

# LEIKREGLUR FYRIR ÍSLANDSMÓT Í FRJÁLSUM ÍPRÓTTUM

Gildir frá 17.10.1998

## 1.0. Almennar reglur.

- 1.1. Frjálsar íþróttir eru stundaðar eftir alþjóðareglum (IAAF) og reglum FRÍ með þeim undantekningum sem er að finna í reglum þessum. Þessar undantekningar er einnig að finna í og með tilvísun í reglur ISOD, IBSA, ISMGF, CP-ISRA, INAS-FMH og CISS.
- 1.2. Reglur þessar gilda á öllum mótum sem keppt er á, í nafni Í.F. eða félaga þess, þar með talið meistaramótum.

## 2.0. Flokkunarreglur.

- 2.1. Eftirfarandi fötlunarhópar geta tekið þátt í frjálsíþróttamótum sem samþykkt eru af ÍF, þar með talið meistaramótum.
  - A. Aflimaðir með tilvísun í reglur ISOD: A1 - A8
  - B. Aðrir hreyfihamlaðir með tilvísun í reglur ISOD: L1 - L6
  - C. Lamaðir (Para-tetraplegik) með tilvísun í reglur ISMGF: T1 - T4
  - D. Spastískir með tilvísun í reglur CP-ISRA: CP1 - CP8
  - E. Blindir og sjónskertir með tilvísun í reglur IBSA: B1, B2, B3
  - F. Þroskaheftir með tilvísun í reglur INAS - FMH.
  - G. Heyrnarlausir með tilvísun í reglur CISS
- 2.2. Flokkunarkerfið samanstendur af 12 flokkum: 3 sitjandi, 3 standandi, 2 sjónskertir, 3 fyrir þroskahefta og 1 fyrir heyrnarlaus. Karlar og konur keppa hvort í sínum flokki.
- 2.3. Reglum þessum er einungis hægt að breyta á Sambandsþingi Í.F. og með umfjöllun frjálsíþróttanefndar og laga og leikreglnanefndar á Sambandsþingi Í.F. Tillögur að breytingum þurfa að berast skriflega til frjálsíþróttanefndar Í.F. tveimur mánuðum fyrir Sambandsþing ÍF.

Frjálsíþróttanefnd hefur úrskurðunarvald í deilum sem kynnu að koma upp vegna túlkunar á reglum þessum.

## 3.0. Íþróttareglur.

### 3.1. Hjólastólaakstur

- 3.1.1. Við ráslínu eiga framhjól að vera fyrir aftan startlínu. Keppandi telst vera kominn í mark þegar öxull á framhjóli fer yfir marklínu.
- 3.1.2. Reglur um brautaskiptingu eru eins og FRÍ - IAAF reglurnar. Akstur á línunum er bannaður, við endurtekið brot er viðkomandi dæmdur úr leik.
- 3.1.3. Hjólastóllinn.

Afturhjól má mest vera 700 mm í þvermál, fjarlægð milli fram og afturöxuls má ekki vera meiri en 530 mm. Einungis má nota líkamlega hreyfiorku til að knýja

stólinn áfram, með því að hreyfiorkan flytjist í hjól stólsins.

Hæð hjólastólsins má ekki vera meiri en 530 mm, mælt frá jörðu í hæsta punkti í sæti stólsins.

Leyfilegt er að nota sætispúða. Hann á að vera úr sveigjanlegu efni og ekki þykkari en 10 cm. Það er ekki leyfilegt að hafa harða (tré) plötu undir púðanum.

3.1.4. Bönd.

Leyfilegt er að nota bönd/ólar í þeim tilgangi að bæta jafnvægi keppenda.

3.2. Kastgreinar úr hjólastól.

Hjólastólinn má spenna fastan við jörðu. Sami búnaður er í boði fyrir alla. Festingum á að vera þannig fyrir komið að í minnsta lagi eitt hjól snerti kant kasthrings. Fótstykki hjólastólsins mega ná út fyrir kasthringinn en ekki snerta hann.

Leyfilegt er að hafa aukahluti á stólnum til að bæta kast þó ekki teygjur eða fjaðrefni eða annað þvílíkt.

3.2.1. Hver keppandi kastar 3 köstum í röð. Hvert kast er merkt með auðkenni. Eftir 3 köst er mælt og eftir að keppandi hefur yfirgefið kasthringinn. Keppandi skal yfirgefa hringinn eftir reglum FRÍ og IAAF. Einnig skal mæla köstin eftir reglum FRÍ - IAAF.

3.2.2. Ef keppandi snertir jörð fyrir utan kasthring með hendi, fæti hjólastól eða öðrum líkamshluta á meðan á - eða eftir kast, á að dæma kastið ógilt.

3.2.3. Keppnisáhöld.

Öll keppnisáhöld og tæki eru eftir reglum FRÍ og IAAF.

3.3. Hlaup fyrir blinda og sjónskerta.

3.3.1. 100 m, flokkur B1

Hlaupið er á braut og einum startað í einu.

Tími ræður röð án úrslitahlaupa. Keppandi á rétt á aðstoð tveggja hljóðstöðva. Köll, flaut, klapp eða þvíumlíkt.

Hljóðstöð má ekki vera á hreyfingu.

3.3.2. 100 m hlaup, flokkur B2

Hlaupið eftir reglum FRÍ - IAAF.

Ef keppandi fer óvart yfir á ranga braut og hindrar annan keppanda, hefur sá er hindraður var, rétt til að hlaupa aftur eftir 10 mín. Hvíldarhlé. Ekki skal refsa þeim sem fór yfir línu. Braut 1 (innsta braut) á ekki að nota í hlaupi hjá B2.

3.3.3. Önnur hlaup fyrir flokk B1.

Í lengri hlaupum hafa (hlaupari) keppandi og aðstoðarmaður (hlaupari) tvær brautir til afnota. Hinn blindi velur hvoru megin hann vill hlaupa. Ræst er á braut þess blinda. Aðstoðarhlaupari á að passa að reglur um brautarskiptingu séu í heiðri hafðar, reglur FRÍ - IAAF. Keppandi sem brýtur reglur um brautarskiptingu skal dæmdur úr leik. Ef aðrir keppendur truflast vegna brots keppenda á brautarskiptingu, á að bjóða viðkomandi að hlaupa aftur eftir 30 mín. hvíld.

3.3.4. Önnur hlaup fyrir B2.

Keppandinn á rétt á aðstoðarhlaupara. Ef keppandi nýtir sér það hafa þeir tvær brautir. Ef keppandi brýtur reglur um brautarskiptingu gilda sömu reglur og 3.3.3.

(5.1.3.)

Ef keppandi nýtir sér ekki aðstoðar/meðhlaupara og hann brýtur reglur um brautaskiptingu, gildir regla 3.3.2. Hvíldin á þó að vera minnst 30 mín.

3.3.5. Aðstoðarhlaupari. (leiðsögumaður)

Mótshaldarar eru ábyrgir fyrir því að útvega aðstoðarhlaupara fyrir sjónskerta keppendur.

Hinn blindi/sjónskerti keppandi á að láta mótshaldara vita í góðum tíma fyrir mót, hvort þörf/óskað sé eftir slíku.

Einnig á hinn sjónskerti/blindi keppandi að vera meðvitaður um gildandi reglur í hlaupum. Aðstoðarhlaupari á að gefa hinum blinda/sjónskerta upplýsingar um stöðu hans í hlaupinu og staðsetningu á braut. Aðstoðarhlauparinn má ALDREI hlaupa á undan/ fyrir framan keppandann. Aðstoðin, tenging keppanda og aðstoðarhlaupara er band eða teygja sem báðir halda í.

Aðstoðarhlaupari má ekki toga eða draga keppandann. Í víðavangs- og götuhlaupi er leyfilegt að aðstoðarhlauparinn sé fyrir framan keppandann.

Við brot á reglum þessum skal keppandi dæmdur úr leik.

3.4. Kastgreinar fyrir blinda og sjónskerta B1, B2.

Áður en kast eða tilhlaup hefst, ef leyfilegt að merkja kastátt með hljóðmerki. Þetta framkvæmist af þar til skipuðum starfsmanni eða þjálfara/fararstjóra.

3.5. Stökkgreinar fyrir B1, B2.

3.5.1. Langstökk.

Í langstökki stökkva B1 og B2 af stökksvæði sem er 1.22 m x 1 m.

Svæðið skal vera afmarkað með ljósum lit. Fjarlægð milli stökksvæðis og stökkgryfju er 1 m. Fyrir B2 á atrennubrautin að vera afmörkuð með 2 þykkum/breiðum hvítum strikum.

Leyfilegt er að nota hljóðmerki fyrir báða flokka B1 og B2. Þeir keppendur sem nota hljóðmerki í tilhlaupi, skulu sýna stefnuátt með því að lyfta báðum höndum upp í átt að hljóðgjafa.

3.5.2. Þrístökk fyrir B1 án atrennu.

Upphafsstaða með annan fótinn fyrir framan hinn. Stökkið af öðrum fæti. Bilið milli stökkplanka (svæði) og stökkgryfju á að vera 9 m.

3.5.4. Mælingareglur þar sem stökksvæði er notað.

Mælt er frá tál á fyrsta fótspori. Ef keppandinn stekkur fyrir framan stökksvæðið skal mælt frá aftari línu stökksvæðis.

Stökkvi keppandi fyrir framan stökksvæði skal stökkið dæmt ógilt.

3.5.5. Hástökk fyrir B1

Keppandi má snerta rá fyrir stökk, til að staðsetja sig. Ef keppandinn fellir rá við þetta er það ekki tekið sem tilraun. Stökkva má án atrennu.

3.5.6. Hástökk fyrir B1 og B2.

Báðir flokkar mega nota hljóðmerki til að staðsetja sig. Ekki má þó staðsetja hljóðgjafa þannig að þeir tufla störf dómara.

Keppnisreglu annarra flokka en hér er fjallað um verði óbreyttar þ.e. þroskaheftra og heyrnarlausra.

4.0 Þroskaheftir

4.1. HLAUP

Í 60 m og 100 m hlaupi skulu keppendur hlaupa á aðskildum brautum.

Flokkur 1 keppir í 100 m hlaupi.

Flokkur 2 og flokkur 3 keppir í 60 m hlaupi

Keppenda sem fer yfir að áðra braut til að stytta sér leið eða til að trufla mótherja skal dæma úr leik. Í lengri hlaupunum (400 m og 800 m ) skulu keppendur hefja keppni á aðskildum brautum en er síðan heimilt að færa sig inná innstu braut strax eftir að ræsir hefur skotið af.

#### 4.2. KÖST

Í boltakasti getur keppandi valið um hvort kastað er með eða án atrennu.

Flokkur 1 keppir í kúluvarpi.

Flokkur 2 og 3 skal velja annaðhvort boltakast eða kúluvarp.

Í kúluvarpi, spjótkaсти, kringlukasti og boltakasti fá allir keppendur þrjú köst og síðan sex fyrstu í hverjum flokki þrjú til viðbótar.

#### 4.3. STÖKK

Í langstökki skal stökkið með atrennu. Merkja skal 1 meters stökksvæði og skal óbrotin lína vera fyrir miðju, en brotin lína sitt hvorum megin við enann. Mælt er frá tá.

DÆMI:                    stökksvæði                    atrenna-----> 1m < >

Allir keppendur fá 3 stökk og síðan fá sex fyrstu í hverjum flokki 3 til viðbótar.

#### 4.4 BODHLAUP (Skólaboðhlaup)

Keppt er í 6\*60 m boðhlaupi. Hvert félag hefur heimild til að senda tvö karlalið og tvö kvennalið í boðhlaupskeppnina. Skipulag keppinnar er sem hér segir:

<-----  
xxx----->  
ooo----->  
<-----

### 5.0 **KEPPNISGREINAR**

#### Flokkur 1. Hjólast.

<u>Hjólastólaakstur</u>	<u>Köst</u>
100 m akstur	kúla 2 kg
200 m -	kringla 1 kg
400 m -	
800 m -	

Sömu vegalengdir og þyngdir fyrir karla og konur.

#### Flokkur 2. Hjólast.

<u>Hjólastólaakstur</u>	<u>Köst</u>
100 m akstur	karlar/konur
400 m -	kúla 4 kg 3 kg
800 m -	kringla 1 kg 1 kg
1500 m -	spjót 600 g 600 g

Sömu vegalengdir karla og kvenna.

### Flokkur 3. Hjólást.

	<u>Hjólástólaakstur</u>	<u>Köst</u>
	100 m akstur	karlar/konur
	400 m -	kúla 4 kg 3 kg
2 hvert ár	800 m -	kringla 1 kg 1 kg
-"	1500 m -	spjót 600 g 600 g
	5000 m -	

Sömu vegalengdir gilda fyrir karla og konur.

### Flokkur 4. Standandi.

<u>Hlaup</u>	<u>Köst</u>	<u>kk</u>	<u>kvk</u>
100 m hlaup	kúla	4 kg	3 kg
200 m "	kringla	1 kg	1 kg
400 m "	spjót	600 gr	600 gr
800 m "			

Sömu vegalengdir í hlaupum fyrir karla og konur.

### Flokkur 5. Standandi

<u>Hlaup</u>	<u>kk</u>	<u>kvk</u>	<u>Köst</u>	<u>kk</u>	<u>kvk</u>
100 m	x	x	kúla	5.5 kg	4 kg
200 m	x	x	kringla	1.5 kg	1.5 kg
400 m	x	x	spjót	800 gr	600 gr
800 m	x	x			
1500 m	x				

  

<u>Stökk</u>	<u>kk</u>	<u>kvk</u>
Langstökk	x	x
Hástökk	x	x

### Flokkur 6. Standandi, - 7. (B1), - 8. (B2) og flokkur 12 (H)

<u>Hlaup</u>	<u>kk</u>	<u>kvk</u>	<u>Köst</u>	<u>kk</u>	<u>kvk</u>
100 m	x	x	kúla	7.26 kg	4 kg
200 m	x	x	kringla	2 kg	1 kg
400 m	x	x	spjót	800 gr	600 gr
800 m	x	x			
1500 m	x				
3000 m	x				
5000 m	x				

  

<u>Stökk</u>	<u>kk</u>	<u>kvk</u>
Langstökk	x	x
Hástökk	x	x
Þrístökk	x	(Með eða án atrennu)

Flokkarnir 6. - 7. - 8. og 12 hafa sömu keppnisgreinar.

Flokkur 7. (B1) keppir í þrístökki án atrennu. Allir aðrir með tilhlaupi.

Ekki er keppt í þrístökki kvenna.

Flokkar 9, 10 og 11 (Þroskaheftir).

60 m hlaup.	100 m hlaup.
200 m hlaup.	400 m hlaup.
Boltakast.	Kúluvarp.
Kringlukast.	Spjót kast.
Langstökk.	Hástökk.
6 * 60 m boðhlaup (Skólaboðhlaup).	

**KARLAR**

**60 M HLAUP**

Flokkur 1 undir 11.0 sek.  
Flokkur 2 11.0-14.0 sek.  
Flokkur 3 yfir 14.0 sek.

**100 M HLAUP**

**400 M HLAUP**

Flokkur 1 undir 1:30 mín.  
Flokkur 2 1:30 - 1:45 mín.  
Flokkur 3 yfir 1:45 mín.

**800 M HLAUP**

Flokkur 1 undir 2:50 mín.  
Flokkur 2 yfir 2:50 mín.

**LANGSTÖKK**

Flokkur 1 yfir 3.00 m.  
Flokkur 2 2,00 - 1,15 m.  
Flokkur 3 undir 2,0 m

**HÁSTÖKK**

Flokkur 1 yfir 1,15 m.  
Flokkur 2 2,00 - 1,15 m.  
Flokkur 3 undir 1,00 m.

**BOLTAKAST**

Flokkur 1 - 40 m og yfir  
Flokkur 2 - 25 m - 40m.  
Flokkur 3 - undir 25 m.

**KRINGLUKAST**

**SPJÓTKAST**

**KONUR**

**60 M HLAUP**

Flokkur 1 undir 12.0 sek.  
Flokkur 2 12.0-14.0 sek.  
Flokkur 3 yfir 14.0 sek.

**400 M HLAUP**

Flokkur 1 undir 1:45 mín.  
Flokkur 2 1:45 - 2:10 mín.  
Flokkur 3 yfir 2:10 mín.

**800 M HLAUP**

Engin flokkaskipting.

**LANGSTÖKK**

Flokkur 1 yfir 2,50 m.  
Flokkur 2 1,50 - 2,50 m.  
Flokkur 3 undir 1,50 m.

**HÁSTÖKK**

Flokkur 1 yfir 1,00 m.  
Flokkur 2 0,90 - 1,00 m.  
Flokkur 3 undir 0,90 m.

**BOLTAKAST**

Flokkur 1 - 25 m og yfir.  
Flokkur 2 - 15 m - 25 m.  
Flokkur 3 - undir 15 m.

Forráðamenn félags skulu skrá keppendur í flokka eftir þeirra besta árangri í keppni að á æfingum. Séu færri en þrjú keppendur í flokki geta þeir keppt í næsta flokki fyrir ofan.

- 6.0 Keppendur á Íslandsmóti í frjálsum íþróttum mega aðeins skrá sig í 5 keppnisgreinar sem fram fara sama daginn.
- 7.0 Íslandsmót innanhúss.  
 Keppt skal í sömu flokkum og utanhúss. Frjálsíþróttanefnd er heimilt að ákvarða hvaða íþróttgreinum er keppt í öðrum en 50 m hlaupi, langstökki með og án atrennu, og hástökki. Mótið skal haldið í febrúar ár hvert. Keppendur mega hámark taka þátt í 5 greinum.
- 8.0 Leitast skal við að halda Íslandsmót í frjálsum íþróttum utanhúss, seinnihluta ágústmánaðar ár hvert. Íslandsmót ÍF innanhúss skal fara fram í febrúarmánuði ár hvert.
- 9.0 Mótsstjórn er heimilt að bæta við keppnisgreinum ef ástæða þykir til og að fengnu samþykki frjálsíþróttanefndar ÍF.

### FRJÁLSAR ÍÞRÓTTIR

FLOKKUR	CP-ISRA	SMGF	IBSA	ISOD/AF	ISOD/A	INAS	CISS
1	CP2-L CP2-U	T1					
2	CP-3	T2			L1		
3	CP4	T3 T4		A1 A2* A3	L2 L3		
4	CP5 CP6			A2*	L4		
5	CP7 CP8			A4	L5		
6				A5/7 A6/8	L6		
7			B1				
8			B2				
9/10/11			B3			U	
12							H