



# Íslandsmótið frisbígolf

9.-11. ágúst 2024

Grafarholtsvöllur  
Gufunesvöllur



**Handbók leikmanna**



**Mótshaldari er Íslenzka frisbígolfsambandið (ÍFS).**

Mótið er PDGA vottað B-mót.

Mótsstjóri er Hans Orri Straumland og aðstoðarmótsstjóri er Dagur Páll Amendrup.

Nafnbótina „Íslandsmeistari“ fær eingöngu sá sem hefur íslenskan ríkisborgararétt.

Sími mótsstjóra er 774 0251

**Styrktaraðilar Íslandsmótsins 2024 eru:**





# Íslandsmótið frisbígolf

## Velkomin á Íslandsmótið 2024.

Íslandsmótið í ár verður áfram mót þeirra bestu og ber að hafa það í huga þegar keppandi skráir sig í mótið. Boðið er upp á 6 keppnisflokka og verða því sex Íslandsmeistarar krýndir eftir mótið. Mótið er PDGA B-tier mót. Kvennaflokkar spila blandaða hvíta- og bláa teiga en aðrir flokkar spila bláa teiga.

Eins og áður fer mótið fram á tveimur keppnisvöllum, Grafarholts- og Gufunesvelli og spila fjórir flokkar af bláum teigum en kvennaflokkarnir spila af blöndu af bláum og hvítum teigum.

Rástímastart alla daga en keppnis dagar eru þrír; föstudagur, laugardagur og sunnudagur.

Góða skemmtun!

## Keppnisreglur

Spilað er samkvæmt keppnisreglum PDGA og bera keppendur sjálfir ábyrgð á því að þekkja reglurnar.

### Rétt er að benda sérstaklega á nokkrar mikilvægar reglur

- Meðferð tóbaks (vape), áfengis og fíkniefna er stranglega bönnuð.
- Notkun síma er bönnuð nema til þess að skrá skor og taka myndir.
- Sýnið öðrum spilurum tillitsemi þegar kastað er.
- Munið að halda góðum spilahraða. Þú hefur 30 sek til að kasta.
- Leitartími týnds disks eru 3 mínútur frá því að tími er tekinn.

A. Diskur telst týndur ef leikmaður getur ekki fundið hann innan þriggja mínútna frá því hann kemur á svæðið þar sem áætlað er að diskurinn sé. Sérhver leikmaður í hópnum eða dómari má hefja niðurtalningu mínútnanna þriggja og verður að tilkynna hópnum að talningin sé hafin.

B. Allir leikmenn í hópnum verða að aðstoða við leit að disk. Misbrestur á því telst háttvísibrot.

### Andi leiksins

Frisbígolf er venjulega leikið án umsjónar sérstaks dómara. Leikurinn byggir á íþróttaanda leikmanns, heiðarleika, tillitssemi gagnvart öðrum leikmönnum og vilja til að hlíta reglum leiksins. Allir leikmenn ættu að viðhafa agaða hegðun og sýna ævinlega kurteis og íþróttamannslega framkomu, hversu mikið sem keppnisskap þeirra kann að vera.

Nánar um siðareglur leikmanna í kafla 3.01 í keppendareglum PDGA.



# Íslandsmótið frisbígolf

## Boðið er upp á eftirfarandi keppnisflokkka:

1. Opinn meistaraflokkur (MPO)
2. Meistaraflokkur kvenna (FPO)
3. Stórmeistaraflokkur 40+ (MP40)
4. Stórmeistaraflokkur kvenna 40+ (FP40)
5. Stórmeistaraflokkur 50+ (MP50)
6. Ungmennaflokkur 18 og yngri (MJ18)

Keppendur þurfa að skrá sig inn fyrsta daginn minnst 1 klst. fyrir úthlutaðan rástíma í síma 7740251, með símtali eða með sms. Skráning er ekki gild nema svar berist til baka. Hina keppnisdagana er aðeins látið vita ef keppandi mætir ekki til leiks.

Athugið að allir leikmenn í ráshóp þurfa að skrá skor á þessu móti.

## Rástímar

Ræst verður út frá 1.teig í fjögurra keppenda hópum með 12 mínútna millibili. Fyrsti hópur verður ræstur út kl. 13:00 á föstudeginum. Fyrsti rástími á laugardag og sunnudag verður kl. 10:00.

Sama rásröð verður alla dagana:

MP50 - MJ18 - MP40 - FP40 - FPO - MPO.

Nánari upplýsingar um rástíma má finna í PDGA appinu og mikilvægt að fylgjast vel með þar því breytingar geta orðið á þeim og það er á ábyrgð keppenda að fylgjast með réttum rástíma.

# Dagskrá Íslandsmótsins í frisbígolfi 2024

## Fimmtudagur 8. ágúst

Kl. 20.00 Leikmannafundur í Þorláksgæisla 51.

## Föstudagur 9. ágúst

Kl. 13.00 Fyrstu keppnishópar ræstir út með rástímastarti. Spilaðar eru 18 brautir á Gufunesvelli. Fer eftir fjölda keppenda hvenær keppnisdegi lýkur. Stefnum að því að birta rástíma fyrir laugardag a.m.k. klukkustund eftir að keppni lýkur ef ekkert óvænt kemur upp á.

## Laugardagur 10. ágúst

Kl. 10.00 Fyrstu keppnishópar ræstir út með rástímastarti. Spilaðar eru 18 brautir á Grafarholtsvelli. Fer eftir fjölda keppenda hvenær keppni lýkur og upplýsingar um rástíma fyrir sunnudag verða birtar a.m.k. klukkustund eftir að keppni lýkur ef ekkert óvænt kemur upp á.

## Sunnudagur 11. ágúst

Kl. 10.00 Fyrstu keppnishópar ræstir út með rástímastarti. Spilaðar eru 18 brautir á Grafarholtsvelli. Það fer eftir fjölda keppenda hvenær keppnisdegi lýkur. Stefnum að því að birta rástíma fyrir laugardag a.m.k. klukkustund eftir að keppni lýkur ef ekkert óvænt kemur upp á. Verðlaunaafhending verður strax að lokinni keppni hjá MPO og er tekið mið af hvenær keppni lauk á laugardag til að láta fjölmiðla og keppendur vita um áætlaðan tíma verðlaunaafhendingar á sunnudag.

Ath. dagskráin getur breyst og verður þá kynnt keppendum.



# Íslandsmótið frisbígolf

## Bráðabani

Purfi að grípa til bráðabana verður hann tekinn strax að lokinni keppni hjá flokknum við fyrsta mögulega tækifæri. Byrjað á braut 1 og spilað völlinn þar til niðurstaða fæst.

## Keppnisvöllir á Íslandsmótinu

### Grafarholtsvöllur

Spilaðir verða tveir hringir á vellinum í Grafarholti, á laugardegi og lokahringur á sunnudegi. Allir flokkar nema kvennaflokkarnir spila af bláum teigum, þær spila af blöndu af hvítum og bláum teigum.

### Gufunesvöllur

Spilaður verður einn hringur á föstudegi á vellinum í Gufunesi eftir því vallarskipulagi sem notað hefur verið á mótum í sumar sbr. Gullmót Íslandsbikarsins og Sumarmót FGR á þessu ári. Allir flokkar nema kvennaflokkarnir spila af bláum teigum, þær spila af blöndu af hvítum og bláum teigum.

Hér á eftir eru nánari skýringar á brautum vallanna.



# Grafarholtsvöllur

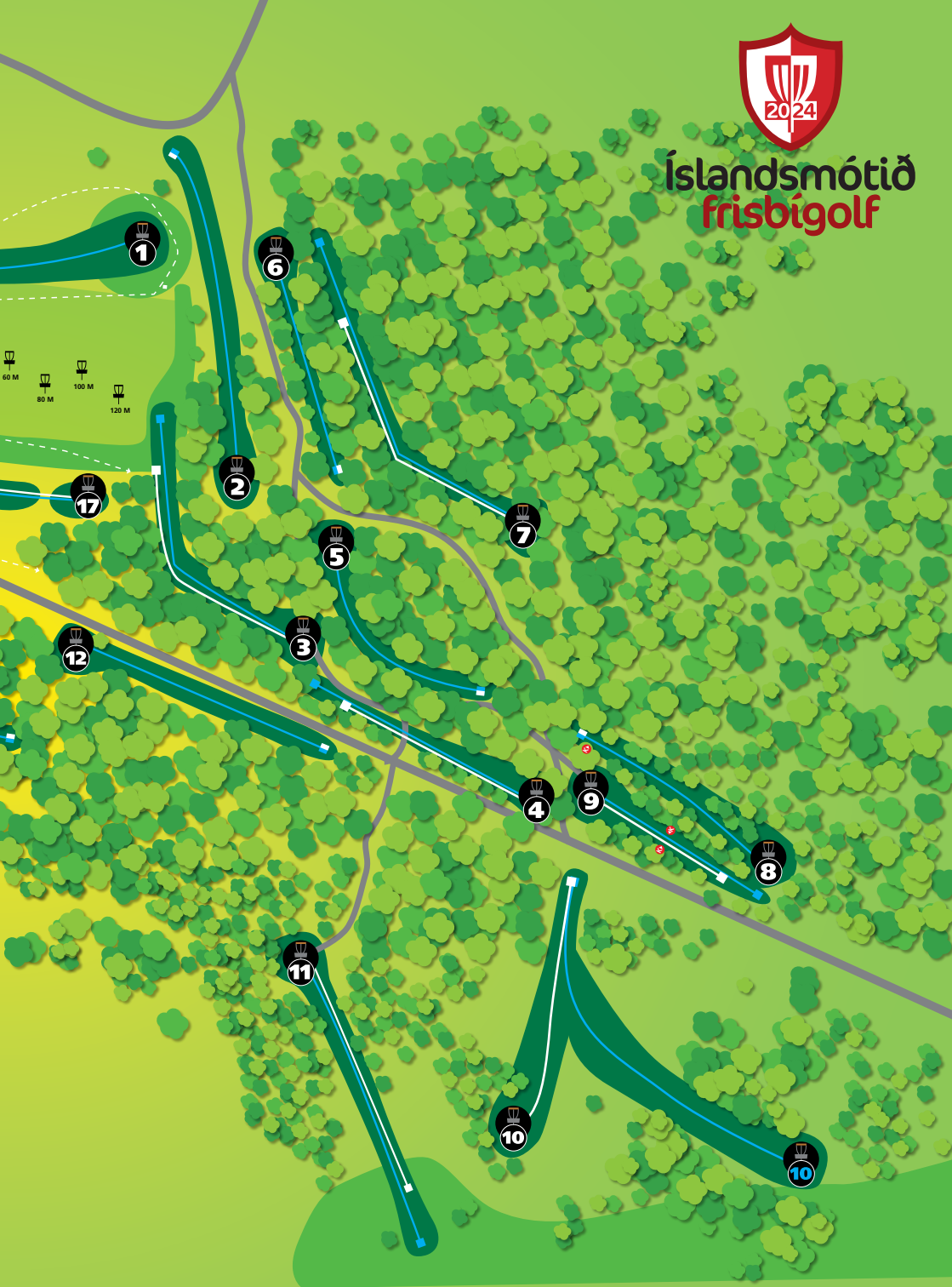
Á Grafarholtsvelli er spilað það vallarskipulag sem notað hefur verið á Gullmótum og Þriðjudagsdeild á þessu ári og keppnisfólk þekkir.

**Athugið** að merkingar á vellinum gilda ef munur er á þeim og þessum brautarkortum.





# Íslandsmótið frisbígolf



1

6

2

5

7

17

12

3

4

9

8

11

10

10

60 M  
80 M  
100 M  
120 M

# GRAFARHOLT



# 1

Vallarmörk merkt með kaðli umhverfis brautina.

Kvennateigur 135m - Par 4  
Blár teigur 135m - Par 3





2

120 M



2

GRAFARHOLT

Karfan er staðsett í rjóðri í skóginum. Athugið að vallarmörk á 1. braut gilda ekki á þessari braut.

Kvennteigur 119m - Par 4  
Blár teigur 119m - Par 3

GRAFARHOLT



3

Brautin liggur í hundslöpp og karfan er ekki sjáanleg frá teig.

Kvennateigur 97m - Par 4  
Blár teigur 125m - Par 4

120 M



# 4

Engin vallarmörk eru á brautinni.

Kvennateigur 59m - Par 3  
Blár teigur 82m - Par 3

GRAFARHOLT

GRAFARHOLT



5

Brautin liggur í sveig til hægri.

Kvennateigur 73m - Par 3  
Blár teigur 73m - Par 3





6

GRAFARHOLT

Bein skógarbraut.

Kvennateigur	77m - Par 4
Blár teigur	77m - Par 3



GRAFARHOLT



7

Brautin liggur í hundslöpp til vinstri og upp brekku að körfu.

Kvennateigur 108m - Par 4  
Blár teigur 146m - Par 4





# 8

GRAFARHOLT

Á þessari braut er kvöð hægra megin. Kastið er endurtekið af teig ef keppandi missir kvöðina.

Kvennateigur	78m - Par 3
Blár teigur	78m - Par 3

# GRAFARHOLT



# 9

Kvaðir eru merktar. Fallreitir (DZ) er fyrir missta kvöð.

Kvennateigur	84m - Par 3
Blár teigur	115m - Par 3





# 10

GRAFARHOLT

Einn teigur en tvær körfur eru á brautinni, önnur fyrir hvíta (kvennateigur) en hin bláa.

Kvennateigur	99m - Par 4
Blár teigur	159m - Par 4



# 11

Himnaríki.

Týnist diskur er farið á fallreit gegn einu víti. Hægt er að lýsa disk týndan á teig og fara beint á fallreit án þess að leita og kasta þá þriðja kast. Einnig er leyfilegt að fara beint á fallreit og kasta þriðja kasti. Mikilvægt er að spotta vel diska á þessari braut.

Kvennateigur 116m - Par 3  
Blár teigur 152m - Par 3



DZ



12



12

GRAFARHOLT

Engin vallarmörk eru á þessari braut en passa þarf að kasta ekki ef fólk er á göngustígnum.

Kvennateigur	115m - Par 4
Blár teigur	115m - Par 3

GRAFARHOLT



13

Kastað er út úr rjóðri. Mikilvægt er að spotta þessa braut.

Kvennateigur 81m - Par 3  
Blár teigur 81m - Par 3





UTAN VALLAR  
(fyrir braut 18)



# 14

GRAFARHOLT

Brautin eru trjágöng sem sveigja  
örlítið til vinstri en enda með  
beygju til hægri.

Kvennateigur 87m - Par 4  
Blár teigur 87m - Par 3

LLAR  
t 17)

# GRAFARHOLT



# 15

Þarna er kvöð beggja megin með hæðarmörkum. Kast er endurtekið af teig ef kvöð er misst.

Kvennateigur 67m - Par 3  
Blár teigur 67m - Par 3







# 16

GRAFARHOLT

Þarna er kvöð beggja megin með hæðarmörkum. Kast er endurtekið af teig ef kvöð er misst. Afmarkað svæði „Greater relief area“ er við grindverk þar má færa einn metra frá þeim megin sem þú ert við grindverkið.

Kvennateigur 89m - Par 3  
Blár teigur 89m - Par 3

# GRAFARHOLT



# 17

Vallarmörk beggja vegna í beinni línu og þrjár torfætur milli brautar og flatar. Enginn fallreitir, aðeins kastað þar sem diskur liggur í torfæru með einu víti. Venjulegar vallarmarkareglur ef farið er út fyrir vallarmörk.

Kvennateigur 87m - Par 3  
Blár teigur 130m - Par 3



VALLAR  
braut 17)

17

HZ

HZ

HZ

UTAN VALLAR  
(fyrir braut 17)



18

UTAN VALLAR  
(yfir braut 18)

UTAN VALLAR  
(yfir braut 18)

UTAN VALLAR  
(yfir braut 17)

UTAN VALLAR  
(yfir braut 17)

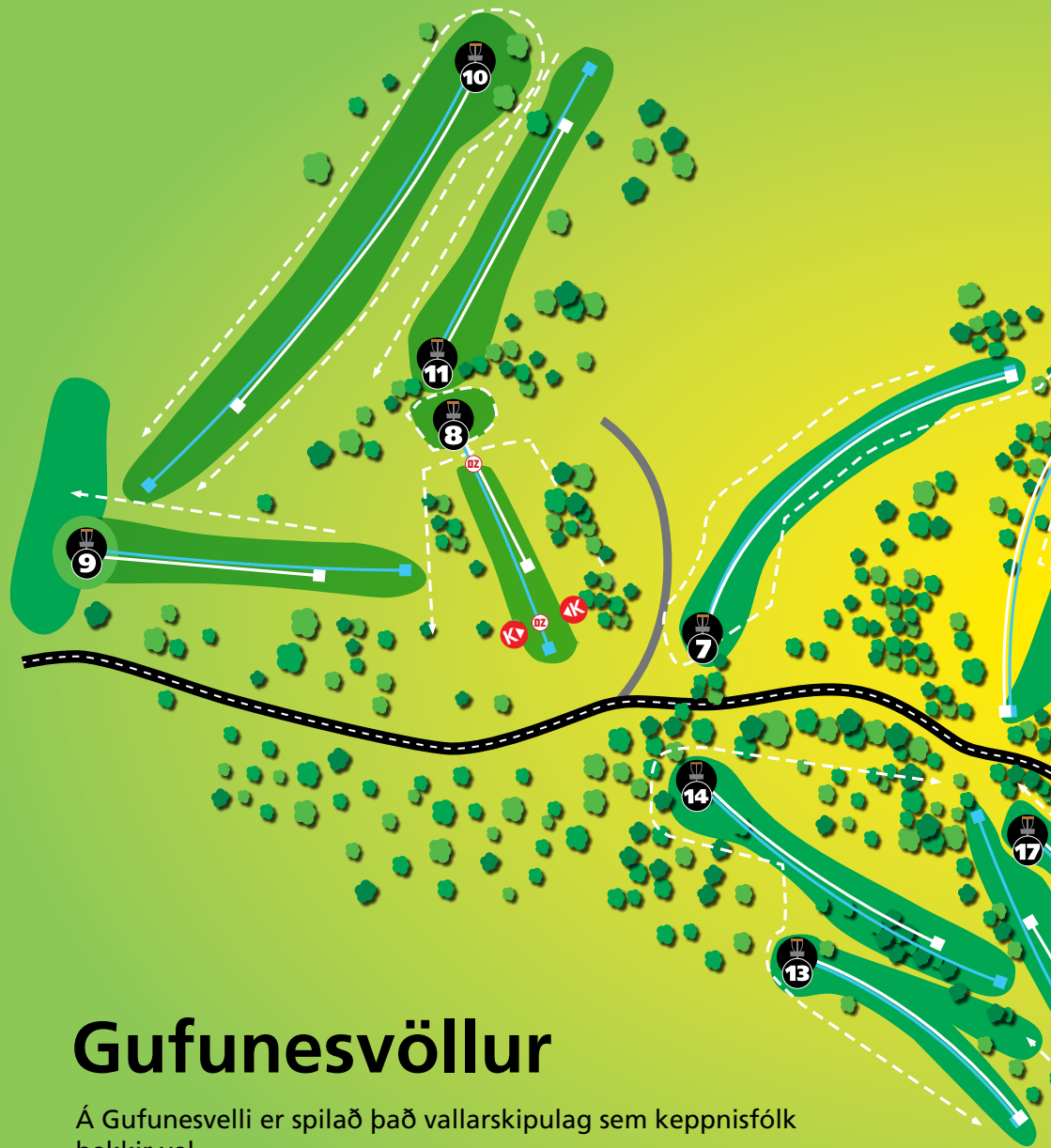


18

GRAFARHOLT

Á brautinni eru vallarmörk hægra megin, merkt með bandi og óendanlegt í báðar áttir.

Kvennateigur 99m - Par 3  
Blár teigur 119m - Par 3



# Gufunesvöllur

Á Gufunesvelli er spilað það vallarskipulag sem keppnisfólk þekkir vel.

**Athugið** að merkingar á vellinum gilda ef munur er á þeim og þessum brautarkortum.



# Íslandsmótið frisbígolf





1

Vallarmörk merkt með snúru hægra megin, óendanleg í báðar áttir. Kvöð vinstra megin við vestasta grenitré. Fallreitir fyrir missta kvöð er rauði teigurinn. Athugið að vallarmörk á 18. braut gilda ekki fyrir 1. braut

Kvennateigur	82m - Par 3
Blár teigur	82m - Par 3





2



2

GUFUNES

Vallarmörk á mótum 2. og 3. brautar og áfram óendanlega til norðurs. Kvöð vinstra megin við stofn ysta grenitrés á hæðinni. Ef kvöð er misst þá er kastað af fallreit sem er merktur (10m frá kvöð.)

Kvennateigur	102m - Par 4
Blár teigur	145m - Par 4

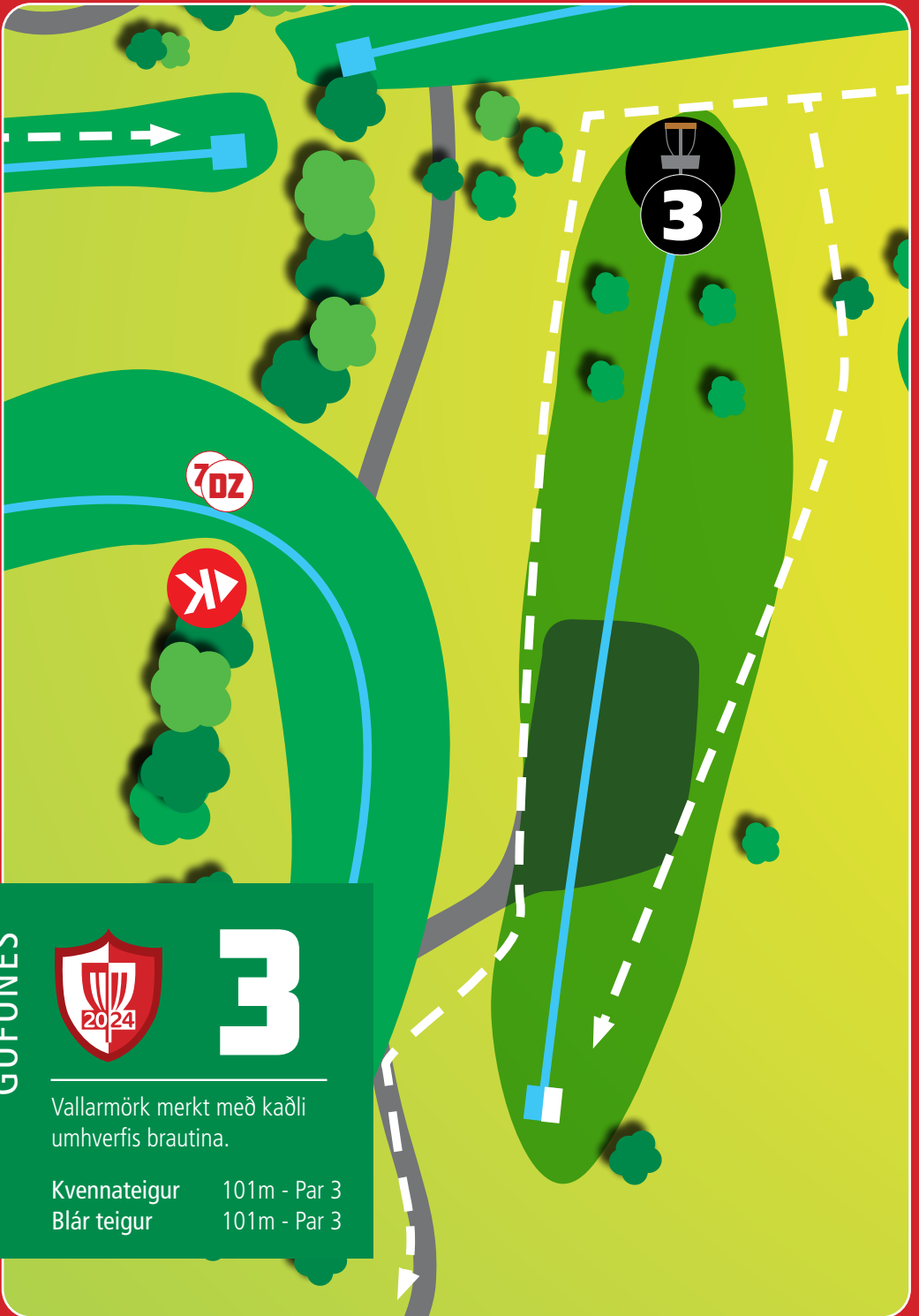
GUFUNES



3

Vallarmörk merkt með kaðli umhverfis brautina.

Kvennateigur 101m - Par 3  
Blár teigur 101m - Par 3







4



4

GUFUNES

Vallarmörk merkt með kaðli  
hægra megin brautar halda áfram  
óendanleg eftir jaðri 5. brautar.

Kvennateigur 123m - Par 4  
Blár teigur 123m - Par 3

Salerni





5

Vallarmörk við enda brautar hægra megin og við enda brautar frá teig séð, óendanlegt í báðar áttir. Kvöð merkt með stöng og kvaðarlína með kaðli í átt að körfu, kasta þarf hægra megin við kvöð. Fallreitir fyrir missta kvöð er rauði teigurinn.

Lítið afgirt svæði við körfuna er útaf (OB) og spilað þaðan sem diskurinn fór inn í svæðið með einu víti.

Kvennateigur 135m - Par 4

Blár teigur 135m - Par 4



20



6

DZ

K



6

GUFUNES

Vallarmörk merkt með kaðli, sameinast vallarmörkum 7. brautar vinstra megin.

Kvennateigur	101m - Par 3
Blár teigur	101m - Par 3



GUFUNES

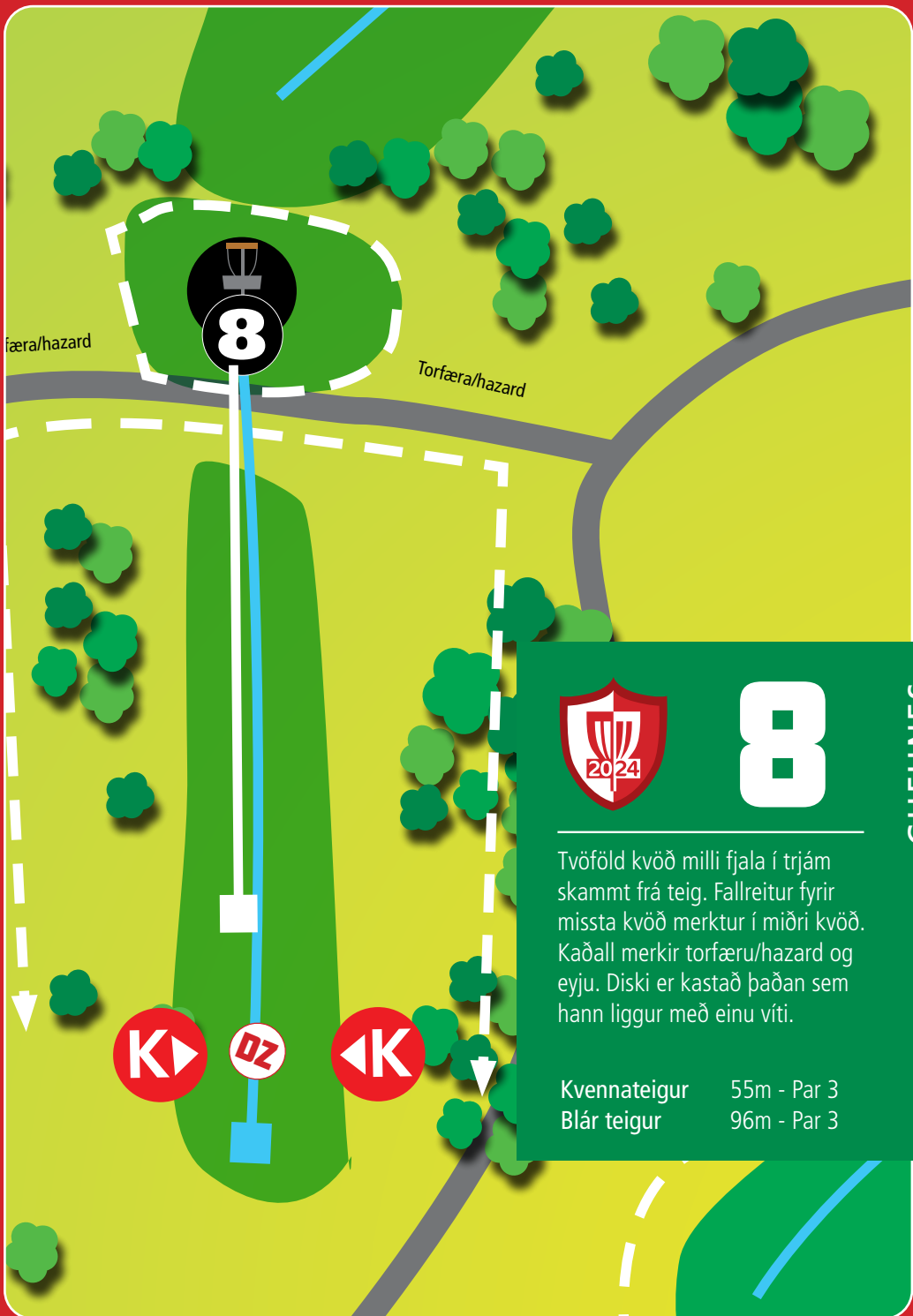


7

Vallarmörk merkt með kaðli og stikum umhverfis brautina.

Kvennateigur 138m - Par 4  
Blár teigur 138m - Par 3





færa/hazard

Torfæra/hazard



# 8

GUFUNES

Tvöföld kvöð milli fjala í trjám skammt frá teig. Fallreitur fyrir missta kvöð merktur í miðri kvöð. Kaðall merkir torfæru/hazard og eyju. Diski er kastað þaðan sem hann liggur með einu víti.

Kvennateigur	55m - Par 3
Blár teigur	96m - Par 3

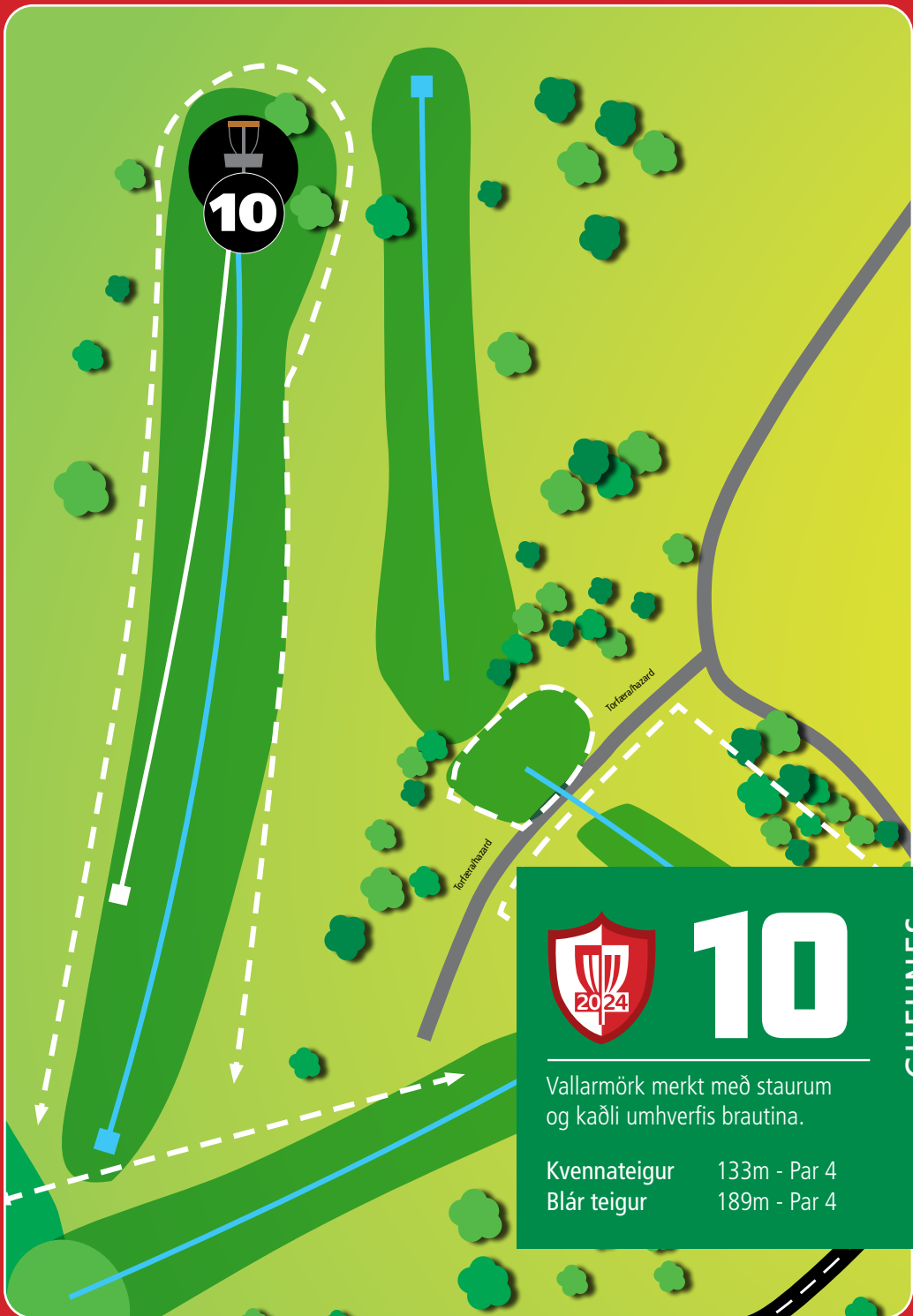


## 9

Vallarmörk eru nærbrún stígs vinstra megin brautar og vallarmörk eru merkt hægra megin (við braut 10). Ekki kasta fyrr en leikmenn á braut 10 hafa yfirgefið teiginn.

Kvennateigur 75m - Par 3  
Blár teigur 116m - Par 3





# 10

GUFUNES

Vallarmörk merkt með staurum og kaðli umhverfis brautina.

Kvennteigur 133m - Par 4  
Blár teigur 189m - Par 4

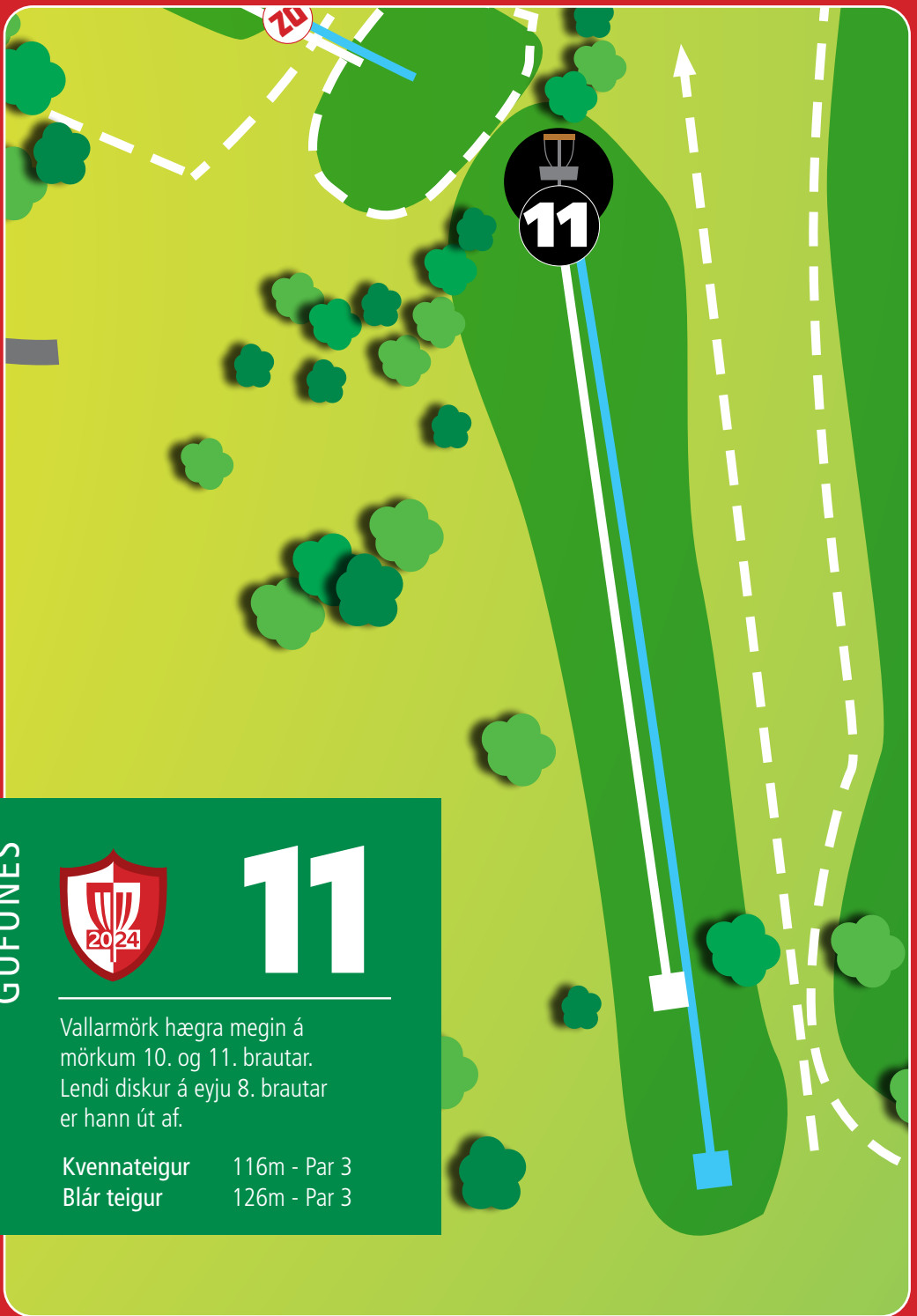
GUFUNES



11

Vallarmörk hægra megin á  
mörkum 10. og 11. brautar.  
Lendi diskur á eyju 8. brautar  
er hann út af.

Kvennateigur 116m - Par 3  
Blár teigur 126m - Par 3







# 12

GUFUNES

Vallarmörk merkt með kaðli,  
halda áfram óendanlega í báðar  
áttir í beinni línu milli tveggja  
síðustu staura hvoru megin.

Kvennateigur	85m - Par 3
Blár teigur	129m - Par 3



## 13

Vallarmörk merkt með kaðli, halda áfram óendanlega í báðar áttir í beinni línu milli tveggja síðustu stauranna báðu megin.

Kvennateigur 91m - Par 3  
Blár teigur 91m - Par 3





14



# 14

GUFUNES

Vallarmörk merkt með kaðli,  
halda áfram óendanlega í báðar  
áttir í beinni línu milli tveggja  
síðustu stauranna báðu megin.

Kvennteigur	124m - Par 4
Blár teigur	124m - Par 3

GUFUNES

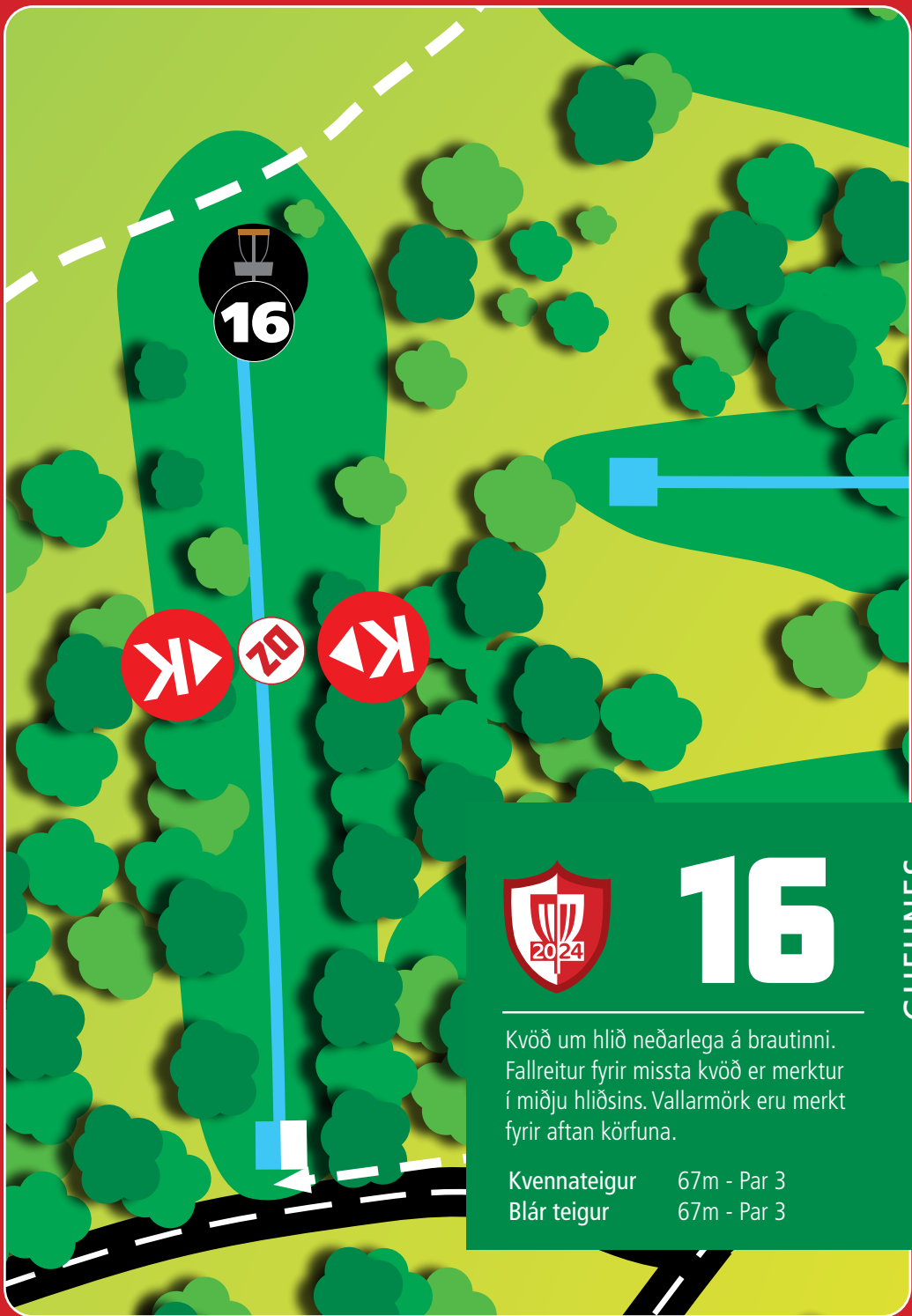


# 15

Vallarmörk eru nærbrún stígs vinstra megin brautar. Hæðartakmörkuð kvöð í trjágöngum. Fallreitir merktur í miðju kvaðar.

Kvennateigur 62m - Par 3  
Blár teigur 62m - Par 3





# 16

GUFUNES

Kvöð um hlið neðarlega á brautinni. Fallreitir fyrir missta kvöð er merktur í miðju hliðsins. Vallarmörk eru merkt fyrir aftan körfuna.

Kvennateigur 67m - Par 3  
Blár teigur 67m - Par 3



## 17

Kvöð vinstra megin við stöng hægra megin á brautinni. Fallreitur fyrir missta kvöð er rauði teigurinn. Vallarmörk eru merkt með kaðli og staurum hægra megin, endilangt í báðar áttir.

Kvennateigur 103m - Par 3  
Blár teigur 103m - Par 3





18



# 18

GUFUNES

Eyja umkringd torfæru. Vallarmörk hægra megin við torfæru. Vallarmarkalína er óendanleg í báðar áttir. Torfærulína er óendanleg í átt frá vallarmarkalínu. Lendi diskur í torfæru er kastað þar sem hann lendir með einu víti. Lendi diskur út af gilda venjulegar vallarmarkareglur.

Kvennateigur 74m - Par 3  
Blár teigur 74m - Par 3

# Íslandsmótið í frísbígolfi 2024

Íslandsmótið í frísbígolfi er nú haldið í 20. sinn en það hefur verið haldið á hverju ári síðan 2002 að þremur árum undanskildum.

Alltaf hefur verið keppt í Opnum meistaraflokki og meistaraflokki kvenna en á mótinu núna eru 6 flokkar í boði sem er fjölgun um einn flokk frá því síðast.

Íslandsmót barna í frísbígolfi er orðið sérstakur viðburður og því er ekki keppt í barnaflokki á þessu móti.

Þorvaldur Þórarinsson hefur oftast orðið Íslandsmeistari í Opnum meistaraflokki eða alls sex sinnum og Guðbjörg Ragnarsdóttir og Kolbrún Mist Pálsdóttir í Meistaraflokki kvenna eða alls fimm sinnum.

Góða skemmtun.

