



# Íslandsmótið frisbígolf

8.-10. september 2023

Grafarholtsvöllur  
Gufunesvöllur



**Handbók leikmanna**



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

Mótið er PDGA vottað XC-mót.

Mótsstjóri er Ólafur Haraldsson og aðstoðarmótsstjóri er Gunnar Einarsson.

Öll sem hafa unnið sér keppniserétt á mótinu geta tekið þátt, óháð kyni og aldri. Nafnbótina „Íslandsmeistari“ fær eingöngu sá sem hefur íslenskan ríkisborgararétt.

**Sími mótsstjóra er 774 0251**

**Aðalstyrktaraðili  
Íslandsmótsins  
2023 er:**



**Aðrir styrktaraðilar:**





# Íslandsmótið frisbígolf

## Velkomin á Íslandsmótið 2023.

Íslandsmótið í ár verður með svipuðu sniði og á síðasta ári en þá var mótinu breytt þannig að aðeins bestu spilarar landsins fá keppnisrétt á mótið og ræður árangur á Gullmótaröð Íslandsbikarsins því. Auk þess bætast við handhafar Íslandsmeistararitla í þeim flokkum sem keppt er á mótinu og fyrrum Íslandsmeistarar í opnum- og kvennaflokki.

Mótið er því orðið sterkasta mót ársins þar sem bestu spilararnir keppa í mismunandi flokkum en fimm Íslandsmeistarar verða krýndir við lok móts.

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

Rástímastart alla daga en keppnisdagar 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.
- 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 keppnisflokka:

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

Keppendur **þurfa að skrá sig inn fyrir hvern dag** minnst 1 klst. fyrir úthlutaðan rástíma í síma 774 0251, með símtali eða með SMS. Skráningin er ekki gild nema svar berist til baka.

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

## Áætlaðir rástímar keppenda

Flokkur	Föstudagur	Laugardagur	Sunnudagur
MJ18	9.00-9.10	9.00-9.10	9.00-9.10
MP50	9.40-9.50	13.20-13.30	9.40-9.50
MP40	10.00-10.10	9.30-9.40	10.00-10.10
FPO	10.40-11.00	10.00-10.20	10.30-10.50
MPO	11.40-13.40	12.10-13.00	11.30-13.30

Þetta eru áætlaðir rástímar en mikilvægt er að keppendur kanni vel sína rástíma í PDGA appinu því breytingar geta orðið á þeim og það er á ábyrgð keppenda að fylgjast með réttum rástíma.

## Dagskrá Íslandsmótsins í frisbígolfi 2023

### Fimmtudagur 7. september

- Kl. 20.00 Leikmannafundur í Þorláksgæisla 51.  
Leikmannapakki afhentur. (húsið opnar kl. 19)

### Föstudagur 8. september

- Kl. 09.00 Fyrstu keppnishópar ræstir út með rástímastarti.  
Spilaðar eru 18 brautir á Gufunesvelli.
- Kl. 17.00 Keppnisdegi lokið.
- Kl. 21.00 Úthlutun rástíma fyrir laugardag.

### Laugardagur 9. september

- Kl. 09.00 Fyrstu keppnishópar ræstir út með rástímastarti.  
Spilaðar eru 18 brautir á Grafarholtsvelli.
- Kl. 17.00 Keppnisdegi lokið.
- Kl. 21.00 Úthlutun rástíma fyrir sunnudag.

### Sunnudagur 10. september

- Kl. 09.00 Fyrstu keppnishópar ræstir út með rástímastarti.  
Spilaðar eru 18 brautir á Grafarholtsvelli.
- Kl. 16.45 Áætlað að keppnisdegi sé lokið.
- Kl. 17.00 Verðlaunaafhending (getur seinkað sé keppni ekki lokið).

Ath. dagskráin getur breyst og verður þá kynnt keppendum.



# Íslandsmótið frisbígolf

## Bráðabani

Purfi að grípa til bráðabana verða brautir 17, 18, 1, og 2 í Grafarholti spilaðar í þessari röð og endurtekið þangað til niðurstaða fæst.

## Keppnisvellir á Íslandsmótinu

### Grafarholtsvöllur

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

Hér á eftir eru nánari skýringar á brautum vallanna.



# Grafarholtsvöllur

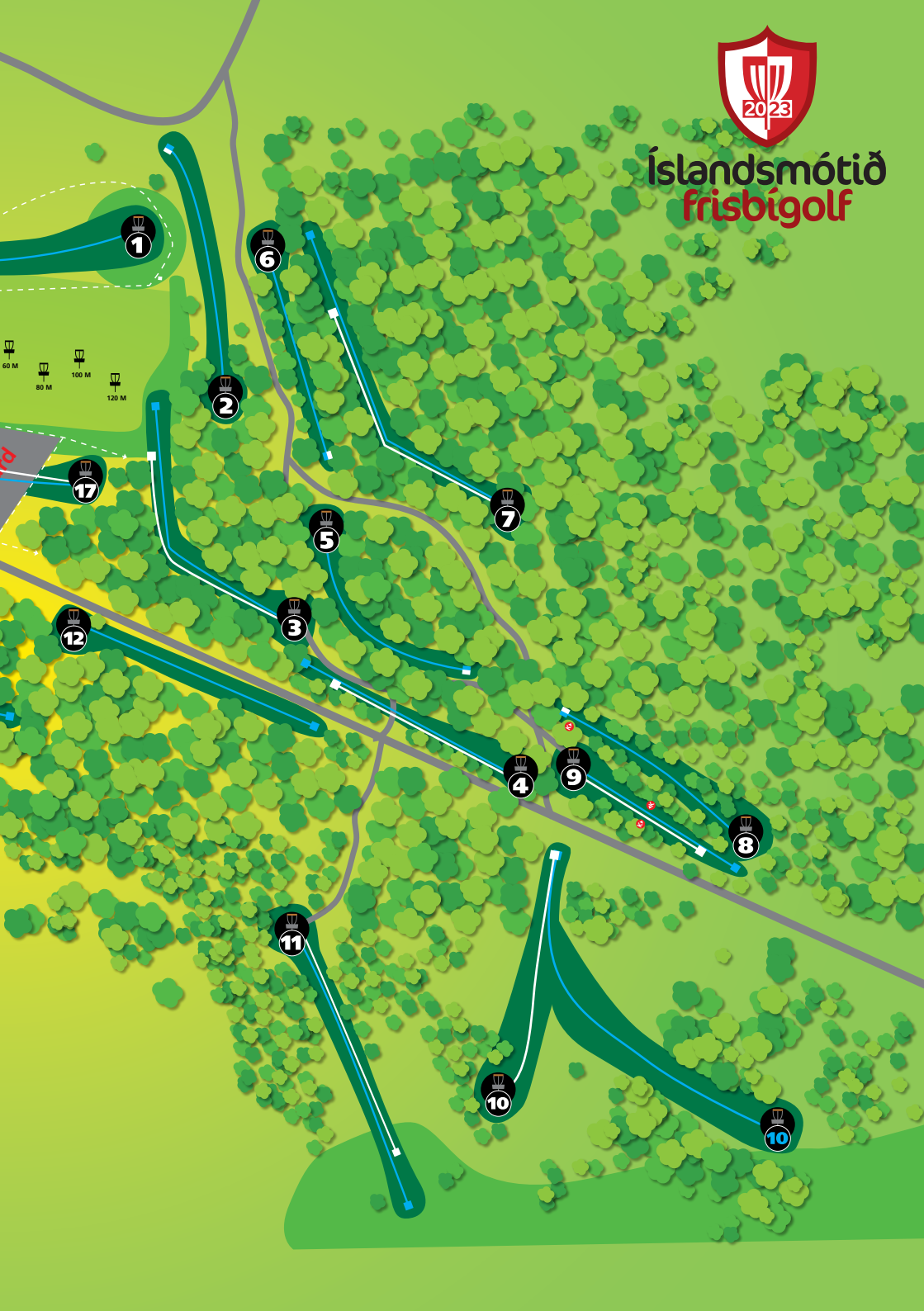
Á Grafarholtsvelli er spilað það vallarskipulag sem notað hefur verið á Gullmótum og Þriðjudagsdeild á þessu ári og keppnisfólk þekkir.

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





# Íslandsmótið frisbígolf



60 M  
80 M  
100 M  
120 M

Frís

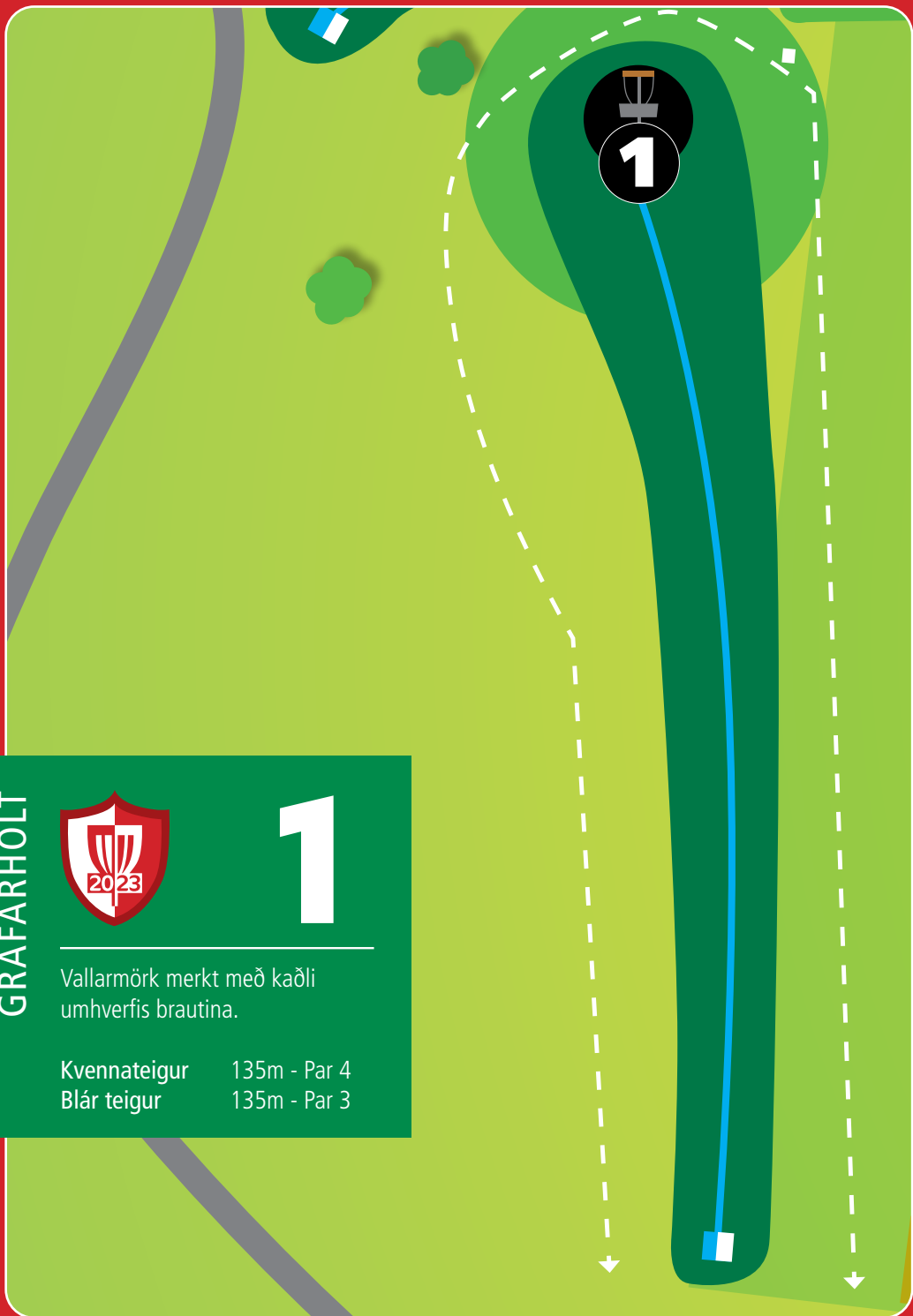
# GRAFARHOLT



# 1

Vallarmörk merkt með kaðli umhverfis brautina.

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





2



2

GRAFARHOLT

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

Kvennteigur	103m - Par 3
Blár teigur	103m - Par 3

GRAFARHOLT



3

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

Kvennateigur 93m - Par 4  
Blár teigur 116m - Par 4

120 M



# 4

Engin vallarmörk eru á brautinni.

Kvennateigur 65m - Par 3

Blár teigur 82m - Par 3

GRAFARHOLT

GRAFARHOLT



5

Brautin liggur í sveig til hægri.

Blár teigur

72m - Par 3





6



6

GRAFARHOLT

Bein skógarbraut.

Kvennateigur	75m - Par 4
Blár teigur	75m - Par 3



GRAFARHOLT



7

Brautin liggur í hundslöpp til vinstri.

Kvennateigur 94m - Par 5  
Blár teigur 150m - Par 5







8

GRAFARHOLT

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

Blár teigur

66m - Par 3

# GRAFARHOLT



# 9

Kvaðir og hæðarkvöð eru merktar. Fallreitur (DZ) er fyrir missta kvöð.

Kvennateigur 86m - Par 3  
Blár teigur 100m - Par 3





# 10

GRAFARHOLT

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

Kvennateigur 100m - Par 4  
Blár teigur 180m - 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 125m - Par 3  
Blár teigur 157m - Par 3



DZ





# 12

GRAFARHOLT

Ath. að engin vallarmörk eru á þessari braut.

Kvennateigur 116m - Par 4  
Blár teigur 116m - Par 3

GRAFARHOLT



13

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

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 85m - Par 4  
Blár teigur 85m - Par 3

LLAR  
t 17)

GRAFARHOLT



15

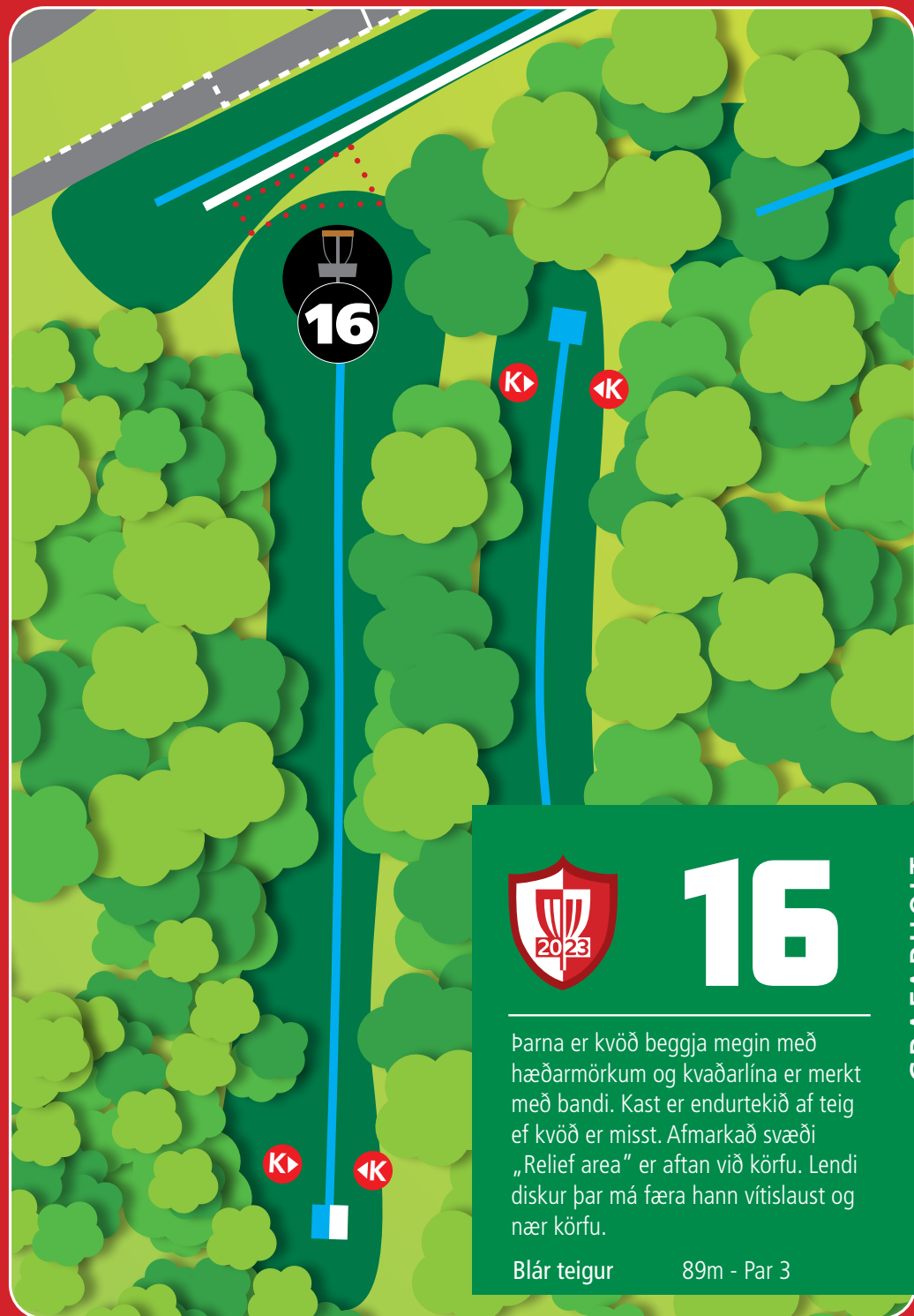
Þarna er kvöð beggja megin með hæðarmörkum og er kvaðarlína merkt með bandi. Kast er endurtekið af teig ef kvöð er misst.

Blár teigur

67m - Par 3







# 16

GRAFARHOLT

Þarna er kvöð beggja megin með hæðarmörkum og kvaðarlína er merkt með bandi. Kast er endurtekið af teig ef kvöð er misst. Afmarkað svæði „Relief area“ er aftan við körfu. Lendi diskur þar má færa hann vísislaust og nær körfu.

Blár teigur

89m - Par 3

# GRAFARHOLT



# 17

Vallarmörk beggja vegna í beinni línu og torfæra 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.

Ath. á laugardegi verður spilað af hvítum teig en á sunnudegi af bláum teig.

Kvennateigur hvítur	87m - Par 3
Kvennateigur blár	130m - Par 4
Hvítur teigur	87m - Par 3
Blár teigur	130m - Par 3



VALLAR  
braut 17)

Torfæra/Hazard

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)

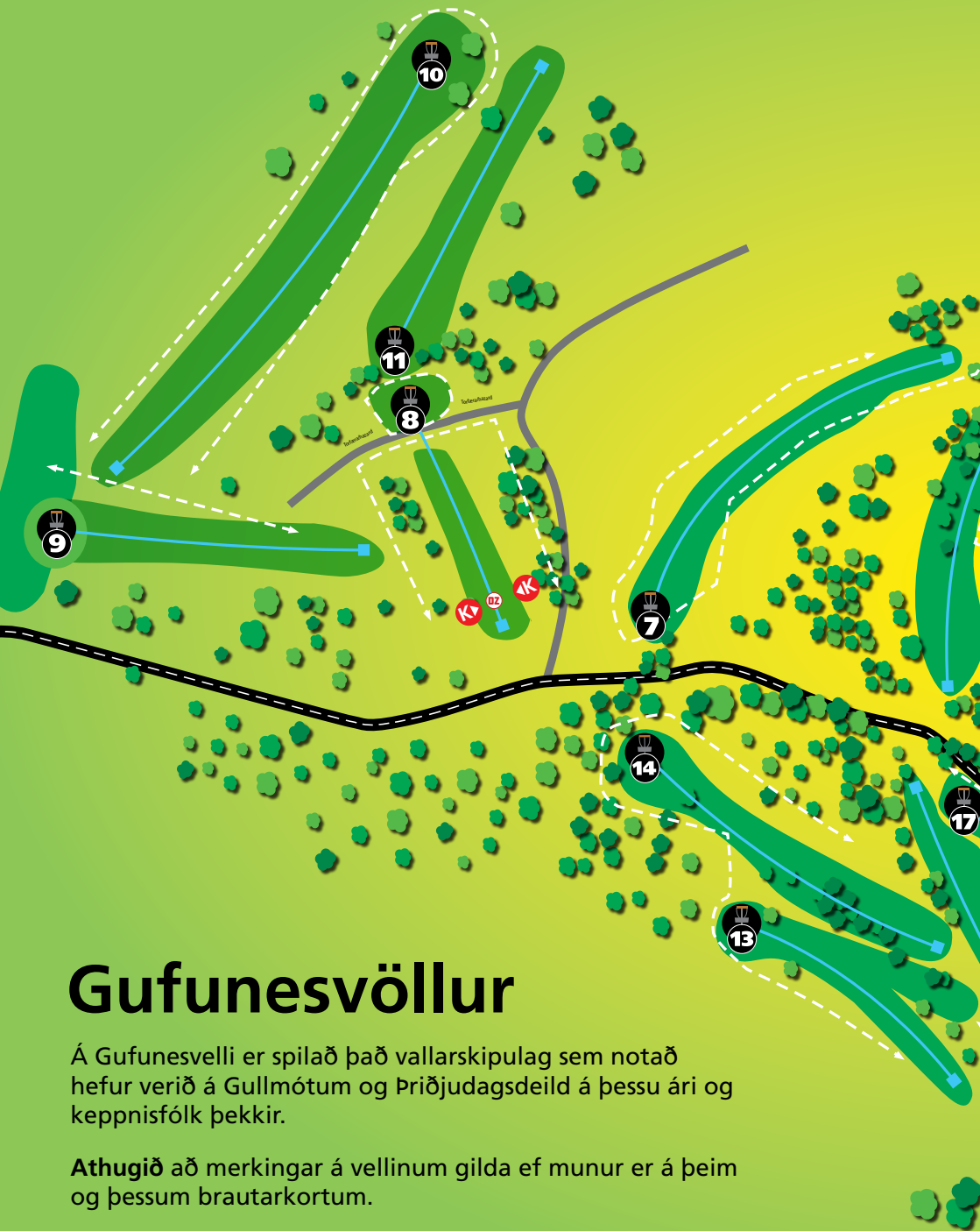


18

GRAFARHOLT

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

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



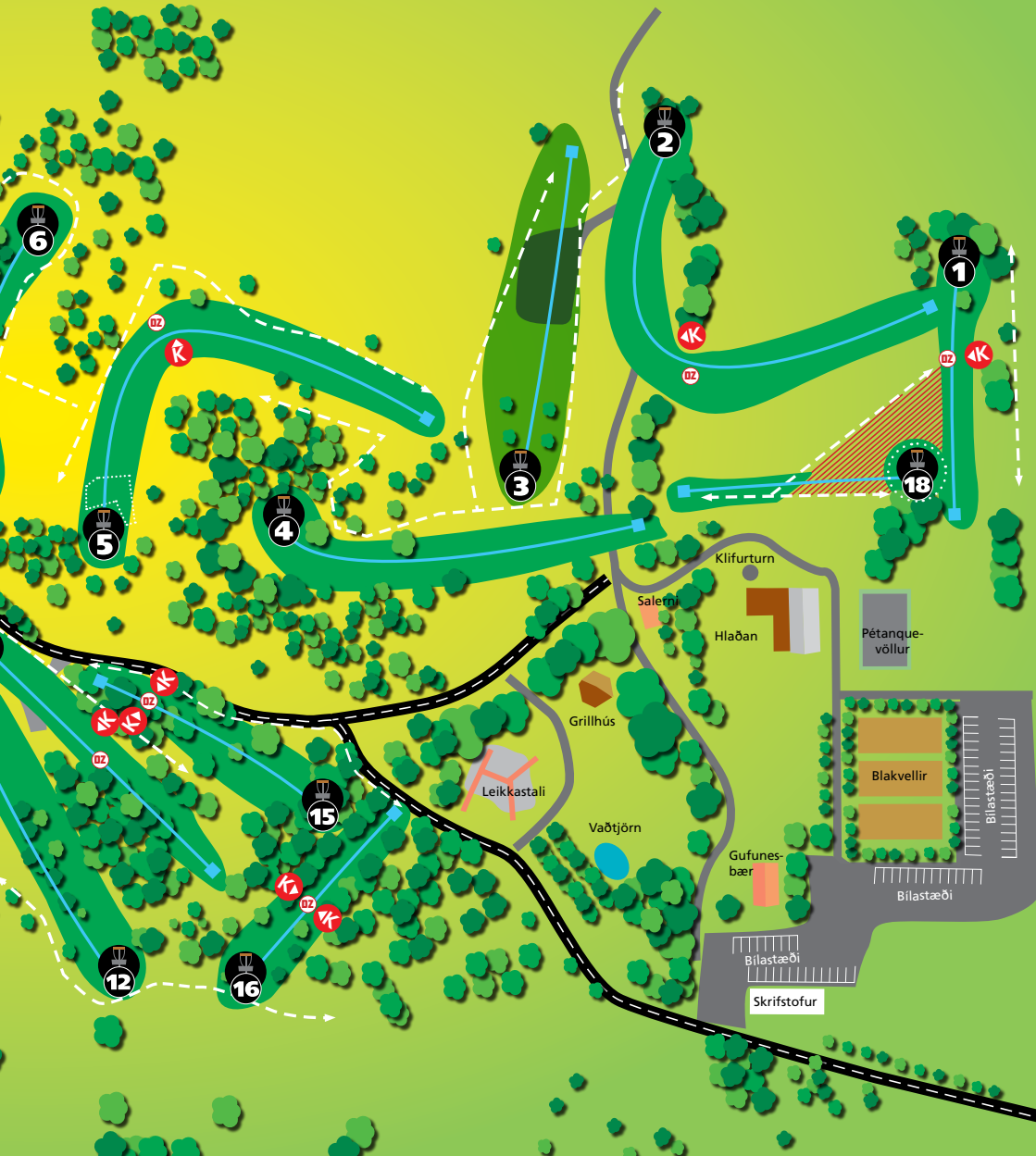
# Gufunesvöllur

Á Gufunesvelli er spilað það vallarskipulag sem 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

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

Blár teigur

83m - Par 3





# 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.)

Blár teigur

166m - Par 4

12



12



GUFUNES

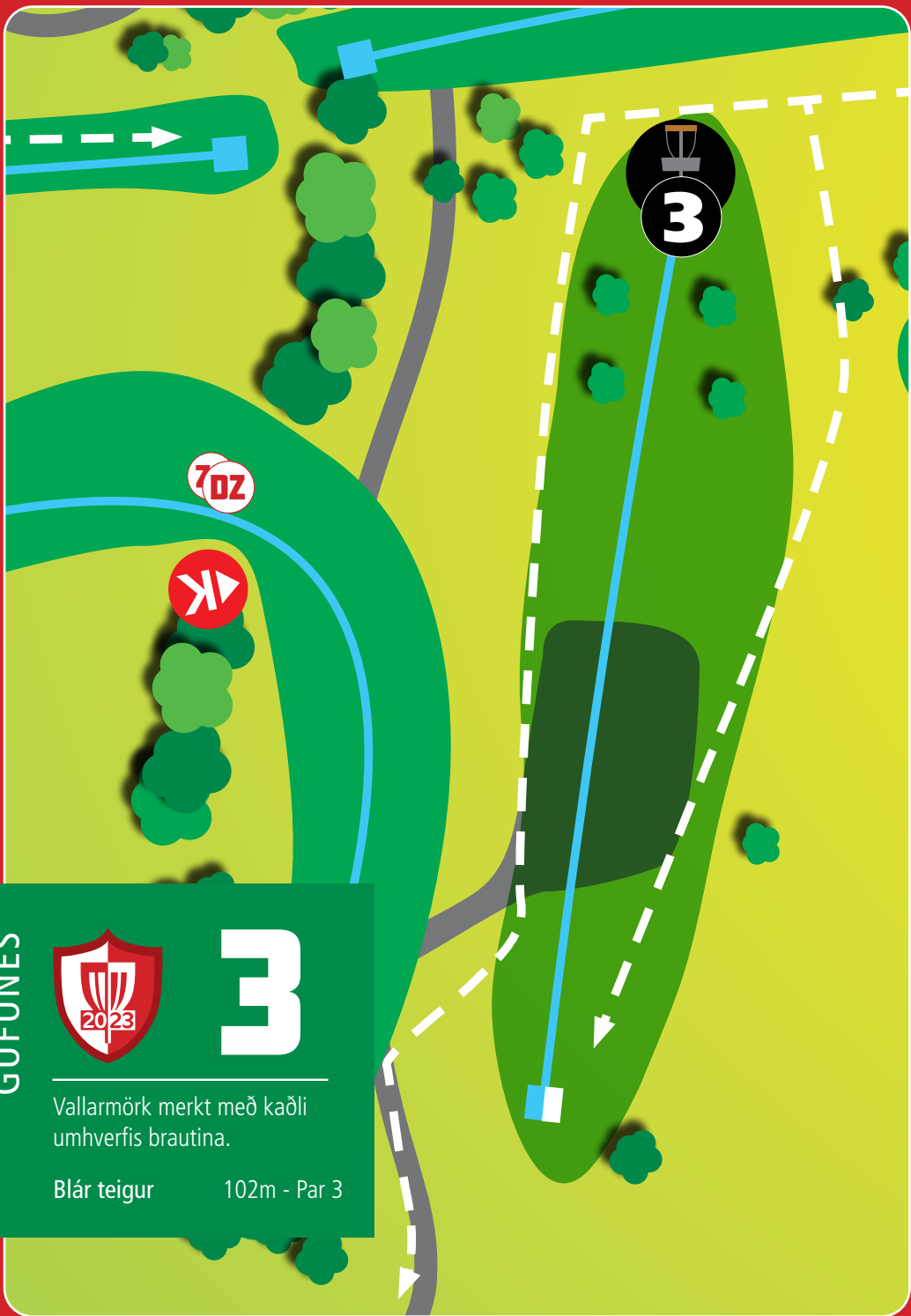


3

Vallarmörk merkt með kaðli  
umhverfis brautina.

Blár teigur

102m - Par 3







# 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





5

Vallarmörk við enda brautar frá teig séð, óendanleg 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.

Blár teigur

145m - Par 4





# 6

GUFUNES

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

Blár teigur

100m - Par 3



GUFUNES

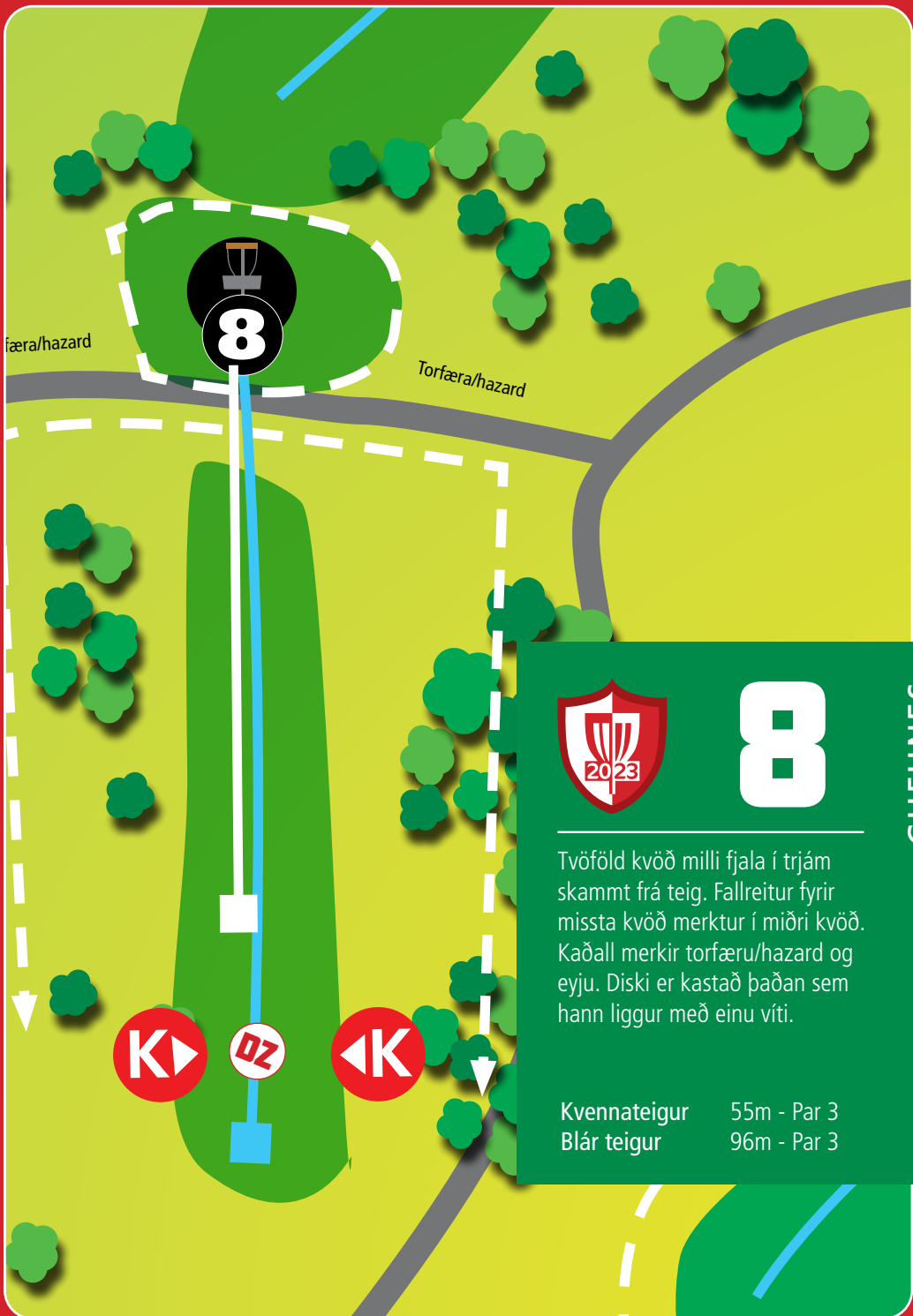


7

Vallarmörk merkt með kaðli og stikum umhverfis brautina.

Kvennateigur 140m - Par 4  
Blár teigur 140m - Par 3





færa/hazard

Torfæra/hazard



8

GUFUNES

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

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

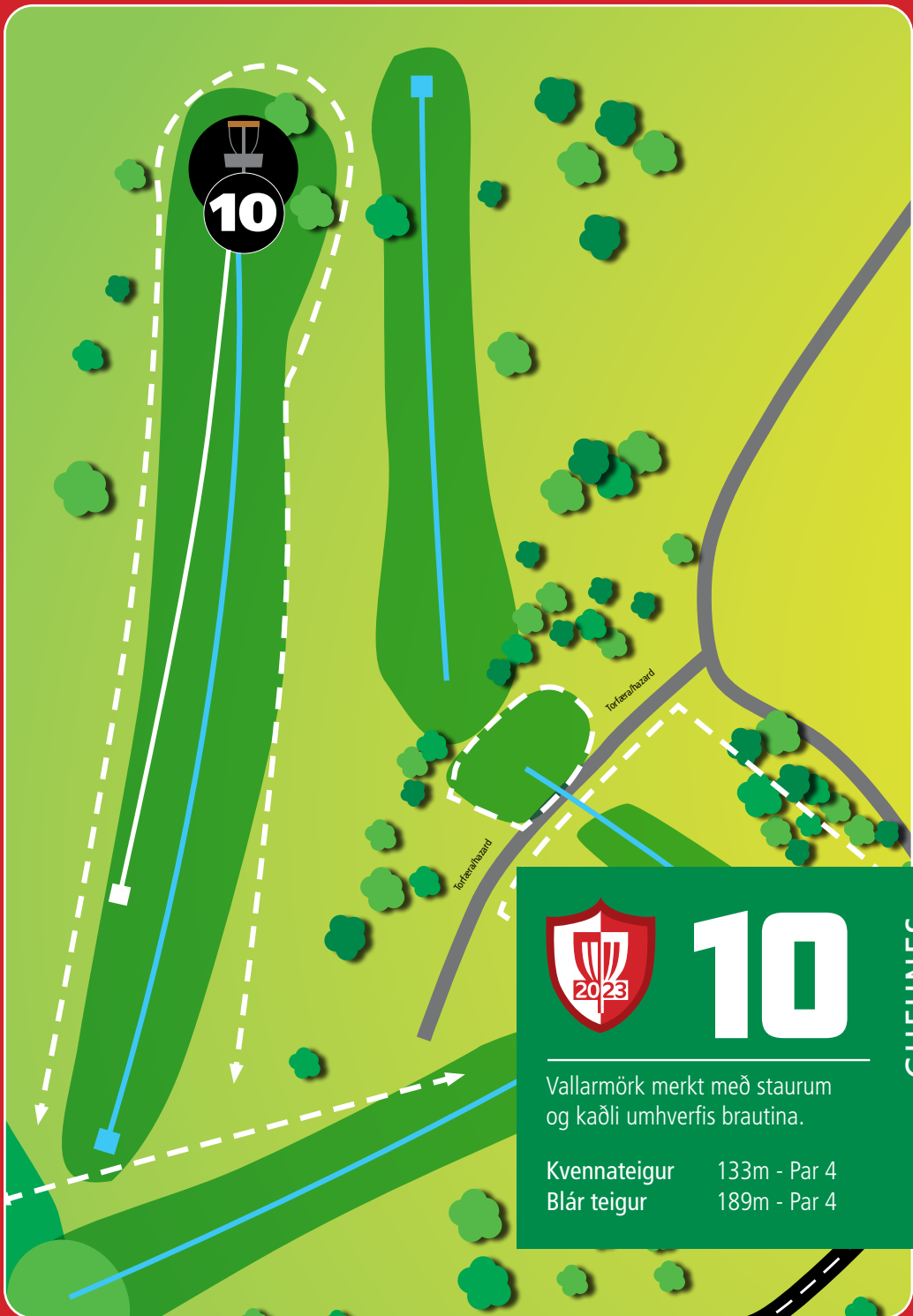


9

Vallarmörk eru nærbrún stígs vinstra megin brautar og vallarmörk eru merkt hægra megin (við braut 10). Ekki kasta fyrir 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



# 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

GUFUNES



13

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

Blár teigur

90m - Par 3





14



# 14

GUFUNES

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

Kvennateigur	125m - Par 4
Blár teigur	125m - Par 3

GUFUNES



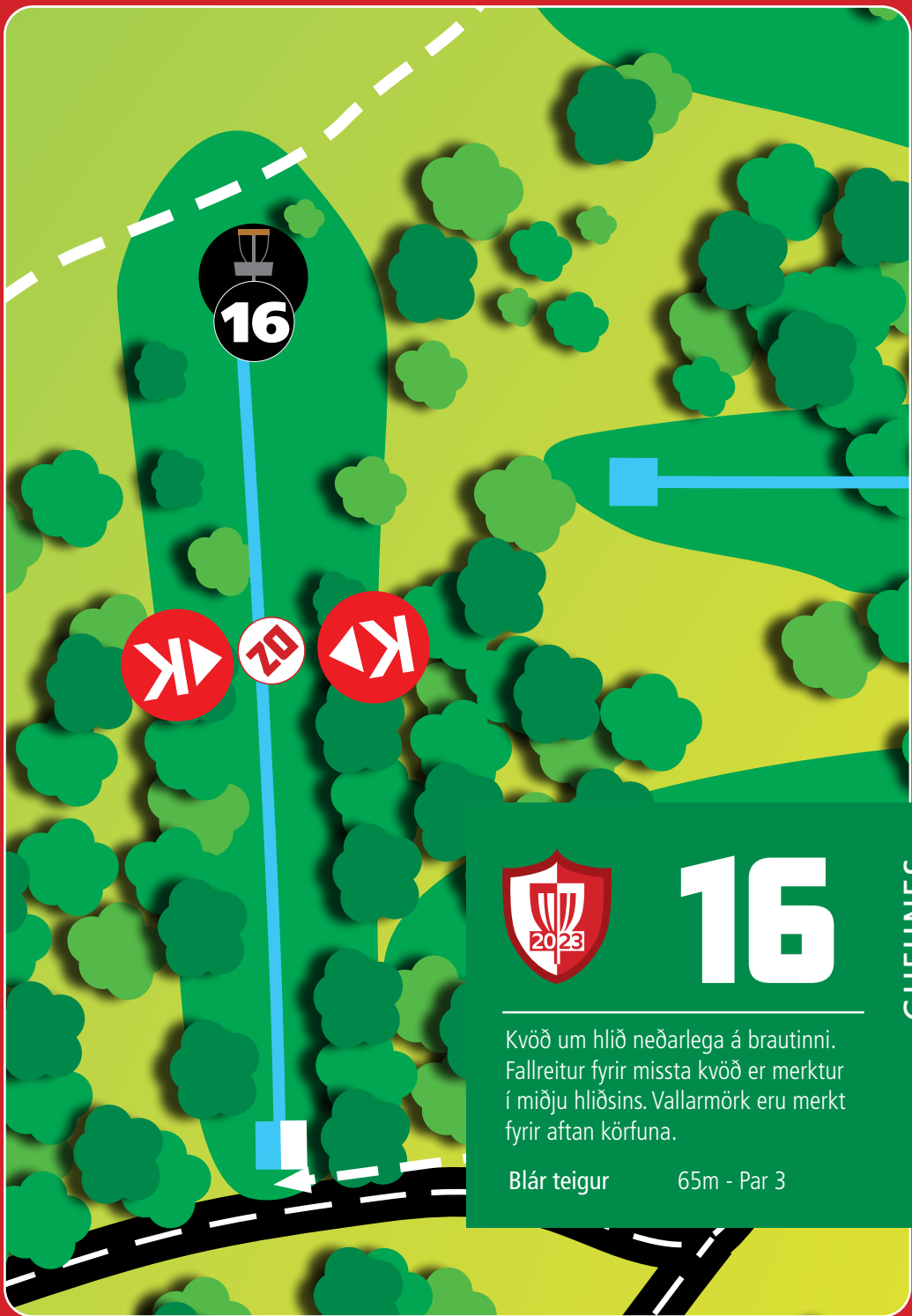
# 15

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

Blár teigur

60m - Par 3





# 16

GUFUNES

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

Blár teigur

65m - Par 3



17

Kvöð vinstra megin við stöng hægra megin á brautinni. Fallreitir fyrir missta kvöð er rauði teigurinn. Vallarmörk eru merkt með kaðli og staurum hægra megin.

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.

Blár teigur

73m - Par 3

# Íslandsmótið í frisbígolfi 2023

Íslandsmótið í frisbígolfi er nú haldið í 19. sinn en það hefur verið haldið á hverju ári síðan 2002 að þremur árum undanskildum.

Alltaf hefur verið keppt í Opnum flokki, kvennaflokki og barnaflokki en á mótinu núna eru 5 flokkar í boði eins og á síðasta ári.

Íslandsmót barna í frisbígolfi 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.

Aðalstyrktaraðili  
Íslandsmótsins er:

