



Hér er að finna upplýsingar um keppnisgreinar og reglur þeirra á Unglingalandsmóti UMFÍ sem fram fer 4. – 6. ágúst á Egilsstöðum.

Boccia	2
Bogfimi	3
Fimleikalíf	4
Fjallahjólreiðar.....	5
Frisbígolf	7
Frjálsíþróttir	8
Glíma	13
Golf	14
Götu-hjólreiðar	16
Hestaíþróttir	17
Knattspyrna	18
Kökuskreytingar.....	19
Körfuknattleikur	20
Motocross.....	21
Ólympískar lyftingar	22
Rathlaup	23
Skák.....	24
Stafsetning.....	25
Skotfimi.....	26
Strandblak	27
Sund.....	28
UÍA Prekmót	29
Upplestur	30
Íþróttir fatlaðra.....	31



Unglingalandsmót UMFÍ á Egilsstöðum 2017

Keppnisgrein

Boccia

Sérgreinastjóri

Unnur Óskarsdóttir
861 8081
unnuro@skolar.sfk.is

Staðsetning

Vilhjálmssvöllur

Dags- og tímasetning

Laugardagur kl. 16:00-19:00

Aldurs- kynjaflokkur

Einn kynjaflokkur.
11-14 ára
15-18 ára

Keppnisfyrirkomulag / reglur

Liðakeppni (3 í hverju liði)
Keppnin er útsláttarkeppni.

Reglur ÍF í Boccia



Unglingalandsmót UMFÍ á Egilsstöðum 2017

Keppnisgrein

Bogfimi

Sérgreinastjóri

Haraldur Gústafsson
857 6689
hgustafs@simnet.is

Staðsetning

Reiðhöllin Iðavöllum

Dags- og tímasetning

Laugardagur kl. 16:00 - 18:00

Aldurs- kynjaflokkar

Einn kynjaflokkur.

11-14 ára

15-18 ára

Keppnisfyrirkomulag / reglur

Yngri flokkur keppir á 20m færi á 80cm skífu eldri flokkur á 40m færi einnig á 80 cm skífu. Staðlaðar reglur World Archery um utandyramót þessara aldursflokka (stigakeppni cadet og cub).



Unglingalandsmót UMFÍ á Egilsstöðum 2017

Keppnisgrein

Fimleikalíf

Sérgreinastjóri

Auður Vala Gunnarsdóttir

861 1798

audurvala@siminet.is

Staðsetning

Íþróttahúsið á Egilsstöðum

Dags- og tímasetning

Laugardagur kl. 17:00 - 20:30

Aldurs- kynjaflokkar

Einn kynjaflokkur

11 - 18 ára

Keppnisfyrirkomulag / reglur

Hópatriði / sýningaratriði

hvað þarf atriðið að innihalda:

- fimleikaæfingar
- vera skemmtilegt
- frumlegt
- vera með hraðabreytingar
- nýta gólflötinn (14x20)
- nota stefnu- og hæðabreytingar
- má nýta trampólínstökk og/eða loftdýnu í atriði

Fjöldi í liði: 3-6 í liði óháð kyni.

Tímalengd: 1 mín - 3 mín

Aldursflokkar

Frádráttur er fyrir áhættuatriði og æfingar sem ekki eru nóg vel æfðar, þ.e.a.s keppandi ræður ekki við æfinguna.

Fyrir keppnina verður workshop þar sem þeim sem langar að keppa verður veitt aðstoð.



Unglingalandsmót UMFÍ á Egilsstöðum 2017

Keppnisgrein

Fjallahjólreiðar

Sérgreinastjóri

Haddur Áslaugsson
892 7900
haddur@egilsstadir.is

Staðsetning

Staðsetning: Selskógur. Rás og endamark verður í Mörkinni í Selskógi

Dags- og tímasetning

Föstudagur kl. 16:30 - 18:30

Aldurs- kynjaflokkar

Flokkar / vegalengd:

Stúlkur 11-14 ára. 2 km á skógarstíg, grasi og þrautabraut

Drengir 11-14 ára. 2 km á skógarstíg, grasi og þrautabraut

Stúlkur 15-18 ára. 5 km á skógarstígum, grasi og þrautabraut

Drengir 15-18 ára. 5 km á skógarstígum, grasi og þrautabraut

Keppnisfyrirkomulag / reglur

Fyrirkomulag: Keppendur mæta ekki síðar en hálf tíma fyrir ræsingu og fá Öryggisvesti með númeri.

Allir keppendur eru ræstir á sama stað í Mörkinni með 20 sek millibili. Elstu keppendurnir fyrst og svo koll af kolli. yngri keppendur hjóla á tilbúinni þrautabraut í Mörkinni og á nærliggjandi stígum. Eldri keppendur fara tilbúna torfærubraut, skógarstíga og þrautabraut í Mörkinni.

Reglur

- Keppendur eru á eigin ábyrgð í keppninni.
- Allir keppendur fá afhent öryggisvesti með númeri og verða að hjóla í því allan tímann með númerið vel sýnilegt.
- Allir keppendur skulu hjóla með reiðhjólahljálmi á meðan á keppni stendur.
- Reiðhjólið skal hafa Fram,- og aftur bremsur í lagi auk alls annars öryggisbúnaðar.
- Hjóla skal alla leiðina á sama hjóli. Keppandi má þó skipta um hluti ss. dekk, slöngur og gjarðir í keppni. Utanaðkomandi aðstoð er ekki leyfð.
- Öll venjuleg reiðhjól eru leyfileg í keppninni, en gæta skal að búnaður á því, t.d. standardi, bögglaberi, bretti o.s.frv. sé vel festur, og af búnaðinum stafi ekki hætta fyrir aðra keppendur.
- Hjólið skal drifið af mannaflí, en ekki raforku, eða öðrum hreyflum.
- Keppandi má ekki með hegðun sinni stofna öðrum keppendum eða vegfarendum í hættu. Keppendur skulu ávallt sýna af sér íþróttamannslega hegðun.
- Hægfarendur keppandi skal alltaf víkja eins fljótt og hægt er fyrir hraðari keppendum.



Sjálfbóðaliðar: Ekki er búið að manna alla sjálfbóðaliða en fjórir aðilar, auk greinastjóra hafa boðið fram aðstoð. Ágiskun er að það þurfi u.þ.b. 10 manns Ræs tímataka og mark = 3
Brautavarsla og vegvísar = 7



Unglingalandsmót UMFÍ á Egilsstöðum 2017

Keppnisgrein

Frisbígolf

Sérgreinastjóri

Sigurjón Magnússon

697 6293

sigurjon@discraft.is

Staðsetning

Selskógur

Dags- og tímasetning

Laugardagur kl. 16:00 - 19:00

Aldurs- kynjaflokkar

Einn kynjaflokkur

11-14 ára

15-18 ára

Keppnisfyrirkomulag / reglur



Unglingalandsmót UMFÍ á Egilsstöðum 2017

Keppnisgrein

Frjálsíþróttir

Sérgreinastjórar

Elsa Guðný Björgvinsdóttir
867 3225
elsagudny@gmail.com

Hjördís Ólafsdóttir
898 2196
koltrod1@simnet.is

Sverrir Sigurbjörnsson
856 2515
sverrirhs@simnet.is

Staðsetning

Vilhjálmsvöllur

Dags- og tímasetning

Föstudagur kl. 11:00 - 16:00
Laugardagur kl. 10:00 - 16:00
Sunnudagur kl. 10:00 - 16:00

Aldurs- kynjaflokkar

11 ára strákar
12 ára strákar
13 ára strákar
14 ára strákar
15 ára strákar
16-17 ára strákar
18 ára strákar
11 ára stelpur
12 ára stelpur
13 ára stelpur
14 ára stelpur
15 ára stelpur
16-17 ára stelpur
18 ára stelpur

Keppnisfyrirkomulag / reglur

11 ára strákar og stelpur:

60 m. hlaup. 200 m. hlaup. 600 m
hlaup. langstökk. þristökk. hástökk. kúluvarp. spjótkest. 4x100 m. boðhlaup.

12 ára strákar og stelpur:

80 m. hlaup. 200 m. hlaup. 600 m.
hlaup. langstökk. þrístökk. hástökk. kúluvarp. spjótkest. 4x100 m. boðhlaup.

13 ára strákar og stelpur:

80 m. hlaup. 200 m. hlaup. 600 m.
hlaup. langstökk. þrístökk. hástökk. kúluvarp. spjótkest. 4x100 m. boðhlaup.

14 ára strákar og stelpur:

100 m. hlaup. 200 m. hlaup. 800 m.
hlaup. langstökk. þrístökk. hástökk. kúluvarp. spjótkest. 4x100 m. boðhlaup.

15 ára strákar og stelpur:

100 m. hlaup. 200 m. hlaup. 800 m.
hlaup. langstökk. þrístökk. hástökk. kúluvarp. kringlukast, spjótkest. 4x100 m. boðhlaup.

16-17 ára strákar og stelpur:

100 m. hlaup. 200 m. hlaup. 800 m.
hlaup. langstökk. þrístökk. hástökk. kúluvarp. kringlukast, spjótkest. 4x100 m. boðhlaup.

18 ára strákar og stelpur:

100 m. hlaup. 200 m. hlaup. 800 m.
hlaup. langstökk. þrístökk. hástökk. kúluvarp. kringlukast, spjótkest. 4x100 m. boðhlaup.

Reglur FRÍ

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 völinn 15 mín. fyrir upphaf keppni frá nafnakalls tjaldi.

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 mótíð.

Skrá skal boðhlaupsveitir fyrir kl. 17:00 laugardaginn 30. júlí.

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.

Spretthlaup: 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 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.

600/800 og boðhlaup tímar ráða úrslitum.

Langstökk, þrístökk allir keppendur fá eitt æfingastökk og 4 stökk mæld.

Spjótkest, kúluvarp, kringlukast. Allir keppendur fá eitt æfingakast og 4 köst mæld.

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

Langstökksglur

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 uppstökksglur stað að aftasta marki lendingarstaðar þó það sé á ská.

Hafa keilu hjá upphafi og enda svæðis.

14 ára og eldri planki.

Mælt frá planku að aftasta marki lendingarstaðar, ekki á ská.

Stökk ekki gilt fyrir en stökkvari er kominn uppúr gryfju.

Má ekki ganga aftur úr gryfjunni, verður að fara út úr henni fyrir framan lendingarstað.

Má ekki snerta gryfjukant eða svæði utan gryfju í lendingu, 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 25 í langstökki mun hópnum verða skipt upp eftir stafrófsröð.

Þristökksglur

Þristökk 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 þristökki verður boðið upp á tvö stökksvæði/planku í hverjum aldursflokki, þar sem gera má ráð fyrir umtalsverðum getumun.

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

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

Þetta gerir mun fleirum kleift að spreyta sig í þristökki.

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 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.

Hástökksglur

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, 1,41m , 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.

Keppendur í undanrásum eru fleiri en 18 þá verður keppt 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.

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

200m 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

600m 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

800m 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

4x100m 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 4x100m
- 12 ára bæði kyn 4x100m
- 13 ára bæði kyn 4x100m
- 14 ára bæði kyn 4x100m
- 15 ára bæði kyn 4x100m
- 16 ára og eldri bæði kyn 4x100m

Kúluvarp

Keppt 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

Kringlukast

Keppt er samkvæmt hefðbundnum reglum FRÍ

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

- 15 ára piltar 1 kg kringla
- 15 ára stúlkur 600 gr kringla
- 16 til 17 ára piltar 1,5 kg kringla
- 16 til 17 ára stúlkur 1 kg kringla
- 18 ára piltar 1,75 kg kringla
- 18 ára stúlkur 1 kg kringla

Spjótkast

Keppt er samkvæmt hefðbundnum reglum FRÍ.

Séu keppendur fleiri en 25 í spjótkesti 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



Unglingalandsmót UMFÍ á Egilsstöðum 2017

Keppnisgrein

Glíma

Sérgreinastjóri

Guðjón Magnússon

893 2699

gudjon.magnuson@vegagerdin.is

Staðsetning

Við Vilhjálmsvöllur

Dags- og tímasetning

Föstudagur kl. 17:00 - 19:00

Aldurs- kynjaflokkar

11-12 ára strákar

13-14 ára strákar

15-16 ára strákar

17-18 ára strákar

11-12 ára stelpur

13-14 ára stelpur

15-16 ára stelpur

17-18 ára stelpur

Keppnisfyrirkomulag / reglur

Reglur GLÍ



Unglingalandsmót UMFÍ á Egilsstöðum 2017

Keppnisgrein

Golf

Sérgreinastjóri

Guðmundur Bj. Hafþórsson

862 1388

dullarinn@hotmail.com

Staðsetning

Golfvöllurinn Ekkjufelli

9 holu krefjandi völlur fyrir alla, því ekki óvitlaust að þau sem skrá sig til þátttöku séu virkir félagar í golfklúbbi og hafi gilda forgjöf, þó ekki skilyrði.

Dags- og tímasetning

Fimmtudagur kl. 10:00 - 16:00

Aldurs- kynjaflokkar

11-13 ára strákar

14-15 ára strákar

16-18 ára strákar

11-13 ára stelpur

14-15 ára stelpur

16-18 ára stelpur

Keppnisfyrirkomulag

Höggleikur án forgjafar, allir flokkar leika 36 holur þ.e.a.s. 2 x 9 holur.

Reglur keppinnar:

Mæting er í golfskálann a.m.k. hálf tíma fyrir auglýstan rástíma (sem ætti að koma á netið um 21:00 kvöldið fyrir keppni).

Ef keppendur eru jafnir þá yrði 1. holan leikin aftur í bráðabana. Ef enn yrði jafnt yrði vipp keppni af x fjarlægð (50-70 metrum) og sá vinnur sem er nær holu.

Almennar reglur á golfvöllum verða á mótinu. Hugsanlegt er að völlum verði ekki í fullkomnu ástandi vegna veðurs dagana fyrir mót (t.d. rigning) þá verða gerðar leikreglur sem farið verði eftir, sem dæmi færsla á braut um kylfulengd og færsla á gríni um púttershaus.

Flokkar 14-15 ára og 13 ára og yngri.

Kylfuberar eru heimilir, sbr. 8. Lið almennra keppnisskilmála GSÍ og golfreglu 6-4. Kylfuberi má einungis bera/draga útbúnað leikmanns og veita honum ráð samkvæmt golfreglum. Önnur afskipti algjörlega óheimil. Kylfuberi skal aldrei hafa orð fyrir keppanda og skal halda öllum samskiptum við aðra keppendur í algjöru lágmarki. Kylfuberi og leikmaður hans geta að sjálfsögðu ráðfært sig hvor við annan um einstök atvik í ráshópnum á hófstílltan og lítið áberandi hátt, en það er ávallt kylfingur sem tjáir sig við aðra keppendur. Höfum það hugfast



að golfleikur krefst mikillar einbeitingar og að minnsta áreiti getur komið keppanda úr jafnvægi. Brot á framangreindu geta leitt til brottvikningar kyfubera eftir aðvörun dómara. Brot á þessum reglum eru víti.



Unglingalandsmót UMFÍ á Egilsstöðum 2017

Keppnisgrein

Götu hjólræiðar

Sérgreinastjóri

Haddur Áslaugsson
892 7900
haddur@egilsstadir.is

Staðsetning

Staðsetning: Eiðavegur. Rás og endamark verður við Bílaplanið í Selskógi

Dags- og tímasetning

Sunnudagur kl. 09:00 - 12:00

Aldurs- kynjaflokkar

Stúlkur 11-14 ára 9 km (Snúningur við Þrándarstaði)
Drengir 11-14 ára 9 km (Snúningur við Þrándarstaði)
Stúlkur 15-18 ára 21 km (Snúningur við Ásgeirsstaði)
Drengir 15-18 ára 21 km (Snúningur við Ásgeirsstaði)

Keppnisfyrirkomulag

Keppendur mæta ekki síðar en hálf tíma fyrir ræsingu og fá Öryggisvesti með númeri. Allir keppendur verða ræstir á sama tíma. Yngri flokkur hjólar 4,5 km út Eiðaveg, snýr við og hjólar sömu leið til baka. Eldri flokkur hjólar 10,5 km út Eiðaveg, snýr við og hjólar sömu leið til baka.

Reglur

Keppendur eru á eigin ábyrgð í keppninni. Allir keppendur fá afhent öryggisvesti með númeri og verða að hjóla í því allan tímann með númerið vel sýnilegt. Allir keppendur skulu hjóla með reiðhjólahljálmi á meðan á keppni stendur. Reiðhjól skal hafa fram,- og aftur bremsur í lagi auk alls annars öryggisbúnaðar. Hjóla skal alla leiðina á sama hjóli. Keppandi má þó skipta um hluti ss. dekk, slöngur og gjarðir í keppni. Utanaðkomandi aðstoð er ekki leyfð. Öll venjuleg reiðhjól eru leyfileg í keppninni, en gæta skal að búnaður á því, t.d. standardi, bögglaberi, bretti o.s.frv. sé vel festur, og af búnaðinum stafi ekki hætta fyrir aðra keppendur. Hjólið skal drifið af mannafli, en ekki raforku, eða öðrum hreyflum. Ekki er leyfilegt að nýta sér skjól (e. draft) af utanað komandi farartæki. Keppnin fer fram á opnum vegum og ber keppendum að virða umferðarreglur öllum stundum, t.d. þegar bílum er mætt, þegar hjólað er út á ak braut og á snúningspunkti. Keppandi má ekki með hegðun sinni stofna öðrum keppendum eða vegfarendum í hættu. Keppendur skulu ávallt sýna af sér íþróttamannslega hegðun. Hægfara keppandi skal alltaf víkja (til hægri) fyrir hraðari keppendum.



Unglingalandsmót UMFÍ á Egilsstöðum 2017

Keppnisgrein

Hestaþróttir

Sérgreinastjóri

Bjarki Þorvaldur

867 8603 / 843 7619

bjarki.thorvaldur@gmail.com

Staðsetning

Íðavellir / Stekkhólmi

Dags- og tímasetning

Laugardagur kl. 10:00 - 14:00

Aldurs- kynjaflokkar

Einn kynjaflokkur

11-13 ára

14-17 ára

Keppnisfyrirkomulag / reglur

11-13 ára Tölt T3

11-13 ára Fjórtingur

14-17 ára Tölt T3

14-17 ára Fjórtingur

Keppt eftir reglum LH



Unglingalandsmót UMFÍ á Egilsstöðum 2017

Keppnisgrein

Knattspyrna

Sérgreinastjóri

(Hafþór Atli Rúnarsson (yngri flokkar Hattar)

Gsm: 846-7255

hafthor.atli@gmail.com)

Staðsetning

Knattspyrnuvöllir í Fellabæ

Dags- og tímasetning

Föstudagur kl. 09:00 - 17:00

Laugardagur kl. 09:00 - 17:00

Sunnudagur kl. 09:00 - 16:00

Aldurs- kynjaflokkar

11-12 ára strákar

13-14 ára strákar

15-16 ára strákar

17-18 ára strákar

11-12 ára stelpur

13-14 ára stelpur

15-16 ára stelpur

17-18 ára stelpur

Keppnisfyrirkomulag / reglur

11-12 ára (6 í liði)

13-14 ára (6 í liði)

15-16 ára (5 í liði)

17-18 ára (5 í liði)

Allir vellir eru jafn stórir. 45 x 25/30 mtr.

Leiktími er 2x12 mín. Leikir hefjast á heilum og hálfum tíma.

Heildarfjöldi í hverjum leikmannahópi er 8

Hver leikmaður má einungis leika með einu liði

Sé lið uppvíst að spila með ólöglegan leikmann tapar liðið viðkomandi leik 3-0 og getur ekki unnið til verðlauna.

Leikið er eftir reglum KSÍ



Unglingalandsmót UMFÍ á Egilsstöðum 2017

Keppnisgrein

Kökuskreytingar

Sérgreinastjóri

Tinna Halldórsdóttir

857 0801

tinna@austurbru.is

Staðsetning

Egilsstaðaskóli

Dags- og tímasetning

Sunnudagur kl. 16:00 - 18:00

Aldurs- kynjaflokkar

Einn kynjaflokkur

11 - 14 ára

15 - 18 ára

Keppnisfyrirkomulag / reglur

Pátttakendur fá tilbúna hringlaga botna á staðnum og þar verður einnig ýmiskonar hráefni til skreytinga s.s. krem, litskrúðugt nammi, kökuskraut og fleira.

Keppendur þurfa að koma með áhöld með sér að heiman.

Keppendur fá klukkustund til að vinna að skreytingunni.

Hægt er að keppa sem einstaklingar eða í tveggja manna liðum og veitt eru verðlaun hvoru tveggja í flokki einstaklinga og lið flokki.



Unglingalandsmót UMFÍ á Egilsstöðum 2017

Keppnisgrein

Körfuknattleikur

Sérgreinastjóri

Ásthildur Jónasdóttir

862 2393

ashj@simnet.is

Staðsetning

Íþróttahúsið á Egilsstöðum

Tímasetning

Föstudagur kl. 09:00 - 16:00

Laugardagur kl. 09:00 - 16:30

Sunnudagur kl. 09:00 - 16:00

Aldurs- kynjaflokkar

11-12 ára strákar

13-14 ára strákar

15-16 ára strákar

17-18 ára strákar

11-12 ára stelpur

13-14 ára stelpur

15-16 ára stelpur

17-18 ára stelpur

Keppnisfyrirkomulag / reglur

Leiktími er 2x13 mín.

Frjálsar innáskiptingar.

4 villur.

Fjöldi leikmanna inná:

11-12 ára (5 í liði)

13-14 ára (5 í liði)

15-16 ára (5 í liði)

17-18 ára (5 í liði)

Heildarfjöldi í hverjum leikmannahópi er 8. Hver leikmaður má einungis leika með einu liði. Sé lið uppvíst að spila með ólöglegan leikmann tapar liðið viðkomandi leik 30-0 og getur ekki unnið til verðlauna.

Leikið er eftir reglum KKÍ



Unglingalandsmót UMFÍ á Egilsstöðum 2017

Keppnisgrein

Motocross

Sérgreinastjóri

Jón Kr. Jónsson
898 1195
stekkjartr8@simnet.is

Staðsetning

Mýnesgrúsum á keppnissvæði AÍK Start

Dags- og tímasetning

Laugardagur kl. 11:00 - 15:00
Úthlutun tímatökusenda kl. 11:00 á keppnisdegi. Tímataka og æfingar hefjast kl.12:00
Verðlaunaafhending um kl. 15:00

Aldurs- kynjaflokkar

Keppt verður í 11-15 ára flokki kvk. og kk. á 85cc 2T/150cc 4T hjólum, 14-18 ára kvennaflokki á 125cc 2T/250cc 4T og í unglingaflokki 14-18 ára á 125cc 2T/250cc 4T.

Keppnisfyrirkomulag / reglur

Keppnisfyrirkomulag er þannig að keyrðar eru tvær umferðir í hverjum aldursflokki 15 mín.+ 2 hringir hver umferð.

Samanlögð stig samkv. keppnisreglum MSÍ gilda að loknum tveimur umferðum.

Reglur keppinnar:*

Vísa til reglna fyrir motocross inn á heimasíðu msisport.is upp á 6.blaðsíður.

Til hliðsjónar er óstaðfest uppstilling á keppnisröð og aldursflokkum

12.00 -12.15 Upphitun og tímataka á 11-15 ára flokki kvk og kk 85cc 2T/150cc 4T

12.20 -12.35 Upphitun og tímataka í 14-18 ára kvennaflokki á 125cc 2T/250cc 4T

12.40 - 12.55 Upphitun og tímataka í unglingaflokki kk 14-18 ára á 125cc 2T/250cc 4T.

13.05 - 13.20 11-15 ára flokkur kvk og kk 85cc 2T/150cc 4T - Moto 1

13.30 - 13.45 14-18 ára kvennaflokkur á 125cc 2T/250cc 4T - Moto 1

13.55 - 14.15 Unglingaflokkur kk 14-18 ára á 125cc 2T/250cc 4T - Moto 1

14.25 - 14.40 11-15 ára flokkur kvk og kk 85cc 2T/150cc 4T - Moto 2

14.50 - 15.05 14-18 ára kvennaflokkur á 125cc 2T/250cc 4T - Moto 2

15.15 - 15.35 Unglingaflokkur kk 14-18 ára á 125cc 2T/250cc 4T - Moto 2



Unglingalandsmót UMFÍ á Egilsstöðum 2017

Keppnisgrein

Ólympískar lyftingar

Sérgreinastjóri

Sonja Ólafsdóttir
Sími 866 6960
sonja@cfaustur.com

Staðsetning

Crossfit Austur

Dags- og tímasetning

Sunnudagur kl.10:00 – 13:00

Vigtun keppenda hefst klukkan 8:00. Gera má ráð fyrir 9 mín. á hvern keppanda í keppni.

Aldurs- kynjaflokkar

11-14 ára strákar
15-18 ára strákar
11-14 ára stelpur
15-18 ára stelpur

Keppnisfyrirkomulag / reglur

Keppt er í snörun og jafnhendingu, keppandi fær 1:00 til að lyfta og hefur 3 tilraunir í hverri grein. Í lokin er útreiknuð stigatala (Sinclair) sem byggist á líkamspýngd keppenda og heildarþýngd lyft.

Keppendur eru vigtaðir fyrir keppni. Á Unglingalandsmóti þá eru notuð keppnisstangir (10kg Barna, 15kg KVK og 20kg KK), keppnislóð og keppendur vigtaðir á löglegri vigt (50gr) nákvæmni. Ekki er þörf á því að lyfta í lyftingaskóm eða lyftingasamfellu, ekki er þörf á því að lyfta á lyftingapalli en nauðsynlegt er að marka svæði 4x4m sem er keppnispallur og er það svæði sem keppandi hefur til að lyfta þýngdinni upp fyrir haus.

Þrír dómara sem lokið hafa dómaraþrófi LSÍ þurfa að vera til staðar til að dæma lyfturnar.



Unglingalandsmót UMFÍ á Egilsstöðum 2017

Keppnisgrein

Rathlaup

Sérgreinastjórar

Ólafur Páll Jónsson

691 3312

olafurpall12@gmail.com

Freyr Ævarsson

694 6339

freyr@egilsstadir.is

Staðsetning

Selskógur

Dags- og tímasetning

Laugardagur kl. 13:00-15:00

Aldurs- kynjaflokkar

11-14 ára strákar

15-18 ára strákar

11-14 ára stelpur

15-18 ára stelpur

Keppnisfyrirkomulag / reglur

1 mínútu fyrir ræsið stendur hver keppandi í sínu startboxi og bíður eftir start merkinu og má þá taka kortið fyrir sinn aldursflokk. Hver keppandi er ábyrgur fyrir því að taka rétt kort úr kortaboxinu.

ATH. Keppendur þurfa að stimpla START eftir start merkið.

Keppendur fá kort í hendurnar þar sem litaðir hringir tákna pósta sem þeir þurfa að finna. Póstarnir eru merktir með þríhyrndu flaggi sem er hvít og appelsínugult. Á hverjum pósti þarf keppandi að stimpla með rafrænum SI-pinni til að staðfesta komuna á póstin. Póstarnir eru teknir í rétttri númeraröð. Keppandi lýkur hlaupi þegar hann stimplar markpóstinn. Keppendur mega eingöngu nota áttavita sem hjálpartæki í keppninni. Öll aðstoð er bönnuð í keppninni og ekki má sjá brautina áður en ræst er í keppnina.

Reglur keppinnar

Keppendur mega eingöngu nota áttavita sem hjálpartæki í keppninni. Öll aðstoð er bönnuð í keppninni og ekki má sjá brautina áður en ræst er í keppnina.



Unglingalandsmót UMFÍ á Egilsstöðum 2017

Keppnisgrein

Skák

Sérgreinastjóri

Sverrir Gestsson

822 1748

sverrir@fell.is

Staðsetning

Egilsstaðaskóli

Dags- og tímasetning

Sunnudagur kl. 15:00 - 18:00

Aldurs- kynjaflokkar

Einn kynjaflokkur

11-14 ára

15-18 ára

Keppnisfyrirkomulag / reglur

Fram til miðnættis laugardagsins 29.júlí verður hægt að skrá sig til keppni. Eftir þann tíma og til hádegis laugardaginn 5.ágúst verður aðeins hægt að skrá sig til keppni hjá sérgreinastjóra.

Við skráningu þarf að koma fram skákstig ef það er til og hvort keppa eigi í aðalflokki eða opnum flokki.

Aðalflokkur: Teflt með skáklukkum og umhugsunartími er 10 mínútur á mann í hverri umferð. Í þessum flokki verður teflt samkvæmt öllum hefðbundnum skákreglum sem gilda á skákmótum.

Opinn flokkur: Teflt án þess að nota skáklukkur. Líklega verða tefldar 7 umferðir og tekur hver umferð jafn langan tíma og í Aðalflokknum, það er 20 mín. Að þeim tíma liðnum meta þátttakendur stöðuna sjálfir, þar er að segja hvort annar hefur unnið eða skákin sé jafntefli (sjá nánar blað um reglur). Komi þeir sér ekki saman um niðurstöðuna mun undirritaður ásamt aðstoðarmanni dæma um úrslit. Aðeins verður gerð krafa um að þátttakendur kunni mannganginn til að geta tekið þátt í Opnum flokki.



Unglingalandsmót UMFÍ á Egilsstöðum 2017

Keppnisgrein

Stafsetning

Sérgreinastjóri

Björn Hafþór Guðmundsson
895 9951
bhg@breiddalur.is

Staðsetning

Egilsstaðaskóli

Dags- og tímasetning

Laugardagur kl. 16:30 - 18:00

Aldurs- kynjaflokkar

Einn kynjaflokkur
11-14 ára
15-18 ára

Keppnisfyrirkomulag / reglur

11-14 ára: Lesin texti með eyðufyllingum og skrifaður texti
15-18 ára: Upplestur og skrifaður texti.



Unglingalandsmót UMFÍ á Egilsstöðum 2017

Keppnisgrein

Skotfimi

Sérgreinastjóri

Dagbjartur Jónsson

856 2518

ullartangi@simnet.is

Staðsetning

Skotsvæði Skaust Puríðarstöðum

skaust.is

Dags- og tímasetning

Föstudagur kl. 18:00 - 20:00

Aldurs- kynjaflokkar

Einn kynjaflokkur.

15-18 ára. Verða að vera orðin 15 ára.

Keppnisfyrirkomulag / reglur

Skotmót UMFÍ Egilsstöðum

Reglur

1. Öllum fæddum 1999-2002 er heimilt að keppa svo fremi sem viðkomandi hafi náð fimmtán ára aldri (þurfa að hafa átt afmæli, miðast ekki við fæðingarár).
2. Keppendur koma sjálfir með skotvopn og verða að vera í fylgd foreldra eða forráðamanns með skotvopnaleyfi.
3. Leyfilegt að nota rimfire .22 Lr
4. Skotið er af borðum á skotskífur.
5. Allur stuðningur er leyfður eins og skorður (rest).
6. Engar takmarkanir eru á sjónaukastækkun.
7. Skotin verða 5 x 5 skot á 50 metra færi á Hunter Class blöð sem ætluð eru fyrir 100 Yarda. Auk þess má skjóta ótakmarkað á "sigter" hring á hverri skífu sem er í neðra horninu hægra megin merkt S. (Fylgt Varmint for Score reglum).
8. Tímamörk eru 10 min á fyrstu skífu og 7 min á hinar fjórar.
9. Engin kynjaskipting 1 flokkur. Veitt eru verðlaun fyrir þrjú efstu sætin
10. Aðalatriðið er að mæta með góða skapið.

Elías Þ. Elíasson verður með umsjón á mótisstað.



Unglingalandsmót UMFÍ á Egilsstöðum 2017

Keppnisgrein

Strandblak

Sérgreinastjóri

Þorbjörg Ólöf Jónsdóttir (Prótti)
847 2328

Staðsetning

Strandblaksvöllur Bjarnadal

Dags- og tímasetning

Laugardagur kl. 12:00 - 18:00
Sunnudagur kl. 12:00 - 18:00

Aldurs- kynjaflokkar

11-12 ára strákar
13-14 ára strákar
15-16 ára strákar
17-18 ára strákar
11-12 ára stelpur
13-14 ára stelpur
15-16 ára stelpur
17-18 ára stelpur

Keppnisfyrirkomulag / reglur

Spilað verður á tíma; yngsti hópur spilar í 10 mín samfleytt en hinir hóparnir í 2x6 mín og verður spilað eftir útsláttar fyrirkomulagi þar sem að hverju liði eru tryggðir 2 leikir. Skipt er um vallarhelming á 7 stiga fresti.

Ef liðin eru jöfn eftir 2x6 mín þá er spiluð oddahrina upp í 3 stig.

Mæti lið ekki til leiks er leikurinn flautaður af eftir 5 mínútur og liðið sem mætti til leiks er úrskurðaður sigurvegari. Mæti hvorugt lið til leiks er kastað upp á það hvort liðið vinnur og hvort tapar.

Hvert lið má vera skipað þremur leikmönnum en aðeins 2 eru inn á í einu. Leyfilegt er að skipta um leikmann þegar skipt er um vallarhelming.



Unglingalandsmót UMFÍ á Egilsstöðum 2017

Keppnisgrein

Sund

Sérgreinastjóri

Ester Sigurðardóttir

899 7600

estersigurasta@gmail.com

Staðsetning

Sundlaugin á Egilsstöðum

Dags- og tímasetning

Laugardagur kl. 9:00 – 13:00

Aldurs- kynjaflokkur

11-12 ára strákar

13-14 ára strákar

15-16 ára strákar

17-18 ára strákar

11-12 ára stelpur

13-14 ára stelpur

15-16 ára stelpur

17-18 ára stelpur

Keppnisfyrirkomulag / reglur

Keppnisgrein	11-12	13-14	15-16	17-18
100 m bringusund	X	X	X	X
50 m bringusund	X	X	X	X
100 m skriðs.	X	X	X	X
50 m skriðs.	X	X	X	X
50 m baks.	X	X	X	X
50 m flugs.	X	X	X	X
100 m fjórsund	X	X	X	X
4x50 m fjórsund	X	X	X	X
4x50 m skriðs.	X	X	X	X

Keppnisfyrirkomulagið er hefðbundið og reglur SSÍ gilda.



Unglingalandsmót UMFÍ á Egilsstöðum 2017

Keppnisgrein

UÍA Prekmót

Sérgreinastjóri

Sonja Ólafsdóttir
Sími 866 6960
sonja@cfaustur.com

Staðsetning

Crossfit Austur

Dags- og tímasetning

Laugardagur kl.10:00 -

Aldurs- kynjaflokkar

11-14 ára strákar
15-18 ára strákar
11-14 ára stelpur
15-18 ára stelpur

Keppnisfyrirkomulag / reglur

Tvær til þrjár æfingar, þe. WOD 1, WOD 2 & mögulega WOD 3.

Einn dómari á hvern keppenda.



Unglingalandsmót UMFÍ á Egilsstöðum 2017

Keppnisgrein

Upplestur

Sérgreinastjóri

Stefán Bogi Sveinsson
694 5211
stefanbogi@simnet.is

Staðsetning

Sláturhúsið

Dags- og tímasetning

Sunnudagur kl. 13:00 - 14:30

Aldurs- kynjaflokkar

Einn kynjaflokkur
11-14 ára
15-18 ára

Keppnisfyrirkomulag / reglur

Keppendur velja sér sjálfir texta. Annars vegar óbundinn texta úr bók eftir íslenskan höfund. Lengd textans skal vera 300-350 orð. Hins vegar ljóð eftir íslenskan höfund að lengd 8-16 línur. Keppendur lesa ljóðið í kjölfar óbundna textans.

Dómarar meta hve áheyrilegur textinn er og horfa þá einkum til: Blæbrigða, skýrmælgj, viðeigandi þagna, áherslna, tjáningar eftir efni og sambands við áhorfendur. Einnig er horft til líkamsstöðu og framkomu keppanda.

Keppendur kynna sig í upphafi lesturs og gera grein fyrir hvaða texta þeir flytja.

Verðlaunaafhending fer fram klukkutíma eftir að allir keppendur hafa lokið lestri.



Unglingalandsmót UMFÍ á Egilsstöðum 2017

Keppnisgrein

Íþróttir fatlaðra

Sérgreinastjóri

Unnur Óskarsdóttir

8618081

unnuro@skolar.sfk.is

Keppnisfyrirkomulag / reglur

Sérstakir flokkar eru fyrir fatlaða einstaklinga í sundi og frjálsíþróttum