldursflokki.

Spretthlaup: Kept verður í undanrásum í öllum hlaupum. Síðan eru úrslit. Ef keppendur í undanrásum eru fleiri en 18 þá verður kept í A og B úrslitum, 12 bestu tímarnir fara í 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 á sunnudegi.

Grindahlaup tímar ráða úrslitum. Eitt hlaup. 600/800 og boðhlaup tímar ráða úrslitum

Langstökk, Spjótkast, kúluvarp, kringlukast. Allir keppendur fá 4 stökk og köst

Einungis keppendur í viðkomandi grein mega vera innan vallar á meðan keppni stendur.

Hástökk: Hæðir

11.ára bæði kyn	1,01m	1.11 m	1,16m	1,21m	1,26m	1,31m	1,34m	+3 cm	
12ára bæði kyn	1,06cm	1,16m	1,21m	1,26m	1,31m	1,36	1.39	+3 cm	
13 ára bæði kyn	1,16m	1,26m	1,31m	1,136m	1,41m	1,46m	1,49m	+3cm	
14ára stel	1,21m	1,31m	1,36m	1,41m	1,46m	1,51m	1,154m	+3cm	
14ára strá	1,26m	1,36m	1,41m	1,46m	1,51m	1,56m	1,61m	+3cm	
15ára stel	1,21m	1,31m	1,36m	1,41 m	1,46	1,49m	1,52m	+3cm	
15ára strá	1,31m	1,41m	1,51m	1,56m	1,61m	1,66m	1,69m	+3cm	
16,17,18 ára stelp	1,31m	1,41m	1,46m	1,51m	1,54m	1,57m	1,61m	+3 cm	
16,17,18 ára strá	1,46m	1,56m	1,61m	1,66m	1,71m	1,74m	1,77m	+3cm	