

**Reglement og retningslinjer****ved****norske mesterskap i 2018**

(Å jour pr 15.4.2018)

**INNHALDSFORTEGNELSE**

Punkt	(Kursiv skrift viser endrede punkter)	Side
1.	Ansvarsfordeling Tinget/Styret og Gyldighetsområde .....	2
2.	Arrangementssted, arrangør og dato.....	2
3.	Arrangementsdager og tidspunkter.....	2
4.	Muligheter og begrensninger om samtidig arrangement .....	3
5.	Startberettigede - Hovedbestemmelse .....	3
6.	Startberettigede i Hovedmesterskap .....	3
7.	Startberettigede i åpne mesterskap (Innendørs, motbakkeløp, ultraløp, maraton, halvmaraton og mangekamp).....	4
8.	Startberettigede i Juniormesterskapet.....	4
9.	Startberettigede i andre mesterskap.....	4
10.	Forbehold om begrensning i deltakelse.....	5
11.	Deltakelse i mer enn en klasse.....	5
12.	Fastsettelse av resultatkrav .....	5
13.	Opprykk/nedrykk i Mesterskapsklasse .....	5
14.	Medaljer .....	5
15.	Startkontingenter, straffekontingenter, protestgebyr og startnummer.....	5
16.	Økonomi.....	6
17.	Beredskap og sikkerhet (inkludert medisinsk) .....	6
18.	NFIFs representanter og antidopingberedskap .....	7
19.	Oppnevning av jury og startere .....	7
20.	Løpsretning og tilløpsretninger .....	7
21.	Påmelding og informasjon.....	7
22.	Mesterskap og øvelser.....	9
23.	Klarering og godkjenning av påmeldinger .....	12
24.	Trekning .....	12
25.	Opprop og innmarsj .....	13
26.	Seeding, elektroniske hjelpemidler, internett og lydanlegg.....	13
27.	Tidsskjema .....	14
28.	Kvalifisering.....	15
29.	Om å trekke seg fra en øvelser .....	19
30.	Resultater .....	19
31.	H.M. Kongens Pokaler .....	20
32.	Dagsprogrammer ved mesterskapene .....	21
33.	Kvalifiseringskrav for mesterskapene .....	24
34.	Hoppøyder i mesterskapene .....	25
35.	Kvalifiseringskrav for finalene i mesterskap .....	25
36.	Forholdet til konkurransereglene.....	26
37.	Endringer i dette reglement .....	26

**Reglement og retningslinjer ved norske mesterskap.**

---

- 1. Ansvarsfordeling Tinget/Styret og Gyldighetsområde.**
  - 1.1** NFIF v/Styret er arrangør av samtlige norske mesterskap i friidrett. NFIF's Ting bestemmer i hvilke øvelser det skal arrangeres mesterskap, og i hvilket mesterskapsstevne hver øvelse arrangeres.
  - 1.2** NFIF kan overlate det tekniske arrangement til et av sine medlemslag, kretser eller sammenslutninger av disse.
  - 1.3** Regler og retningslinjer vedr. kvalifisering til, avvikling og gjennomføring av norske mesterskap fastsettes av Styret.
  - 1.4** Disse regler og retningslinjer gjelder i alle offisielle norske mesterskap. Ungdomsmesterskapet har eget reglement. Veteranmesterskapet bør følge prinsippene i dette reglementet så langt det er praktisk.
  - 1.5** Alle som ønsker å melde på deltakere til Norgesmesterskapene plikter å sette seg inn i alle punkter i dette reglementet. Reglementet endres årlig.
  
- 2. Arrangementssted, arrangør og dato for mesterskapene.**
  - 2.1** Styret oppnevner tekniske arrangører for hovedmesterskapet 2 kalenderår frem. NFIF fastsetter datoer. Med uttrykket hovedmesterskap i dette reglement, menes hovedstevnet utendørs for senior dersom annet ikke angis.
  - 2.2** Styret oppnevner teknisk arrangør for alle andre norske mesterskap. NFIF fastsetter dato(er).
  - 2.3** Styret skal ved valg av arrangementssted ta hensyn til at banen skal være sertifisert i henhold til anleggsutvalgets retningslinjer før mesterskapets avvikling.
  - 2.4** Alle norske mesterskap på bane skal arrangeres på fast banedekke.
  
- 3. Arrangementsdager og tidspunkter.**
  - 3.1** Hovedmesterskap og NM for junior utendørs arrangeres over 3 dager etter dagsprogram fastsatt av Styret. NM junior omfatter en klasse for junior 22 og en klasse for junior 19.  
Innendørsmesterskap for senior arrangeres over 2 dager etter dagsprogram fastsatt av Styret.
  - 3.2** 7-kamp for kvinner og 10-kamp for menn arrangeres i eget stevne, men kan avvikles samtidig med et annet NM eller med et nasjonalt stevne.
  - 3.3** Stafettmesterskapene arrangeres over 2 dager.
  - 3.4** Terrengløp arrangeres i korte løyper og terrengstafett på våren og i lange løyper på høsten. Hopp uten tilløp arrangeres sammen med innendørs-NM. Halvmaraton arrangeres som eget mesterskap fortrinnsvis om våren.
  - 3.5** Kappgangmesterskap på landevei avvikles over 2 dager på våren.
  - 3.6** Kappgang langdistanse blir avviklet om høsten i samarbeid med de øvrige nordiske landene.
  - 3.7** I arrangement som mesterskapene innendørs, i maraton, halvmaraton, motbakkeløp, ultraløp og mangekamp har arrangøren anledning til å avvikle en konkurranse hvor også utlendinger kan delta. ("Åpent" mesterskap). I alle de andre mesterskapene kan det kun delta utøvere som er kvalifisert etter NFIFs lov og reglement for Norske mesterskap. Dersom mesterskapet arrangeres som "Åpent" mesterskap skal den beste startberettigede for et ordinært, "lukket" mesterskap kåres til Norgesmester, nr. 2 kåres som 2. mann osv. Se også pkt. 7 i dette reglementet.

Reglement og retningslinjer ved norske mesterskap.

---

4. Mesterskap for senior og junior skal ikke arrangeres samtidig. Unntatt er mesterskapene i hopp uten tilløp, terrengløp, mangekamp, stafetter, halvmaraton, motbakkeløp og kappgang langdistanse.
5. Utøvere som er medlemmer av lag tilsluttet Norges Friidrettsforbund og av IAAF definert til å kunne starte for Norge internasjonalt, kan delta i norske mesterskap. (Fra IAAFs representasjonsbestemmelser, regel 4. pkt.1)
  - 5.1 I norske mesterskap kan kun delta utøvere som er kvalifiserte og deltar i konkurransen. Alle utøvere må ha gyldig lisens før påmeldingsfristen utløper. *For mesterskap utenfor bane aksepteres engangslisens.* Det skal ikke tillates at noen deltar «utenfor konkurranse, «utenfor premiering» eller på noen annen måte hvor man ikke deltar i mesterskapet. Unntatt fra dette er utøvere som får tillatelse fra Styret til å delta på basis av funksjonshemming.
  - 5.2 Andre utøvere som ikke er norske statsborgere og er medlemmer av lag tilsluttet Norges Friidrettsforbund kan etter søknad få tillatelse til å starte i norske mesterskap om vilkårene i NFIFs lov §22.2 oppfylles. En slik tillatelse gjelder maksimalt for et kalenderår og kun for det/de mesterskap det søkes for. NFIFs lov §22.2 setter også følgende krav:
    - 5.2.1 Utøveren kan ikke ha deltatt i sitt eget lands nasjonale mesterskap i inneværende kalenderår.
    - 5.2.2 Utøveren kan ikke ha representert sitt land i internasjonale mesterskap eller landskamper inneværende kalenderår. (Europacuper, også for klubblag, regnes i denne sammenheng som en landskamp).
    - 5.2.3 Utøveren må forplikte seg til, ved skriftlig erklæring, å avstå fra å delta i sitt eget lands mesterskap eller landskamper inneværende kalenderår eller representere dette i internasjonale mesterskap.
    - 5.2.4 Utøveren må fylle de krav som ellers gjelder for deltakelse i NM.
    - 5.2.5 Søknad må rettes til NFIF før påmeldingsfristens utløp og være vedlagt de erklæringer som fremgår av dette punkt.
6. En utøver kvalifisert til deltakelse i Hovedmesterskapet kan delta i alle øvelser. Øvelser hvor det for tiden ikke er kvalifiseringskrav, kan ikke brukes som kvalifisering for andre øvelser i mesterskapet. For å starte i Hovedmesterskapet må en utøver tilfredsstille pkt. 5 i dette reglement. Videre må følgende punkter oppfylles:
  - 6.1 Utøveren må ha oppnådd kvalifiseringskravet før påmeldingsfristens utløp. (Se pkt. 13).
  - 6.2 Utøvere som kåres som vinnere i banemesterskapet for junior utendørs (begge klasser), dersom dette arrangeres før Hovedmesterskapet, er kvalifisert for delta i samme års Hovedmesterskap.
  - 6.3 Utøvere som i juniormesterskapet oppnår kvalifiseringskravet for Hovedmesterskapet, dersom dette arrangeres før Hovedmesterskapet.
  - 6.4 Utøveren kan delta fra det år de fyller 15 år.
  - 6.5 Utøvere som Styret gir tillatelse til å delta. Tillatelse gis bare i enkelte spesielle tilfeller hvor kvalifiseringskravet er oppnådd etter fristen. På 10000 meter for kvinner og 3000 meter hinder for kvinner er det for tiden fri påmelding. Det er fastsatt kvalifiseringskrav på 3000 meter for begge kjønn og på 2000 meter hinder

Reglement og retningslinjer ved norske mesterskap.

---

- for menn. Disse kravene kan brukes til kvalifiseringskrav på samme måte som de øvrige kravene.
- 6.6** Utøvere som har deltatt i internasjonale seniormesterskap de siste 4 sesonger er kvalifisert for deltakelse i Hovedmesterskapet.
  - 6.7** Utøvere av internasjonal klasse slik Styret bestemmer.
  - 6.8** Innendørsresultater aksepteres for utendørsmesterskap dersom de ble oppnådd under forhold som tilfredsstillere reglene utendørs.
- 7.** Startberettigede i åpne mesterskap.  
Med ”åpent” mesterskap i mesterskapssammenheng menes at utøvere som ikke oppfyller kravene i NFIFs lov §22.2 kan delta. I mesterskap hvor et bestemt kvalifiseringsresultat må være oppnådd, gjelder de samme krav til alle utøvere som deltar. Utøvere som bare er startberettigede i ”åpne” mesterskap skal ikke tildeles norske mesterskapsmedaljer, men eventuelt premieres spesielt. Det samme gjelder for hele laget om en eller flere av utøverne på et lag deltar i mesterskapet i henhold til dette punktet. Eventuelle kvalifiseringskrav i innendørsmesterskap må være oppnådd i den øvelsen utøveren skal starte i.
- 8.** Startberettigede i juniormesterskapene. Utøverne må tilfredsstillere pkt. 5.
- 8.1** Det arrangeres juniormesterskap i to klasser: Junior19 (U20) og Junior22 (U23). Junior19 omfatter utøvere fra og med 15 til og med 19 år. Junior22 omfatter utøvere fra og med 20 til og med 22 år. Dette gjelder kun juniormesterskapets hovedstevne.
  - 8.2** Utøvere kan delta fra og med det år de fyller 15 år, til og med det år de fyller 22 år og kan kun konkurrere i den juniorklassen de tilhører. I stafetter kan utøverne disponeres fritt i den forstand at utøvere fra yngste klassen kan delta på lag i den eldste klassen uavhengig hvilken klasse vedkommende deltar i individuelt.
  - 8.3** Kvalifiseringskravene for juniormesterskapet kan være oppnådd i hvilken som helst øvelse. Det er fastsatt krav også i øvelser som ikke inngår i dette mesterskapet. Disse kvalifiserer for deltakelse på samme måte som kvalifiseringskrav for øvelsene i mesterskapet.
- 9.** Startberettigede i andre mesterskap. Utøverne må tilfredsstillere pkt. 5.
- 9.1** I terrengmesterskapene er det for tiden fri påmelding. Se for øvrig pkt. 10 om forbehold om begrensning.
  - 9.2** I motbakk løp, ultraløp, kappgang på landevei, kappgang langdistanse, maraton og halvmaraton er det fri påmelding.
  - 9.3** I stafetter kan alle utøvere brukes, dette gjelder også stafettene i Hovedmesterskapet. Når stafettmesterskap arrangeres samtidig med Ungdomsmesterskapet i stafett kan utøvere delta i begge mesterskap på 4x100 meter. Se dessuten pkt. 11.
  - 9.4** I innendørsmesterskapet, inkludert hopp uten tilløp, er det i prinsippet fri påmelding, men i noen øvelser er det av praktiske grunner innført kvalifiseringskrav. Innendørsmesterskapet er for tiden et ”åpent” mesterskap. Se for øvrig pkt. 10 om forbehold om begrensning.
  - 9.5** I mangekamp er det fri påmelding. Se for øvrig pkt. 10 om forbehold om begrensning.

Reglement og retningslinjer ved norske mesterskap.

---

- 10.** Forbehold om begrensning i deltakelse. I alle mesterskap hvor det ikke er kvalifiseringskrav for påmelding, gjelder generelt forbehold om begrensning av deltakelse.
- 10.1** Finner arrangøren i samråd med TD at deltakelsen bør begrenses i forhold til antall påmeldte, skal de som i påmeldingen dokumenterer best resultat i vedkommende øvelse foretrekkes.
- 10.2** De påmeldte i terrengløpene vurderes på bakgrunn av resultater oppnådd på relevante banedistanser.
- 11.** Når mesterskap for senior, junior og/eller ungdom arrangeres i samme stevne, kan ingen utøvere delta i mer enn en klasse. (UM regnes som et mesterskap, senior/juniormesterskapet som et annet. En utøver kan delta i begge mesterskapene, men ikke begge klassene i junior/seniormesterskapet – med unntak for stafettmesterskapene). Dog kan en utøver delta i en eldre klasse dersom øvelsen ikke arrangeres i utøverens egen klasse. I stafetter står lagene fritt til å disponere utøvere både i den alderklasse de hører hjemme og/eller i en høyere aldersklasse. Deltakelse i stafett påvirker ikke klassevalg i individuelle øvelser.
- 12.** Styret fastsetter kvalifiseringskrav for mesterskapene, fortrinnsvis for mer enn et år av gangen. Skjerping av kvalifiseringskrav for mesterskapene har ikke tilbakevirkende kraft, men ved redusering av krav har det tilbakevirkende kraft. For de aktuelle krav henvises til pkt. 33.
- 13.** En utøver er startberettiget til et mesterskap resten av det år kvalifiseringskravet er oppnådd, samt hele neste år. Dette gjelder ikke innendørsmesterskap og utøvere som er kvalifisert som vinnere av Juniormesterskap. I innendørsmesterskap settes en kvalifiseringsperiode på 15-16 måneder og som starter 1. november.
- 14.** Medaljer.
- 14.1** Ved alle mesterskap utdeles NFIF mesterskapsmedalje til vinneren og sølv- og bronsemedalje til nr. 2 og 3 i hver øvelse. I stafetter tildeles kun utøvere som løper finalen medalje.
- 14.2** Arrangøren kan i samråd med NFIFs Tekniske delegat dispensere fra utdelingen av sølv- og/eller bronsemedaljer i øvelser hvor deltakelse og/eller resultat tilsier at dette bør gjøres. Alle medaljer skal likevel deles ut når det er minst 4 deltakere. Gullmedaljen skal alltid deles ut.
- 14.3** Medaljene bestilles sentralt og tilsendes normalt arrangør direkte fra leverandør en drøy uke før mesterskapet. Tidligere forsendelse kan ordnes.
- 15.** Startkontingent, straffekontingenter, protestgebyr og startnummer.
- 15.1** Enkeltøvelser utendørs (med nedennevnte begrensninger) kr. 175,-
- 15.2** Enkeltøvelser innendørs kr. 200,-.
- 15.3** Mangelkamp kr. 500,-, halvmaraton kr. 350,- og maraton kr. 450,-.
- 15.4** Stafetter utendørs kr. 600,-. Stafetter innendørs kr. 750,-.
- 15.5** Når mesterskap er innlagt i andre arrangement, følger startkontingenten dette arrangementets satser.

Reglement og retningslinjer ved norske mesterskap.

---

- 15.5** Dersom en deltaker ikke stiller opp i den øvelsen han/hun er påmeldt i, ilegges vedkommende en ekstra kontingent stor kr. 200,- i Hovedmesterskapet utendørs og innendørs, og i øvrige mesterskap kr. 100,- pr. øvelse/lag. Dette gjelder ikke dersom mesterskapet er lagt inn i et annet arrangement, slik maraton og halvmaraton ofte er.  
Ekstrakontingenten tilfaller arrangøren. For stafettløp gjelder de samme satser pr. lag.
- 15.6** Dersom det er kapasitetsmuligheter for arrangør, kan etteranmeldelser godtas mot et gebyr på kr. 2.500. Satsen gjelder for første øvelse. For ytterligere øvelser gjelder normal startkontingent.
- 15.7** I Norgesmesterskap skal utøverne ha startnummer både foran og bak.
- ~~**15.8** Strøket punkt.~~
- 15.9** Startnumrene som benyttes skal være malt, trykket eller ha en likeverdig svertegrad i sifrene. Startnummeret skal bestå av færrest mulig sifre og skal ha sifferstørrelse i overensstemmelse med konkurransereglementet.
- 15.10** Startnumrenes utforming skal godkjennes av forbundet på forhånd. En prøve på startnumrene i endelig utforming og farger skal være forbundet i hende senest 4 uker før mesterskapet starter.
- 15.11** Protestgebyret i norske mesterskap er kr. 250,-
- 16. Økonomi.**
- 16.1** Det opprettes en kontrakt mellom teknisk arrangør og NFIF med følgende innhold:  
Deltagelse fra NFIF som er nødvendig for arrangementet (juryformann (+ 1 jurymedlem i hoved-NM), TD, seeder og administrasjonens arrangementsansvarlige) betales av arrangøren. Dette gjelder også i forberedelsesfasen.
- 16.2** Medaljene betales av arrangøren.
- 16.3** Henvisning til pkt. 16 om økonomi tas med i kriteriesettet for utlysning av mesterskapene og må spesielt markeres i søknaden.
- 17. Beredskap og sikkerhet (inkl. medisinsk).**
- 17.1** Det skal være en stevnets lege tilstede ved alle mesterskap. I mesterskapene har legen en rolle ved akutte skade-og sykdomstilfelle, men også oppgaver i henhold til dette reglements punkter 18.2 og 29.  
Førstehjelpsberedskap skal være tilstede på alle mesterskap. Minimum en ambulanse skal være tilstede på arrangementet eller kunne tilkalles på kort varsel. For øvrig henvises til Norges Idrettsforbunds retningslinjer for lege og sanitetstjeneste ved norske idrettsarrangement.
- 17.2** Arrangøren skal oppnevne en sikkerhetsansvarlig for arrangementet. Sikkerhetsansvarlig er ansvarlig for å planlegge, gjennomgå og etterse at alle sikkerhetsprosedyrer blir fulgt, så vel overfor publikum, arrangører og utøvere under hele arrangementet, inkludert oppvarming. Spesiell fokus skal rettes mot oppsett og bruk av kastbur.
- 18. NFIFs representanter og antidopingberedskap**

Reglement og retningslinjer ved norske mesterskap.

---

- 18.1** Til alle norske mesterskap oppnevner NFIF en offisiell representant, en teknisk delegat (TD) og en kontakt i administrasjonen. TD og kontakten i administrasjonen skal bistå arrangøren på vegne av NFIF både under forberedelser og gjennomføring. Avvik fra disse bestemmelser og retningslinjer kan bare gjøres med samtykke fra TD. Kvalifiseringer og arrangement ellers gjennomføres etter retningslinjer i dette reglement, med mulighet for TD til å avvike der dette synes nødvendig. TD har i henhold til konkurransebestemmelsene det overordnede ansvar for at konkurransebestemmelsene følges, og ved uenighet med arrangørens oppnevnte dommere, så er det TDs fortolkning som skal være gjeldende. Ved 3-dagers arrangement skal ikke den offisielle representanten og TD være den samme person.
- 18.2** I arrangement hvor det settes norske eller internasjonale rekorder og hvor antidopingteam ikke er tilstede, må TD ta på seg rollen som dopingdelegat og være arrangør og utøver behjelpelig og forvisse seg om at tilstrekkelig kontakt blir tatt med Antidoping Norge for avtale om prøve. Dersom det i stevnet er resultater bedre enn Europa- eller Verdensrekorder, inklusive i aldersbestemte klasser, må etter IAAFs regelverk prøve avlegges umiddelbart etter konkurransen eller utøver må følges og overvåkes inntil prøve er avlagt. TD må sørge for at prøven blir tatt hos NFIFs "vaktavende" lege, som skal være medbragt til stevnet, eller i verste fall være behjelpelig med å finne en person, som kan være TD selv, jurymedlemmer, overdommer eller annen person som bedømmes som pålitelig, som følger utøveren til prøve er tatt.
- 19.** *Forbundet oppnevner leder av juryen og starterteam i norske mesterskap. I Hovedmesterskapet oppnevnes også et jurymedlem i tillegg til juryleder. Øvrige nødvendige funksjonærer og dommere er det arrangørens oppgave å oppnevne.*
- 20.** Løpsretning og tilløpsretninger.
- 20.1** Alle løpsretninger, tilløpsretninger, kaststeder og hoppsteder skal fastsettes av arrangøren og TD senest 1 time før hver økt starter. Når disse avgjørelser tas, skal vind og vær tas i betraktning og konkurransestedene bestemmes med det for øye å gi utøverne de beste antatte forhold. Dette punktet setter ikke til side overdommers rett til å flytte en enkeltøvelse i henhold til konkurransereglene, der konkurransestedet blir helt ubrukbart.
- 20.2** I Hovedmesterskapet skal alltid finalene i sprint og korte hekkeløp ha mål der øvrige distanser har sin mållinje.
- 21.** Påmelding og informasjon.
- 21.1** Påmeldingsfristen i alle norske mesterskap er maksimalt 10 dager. Stafetten innlagt i mesterskapet for korte terrengløp er unntatt, se pkt 21.8. En utøver som ikke har nådd kvalifiseringskravet kan ikke meldes på til mesterskap. Etteranmelding kan godtas i norske mesterskap mot forhøyet startkontingent (se punkt 15.6). Konsekvenser som følger av startnekt når kvalifiseringskravet ikke er oppnådd må bæres av den som melder på. Oppnås kvalifiseringskravet først etter påmeldingsfristens utløp, kan Norges Friidrettsforbund søkes om dispensasjon fra påmeldingsfristen. Slik søknad kan med fordel sendes som e-post, men resultatet

Reglement og retningslinjer ved norske mesterskap.

---

- må være verifiserbart via mottatt resultatliste. Påmelding som når arrangøren etter påmeldingsfristens utløp regnes som ikke gyldige.
- 21.2** Følgende informasjon skal tas inn i innbydelse og annen informasjon av arrangørene av Hovedmesterskapet og Juniormesterskapet:  
”I Hovedmesterskapet og Juniormesterskapet utendørs er en utøver kvalifisert til å delta i alle øvelser selv om kvalifiseringskravet er oppnådd i kun en øvelse. Etteranmelding er ikke tillatt og regnes som ikke gyldig. Konsekvenser som følger av startnekt når kvalifiseringskravet ikke er oppnådd må bæres av den som melder på. Oppnås et kvalifiserende resultat først etter påmeldingsfristens utløp, kan Norges Friidrettsforbund søkes om dispensasjon fra påmeldingsfristen. For øvrig henvises til mesterskapsreglementet som man kan finne på forbundets nettsider, friidrett.no.”
- 21.3** Alle utøvere som skal meldes på til mesterskap skal ha betalt lisens for inneværende år innen påmeldingsfristen utløper. *For mesterskap utenfor bane aksepteres engangslisens.* Elektroniske påmeldingssystemer kan sperre for påmelding av utøvere som ikke er registrert i lisenssystemet med betalt lisens.
- 21.4** Påmelding til alle mesterskap på bane skal skje med online påmeldingssystemet Sportsadmin/”Min idrett”. *For mesterskap utenfor bane benyttes påmelding via NFIF’s påmeldingssystemer.*  
Det er påmelders ansvar at påmeldingen når arrangøren før fristens utløp og påmelder kan bli avkrevd dokumentasjon for rettidig påmelding. Det anbefales at påmelder bruker bekreftelse for påmelding i Sportsadmin/”Min idrett” til dette formål.  
Dersom det skulle vise seg at påmeldingssystemet har tekniske problemer som gjør at påmelding ikke kan fullføres, må arrangøren kontaktes umiddelbart på e-post eller telefon og før påmeldingsfristen går ut.  
Arrangøren kan tillate påmelding med elektronisk post, men dette skal i så fall være annonsert eller avtalt mellom arrangør og påmelder. Arrangøren bør legge ut link til online påmeldingssystem. En ugyldig påmelding skal returneres fra arrangøren til påmelder snarest mulig. Arrangøren skal sende bekreftelse på mottatt påmelding. En slik bekreftelse, eller at påmelding ikke er returnert, er ingen erkjennelse av at påmeldingen er gyldig med hensyn til oppfylt kvalifiseringskrav. Kvalifiseringsresultatet må kunne dokumenteres enten ved hjelp av årsbestelister eller ved hjelp av kopi av den aktuelle resultatlisten.
- 21.5** Kommunikasjonen mellom arrangør, forbund og påmeldende lag etter at påmelding er sendt, bør om mulig foregå som elektronisk post. En E-postadresse må derfor oppgis på påmeldingen. Arrangøren har ikke ansvar for om meldinger ikke kommer tidsnok til påmeldende lag som følge av eventuell feil i e-postadresse eller posttid.
- 21.6** Ledere og trenere skal påmeldes samtidig med utøverne dersom man vil kreve adgangskort og informasjon til disse. Påmelding av disse skjer med e-post til arrangøren. Arrangøren kan begrense antallet etter følgende regler: Et hvert lag har rett til en trener og en leder dersom utøvere er påmeldt. Er det påmeldt utøvere av begge kjønn, har man rett til ytterligere en trener eller leder. Dette skal dekke de første 5 utøvere. For hver påbegynte 5 påmeldte utøvere, har man rett til ytterligere en trener eller leder. Utover dette har foreningen rett til adgangskort til halv pris av inngangspris på anvist plass, dog ikke flere kort enn det antall som



## Reglement og retningslinjer ved norske mesterskap.

tildeles av forannevnte type. Også disse må være påmeldt samtidig med utøverne. Påmelding er bindende og kortene må betales samtidig med startkontingenten dersom innbydelsen inneholder den aktuelle pris. Trenere/ledere lagene ønsker fri adgang for skal påmeldes med navn. For den andre kategorien adgangskort kreves kun oppgitt antall kort som ønskes.

- 21.7** Deltakere som bare skal delta i stafetter, bør påmeldes på samme måte som øvrige deltakere. Dette kan innbefatte også reserver. Utøvere som ikke meldes på denne måte kan ikke påregne adgangskort og andre tjenester fra arrangøren. Reserver som ikke får starte i mesterskapet, skal ikke ilegges straffekontingent.
- 21.8** Påmelding til stafetten innlagt i mesterskapet for korte terrengløp kan skje inntil 1 time før stafettens start. Startkontingenten for stafetten innkreves av arrangøren etter at mesterskapet er avviklet.
- 21.9** Det er arrangørens plikt å sørge for at lokal og nasjonal presse holdes underrettet om mesterskapet og spesielt om arrangementsdatoene. *Arrangør kontakter NFIF's kommunikasjonsansvarlig i god tid før mesterskapet for samarbeide om en helhetlig plan for informasjon til presse.*
- 21.10** I alle norske mesterskap må det tilrettelegges for at Antidoping Norge vil kunne komme for å ta dopingprøver. Det må planlegges med passende lokaler og mulig personell som må stilles til testernes rådighet.

**22.** Det arrangeres følgende Norgesmesterskap:**22.1** Hopp uten tilløp. Mesterskapet inneholder følgende klasser og øvelser:

	Menn senior	Menn junior19	Kvinner Senior	Kvinner Junior 19
Høyde	x	x	x	x
Lengde	x	x	x	x

**22.2** Terrengløp kort og lang løype. Mesterskapet inneholder følgende klasser og øvelser:

	Menn senior	Menn junior19	Kvinner senior	Kvinner junior19
2 km		x	x	x
3 km	x			
4 km				x
6 km		x	x	
10 km	x			

Terrengstafett: Kvinner og Menn senior: 1+1 km. De to deltakerne løper 3 ganger hver. I terrengstafetten stiller klubblag.

**22.3** Landeveisløp. Mesterskapet inneholder følgende klasser og øvelser:

	Menn senior	Kvinner senior	Menn Junior 22	Kvinner Junior 22
Halvmaraton	x	x	x	x
Maraton	x	x		

Det innskjerpes at konkurransereglementet skal følges nøye i dette mesterskapet. Dette gjelder også om mesterskapet er innlagt i et mosjonsløp. Disse to øvelsene skal ikke arrangeres i samme stevnet.

Lagmesterskapene har utgått.

**22.4** Hovedmesterskap og juniormesterskapet på bane. Mesterskapet inneholder følgende klasser og øvelser:

## Reglement og retningslinjer ved norske mesterskap.

	Menn senior	Menn Junior22	Menn Junior19	Kvinner Senior	Kvinner Junior22	Kvinner Junior19
100 m	x	x	x	x	x	x
200 m	x	x	x	x	x	x
400 m	x	x	x	x	x	x
800 m	x	x	x	x	x	x
1500 m	x	x	x	x	x	x
3000 m					x	x
5000 m	x	x	x	x		
10000 m	x			x		
100 m hekk				x	x	x
110 m hekk	x	x	x			
400 m hekk	x	x	x	x	x	x
3000 m hinder	x	x	x	x	x	x
3000 m kappgang				x	x	x
5000 m kappgang	x	x	x			
Høyde	x	x	x	x	x	x
Stav	x	x	x	x	x	x
Lengde	x	x	x	x	x	x
Tresteg	x	x	x	x	x	x
Kule	x	x	x	x	x	x
Diskos	x	x	x	x	x	x
Slegge	x	x	x	x	x	x
Spyd	x	x	x	x	x	x
1000 m stafett	x	x	x	x	x	x

Menn junior 22 benytter seniorspesifikasjoner på hekk, hinder og kastredskap.

Menn junior 19 benytter 100cm hekkhøyde, 6 kg kule, 1,75 kg diskos, 6 kg slegge og 800g spyd.

I tresteg for kvinner merkes en 9 meters planke i tillegg den ordinære 11 meters planken. Utøverne må oppgi hvilken som skal benyttes før de starter konkurransen. Plankedommer skal markere planken, f.eks ved bruk av en kjegle, før utøveren starter sitt tilløp.

#### 22.5 Mangekamp. Mesterskapet inneholder følgende klasser og øvelser:

	Menn Senior	Menn Junior19	Kvinner Senior	Kvinner Junior19
7-kamp			x	x
10-kamp	x	x		

Kvinner Junior 19 benytter samme spesifikasjoner som kvinner senior. Menn junior 19 avviker med 6kg kule, 1,75kg diskos og 99,1/100cm hekkhøyde.

#### 22.6 Mangekamp innendørs. Mesterskapet inneholder følgende øvelser og klasser:

	Menn Senior	Menn Junior19	Kvinner Senior	Kvinner Junior19
5-kamp			x	x
7-kamp	x	x		

Øvelser og poengtabell som i internasjonale mesterskap. Menn Junior 19 benytter 6 kg kule.

#### 22.7 Stafettmesterskap. Mesterskapet inneholder følgende klasser og øvelser:

## Reglement og retningslinjer ved norske mesterskap.

	Menn Sen.	Menn Jr19	Kvinner Sen.	Kvinner Jr19	Mix Sen	Mix Jr19
4x100 m	x	x	x	x	X	X
4x400 m	x	x	x	x	X	X
4x800 m			x	x	X	X
4x1500 m	x	x				

Mixlagene består av 2 menn og kvinner. Kvinner løper første etappe, deretter menn og kvinner annenhver gang. *Mixlagene skal ikke starte i samme heat som lagene for menn eller kvinner.*

**22.8** Motbakkeløp. Mesterskapet inneholder følgende klasser og øvelser:

	Menn senior	Kvinner senior	Menn junior 22	Kvinner junior 22
Motbakkeløp	x	x	x	x

**22.9** Ultraløp. Mesterskapet inneholder følgende øvelser:

	Menn	Kvinner
100 km	x	x
24 timers løp	x	x
Terrengultra	x	x

Terrengultra arrangeres årlig. 100km arrangeres i liketallsår og 24 timer i oddetallsår.

**22.10** Kappgang på landevei. Mesterskapene inneholder følgende øvelser og klasser

	Menn individuell	Kvinner individuell	Menn lag	Kvinner lag
5 km		x		x
10 km	x	x	x	
20 km	x			

Mesterskapet kan også avvikles på bane

**22.11** Kappgang langdistanse. Mesterskapene inneholder følgende øvelser og klasser.

	Menn sen	Kvinner sen	Menn jun	Kvinner jun
10 km				x
20 km		x	x	
50 km				

50km er for tiden sløyfet. Dette mesterskapet kan bli arrangert i samarbeid med dei andre nordiske landa.

**22.12** Innendørsmesterskap. Mesterskapet inneholder følgende klasser og øvelser.

	Menn senior	Kvinner Senior
60 m	x	x
200 m	x	x
400 m	x	x
800 m	x	x
1500 m	x	x

## Reglement og retningslinjer ved norske mesterskap.

3000 m	x	x
60 m hekk	x	x
3000 m kappgang		x
5000 m kappgang	x	
Høyde	x	x
Stav	x	x
Lengde	x	x
Tresteg	x	x
Kule	x	x
4x200 m stafett	x	x

Se pkt. 22.4 angående satsplanker for tresteg kvinner.

- 23.** Arrangøren skal så snart som mulig sette opp en liste over samtlige påmeldte i mesterskapet, og hvilke øvelser de er påmeldt i, og umiddelbart oversende et eksemplar av listen til NFIF. NFIF skal undersøke hvorvidt de påmeldte oppfyller de krav som er satt. Det skal gis beskjed tilbake til påmelder dersom en påmeldt blir underkjent av disse grunner. Til slik tilbakemelding kan arrangøren velge å bruke elektronisk post. Arrangøren er ikke ansvarlig for at slik informasjon kommer frem i tide med mindre en gyldig elektronisk postadresse er oppgitt. Startnummer må ikke utdeles til en slik påmeldt utøver, før vedkommende kan dokumentere at han/hun fyller de oppsatte krav. TD/Administrasjonen har ansvar for gjennomføringen av dette punkt.

**24.** Trekning.

- 24.1** I løpsøvelser skal trekning ikke foretas før etter opprop. Heatoppsetning kan altså ikke settes i programmet. I løpsøvelser foretas banetrekning snarest mulig etter opprop/seeding eller snarest mulig etter kvalifisering/semifinale. Trekningen offentliggjøres umiddelbart. Offentliggjørelsen skal bl.a. gjøres ved oppslag. Dersom det ikke møter flere deltakere enn at det blir direkte finale i øvelser som er 400 meter og kortere, hekk inkludert, skal det foretas seeding av banene.
- 24.2** Dersom en utøver skulle trekke seg fra videre konkurranse eller uteblir av annen grunn til tross for at han/hun er kvalifisert for videre konkurranse, skal denne bane stå åpen under konkurransen. Hvis det ved trekning er færre utøvere i et heat enn antall baner på stadion, bør man unngå indre bane, dersom andre ting ikke taler mot dette.
- 24.3** Tekniske øvelser skal trekkes på forhånd, og rekkefølgen gjengis i programmet. Rekkefølgen etter opprop offentliggjøres tidligst mulig, og skal bl.a. gjøres ved oppslag. Tekniske øvelser kan bestå av en kvalifiseringskonkurranse og en finalekonkurranse. Trekningen gjelder i så fall kvalifiseringskonkurransen, og det skal foretas ny trekning til finalekonkurransen. Denne trekningen foretas snarest etter at kvalifiseringskonkurransen er avviklet og offentliggjøres snarest bl.a. ved oppslag. **NB! NB!** Finalekonkurransen i lengde, tresteg, kule, diskos, slegge og spyd består av 6 forsøk for de 8 beste, 3 for de øvrige. For hopp-og kastrekkefølge i de siste tre omganger, se pkt. 28.15.
- 24.4** Alle utøvere skal møte til innmarsj/oppnop.

Reglement og retningslinjer ved norske mesterskap.

---

**25. Opprop og innmarsj.**

- 25.1** Opprop skal foregå via et oppropssekretariat. Avkryssingen skal foretas av en representant for arrangøren og ikke på opphengte lister. I Hovedmesterskapet, innendørsmesterskapet og i junior-NMs hovedstevne skal imidlertid utøveren kvittere på oppropslisten med sin signatur/initialer/forbokstaver. Åpningstiden skal angis i innbydelsen og i senere korrespondanse. Utøverne melder seg til opprop konkurransedagen når som helst mellom sekretariatets åpning og en siste frist som skal angis på tidsskjemaet. Utøvere kan kun melde seg til opprop i øvelser som går samme dag. Siste frist for å møte skal være en time før øvelsesstart. Dog skal ikke noe opprop avsluttes før kl. 9.00 om morgenen.
- 25.2** Ved oppropet skal den aktive selv møte. Ved opprop skal startnummer, godkjent lagsdrakt og godkjent reklame kontrolleres. Ved opprop i stafett skal ansvarlig lagleder møte. Ved opprop i stafett skal lagoppstilling gis skriftlig på skjema utlevert av arrangøren. Denne lagoppstillingen blir lagt til grunn for seeding av heat og baner. Lagsammensetningen kan endres inntil innmarsj. Arrangøren bruker fortrinnsvis startkort, men kan i tillegg be om eget utfylt skjema. Endringer i rekkefølge og oppsetning kan bare gjøres i henhold til konkurransebestemmelsene. Slik endring må meddeles oppropssekretariatet umiddelbart. Vedr. stafett se også pkt. 28.17.
- 25.3** Arrangøren fastsetter den tid for innmarsj som de finner praktisk. Arrangøren bør i denne forbindelse tenke på at enkelte utøvere har behov for lengre tid på banen enn andre, f.eks. hekkeløp og i tekniske øvelser. I stav skal innmarsj være minimum en time før øvelsesstart.
- 25.4** Opprop foretas bare en gang for hver øvelse. Dersom det i en øvelse har vært kvalifisering/semifinale, annonseres ikke nytt opprop. Deltakerne møter direkte til innmarsj som gjelder som opprop. I løpsøvelser står eventuelle fraværendes bane åpen.
- 25.5** Alle deltakere skal være med på innmarsjen. Det tillates ikke at det drives oppvarming eller trening på banen utover det som er fastsatt for alle (f.eks. regelbestemte prøveomganger) under mesterskapet.
- 25.6** Ingen deltaker kan bringe innspillings- eller avspillingsutstyr av lyd, stillbilder eller levende bilder eller liknende utstyr inn på banen. Dette omfatter også bl.a mobiltelefoner og utstyr med radiosendere og mottakere.

**26. Seeding, elektroniske hjelpemidler, internett og lydanlegg. (Se forøvrig også egen kontrakt mellom arrangør og forbund).**

- 26.1** I løpsøvelser hvor det er mer enn ett heat skal det foretas seeding. Vanligvis vil NFIF stille en representant for å foreta seeding. Det bør stilles en uforstyrret plass til disposisjon for seederen, hvor ingen andre enn de seederen måtte ønske har adgang.
- 26.2** Arrangøren skal i banemesterskapene, innendørs inkludert, sørge for opptak av flest mulig av øvelsene. Opptaket skal tas på en slik måte at den kan anvendes som hjelpemidler for funksjonærene og juryen. Det bør først og fremst legges vekt på filming av rekkefølge i løp som går på delt bane, hekkepasseringer og tilløp i hopp og kast. Det skal legges spesiell vekt på stafettløp og i særdeleshet

Reglement og retningslinjer ved norske mesterskap.

---

- vekslingene. Arrangøren skal stille til rådighet avspillingsutstyr med skjerm på minimum 13 tommer til en eventuell gjennomgang av filmene.
- 26.3** I alle norske mesterskap på bane skal det anvendes automatisk elektronisk tidtakning. I hovedmesterskapet, innendørsmesterskapet og hovedstevnet i juniormesterskap skal det benyttes to tidtakningsanlegg. Apparaterne plasseres fortrinnsvis et på hver side av målstreken. Arrangøren skal ha tidtakningsanlegg disponibelt og ferdig montert til alle målstreker de ønsker å kunne benytte i arrangementet. 0-test skal minimum utføres på alle apparater som skal anvendes før start av hver økt.
- 26.4** I Hovedmesterskapet og i innendørsmesterskapet skal det anvendes startkontrollapparat. I de øvrige mesterskapene oppfordres det til at startkontrollapparat anvendes.
- 26.5** Arrangør av Hovedmesterskap, innendørsmesterskap og Juniormesterskapets hovedstevne skal opprette egne internettsider for mesterskapet. Arrangører av øvrige kan opprette internettsider som undersider til arrangørens egne lagssider. Sidene skal inneholde all kontakt- og påmeldingsinformasjon og alle opplysninger som er relevant for innkvartering. På disse sidene skal tidsskjemaet bekjentgjøres og deltakerlisten offentliggjøres. Resultatene skal oppdateres fortløpende. NFIF skal også tilsendes alle disse opplysninger og vil offentliggjøre det samme fra sine sider.
- 26.6** Arrangementsstedet skal være utstyrt med et lydanlegg som er tilstrekkelig til at alle relevante områder for deltakere, funksjonærer og publikum kan få all nødvendig informasjon om de konkurranser som skal foregå og hva som skjer under konkurransen. Under Hovedmesterskapet, innendørsmesterskapet og Juniormesterskapet bør det være tilgjengelige trådløse mikrofoner som kan anvendes fra hele stadionanlegget. Lydanlegget må testes ut nøye på forhånd, slik at man har tilstrekkelig med lyd over alt, at eventuelle trådløse mikrofoner har dekning der det er relevant og at alt utstyret vil fungere når alt brukes samtidig.
- 26.7** I alle mesterskap skal man på forhånd legge en nøye regiplan for stevnet. Denne planen bør, foruten selve øvelsen og medaljeutdelingen, omfatte det totale lydbildet, inklusive bruk av lydeffekter, presentasjoner av øvelsene og utøverne og hvordan fordelingen bør være mellom personene som gir informasjon over lydanlegget. Planen skal også gjelde bruk av tavler.
- 26.8** Utstyr som ikke er nødvendig for gjennomføringen av konkurransen skal ikke tillates på banen. Alt utstyr skal være fremskaffet av arrangøren og skal kun relatere seg til den offisielle konkurransen.
- 26.9** I mesterskapene på bane skal det i lengde og tresteg benyttes hopplanker etter internasjonal standard med markeringsfjel med plastelina.
- 27. Tidsskjema.**
- 27.1** Forslag til øvelsesrekkefølge og tidsskjema settes opp av arrangøren og oversendes til forbundet. Forslaget går i gjennom av mesterskapets TD/administrasjonen og diskuteres med mesterskapets stevneleder som er en selvfølgelig diskusjonspartner i den resterende prosessen. TD godkjenner det endelige tidsskjemaet.
- I de øvrige mesterskapene settes tidsskjema opp av teknisk arrangør, men skal godkjennes av den Tekniske delegat/Administrasjonen. Øvelsesfordelingen skal

## Reglement og retningslinjer ved norske mesterskap.

være i henhold til dagsprogram fastsatt av Styret i de mesterskap dette er relevant. Dagsprogrammene er gjengitt i dette reglements pkt. 32.

- 27.2** Tidsskjemaet skal tilfredsstille konkurransebestemmelsene med hensyn til tidsavstand mellom to løp på samme distanse. Dersom forsøksheat skulle falle bort grunnet mindre deltakelse enn antatt da tidsskjemaet ble satt opp, så skal likevel finalen arrangeres på det tidspunkt finalen opprinnelig er satt opp.
- 27.3** Ved oppsetting av tidsskjemaet bør man bestrebe seg på å lage et publikumsstevne av finaledelene, med et stramt skjema som fokuserer på de beste øvelsene.
- 27.4** Ved oppsetting av tidsskjemaet bør man om mulig unngå kollisjonsmuligheter for utøvere av forskjellige øvelser. Dersom en utøver er påmeldt i to øvelser som kolliderer vil det ikke bli krevd inn ekstrakontingent, og startkontingenten skal tilbakebetales. Gjelder kun dersom utøver trekker seg fra øvelsen minst en dag før mesterskapet. Dessuten bør om mulig øvelser som krysser hverandre, f.eks. spyd/høyde og lange løp, ikke bli arrangert samtidig. Dette punkt gir ikke utøverne noen rettigheter utover hva konkurransereglementet fastsetter.
- 27.5** Tidsskjemaet bør være klart i så god tid at det kan sendes ut til de påmeldte foreninger. Når tidsskjemaet er bekjentgjort eller sendt ut, kan skjemaet ikke forandres.
- 27.6** Det må foreligge bare en versjon av tidsskjemaet. Det må ikke trykkes eller bekjentgjøres før det er endelig godkjent av teknisk arrangør og TD/Administrasjonen.

**28. Kvalifisering.****28.1** 100m, 200m, 400m\*, 100m hekk, 110m hekk, 400m hekk.

6-delt utendørs bane.

1 - 6 deltakere.	Direkte finale.
7 - 8 deltakere.	2 forsøksheat. 2 beste til finalen + 2 tider.
9 - 12 deltakere.	2 forsøksheat. 3 beste til finalen.
13 - 18 deltakere.	3 forsøksheat. 2 beste til finalen.
19 - 24 deltakere.	4 forsøksheat. 3 beste til semifinale. 2 semifinaler. 3 beste til finalen.
25 - 30 deltakere.	5 forsøksheat. 2 beste til semifinale + 2 tider. 2 semifinaler. 3 beste til finalen.
31 - 36 deltakere.	6 forsøksheat. 2 beste til semifinale. 2 semifinaler. 3 beste til finalen.
37 - 42 deltakere.	7 forsøksheat. 2 beste til semifinale + 4 tider. 3 semifinaler. 2 beste til finalen.
43 - 48 deltakere.	8 forsøksheat. 2 beste til semifinale + 2 tider. 3 semifinaler. 2 beste til finalen.
49 - 54 deltakere.	9 forsøksheat. 2 beste til semifinale. 3 semifinaler. 2 beste til finalen.
55 - 60 deltakere.	10 forsøksheat. 2 beste til mellomheat + 4 tider. 4 mellomheat. 3 beste til semifinale. 2 semifinaler. 3 beste til finalen.
61 - 66 deltakere.	11 forsøksheat. 2 beste til mellomheat + 2 tider. 4 mellomheat. 3 beste til semifinale.

## Reglement og retningslinjer ved norske mesterskap.

2 semifinaler. 3 beste til finalen.

O.S.V.

\* I juniormesterskapets 400 meter løpes ikke mer enn to runder (forsøk og finale). Ved mer enn 18 deltakere i juniormesterskapet avvikes kravet om en tredel kvalifisering til neste runde. Dog skal alltid vinnerne av forsøksheat gå videre til neste runde.

**28.2** Samme øvelser som ovenfor. 8-delt utendørs bane.

1 - 8 deltakere.	Direkte finale.
9 - 16 deltakere.	2 forsøksheat. 3 beste til finalen + 2 tider.
17 - 24 deltakere.	3 forsøksheat. 2 beste til finalen + 2 tider.
25 - 32 deltakere.	4 forsøksheat. 3 beste til semifinale + 4 tider. 2 semifinaler. 4 beste til finalen.
33 - 40 deltakere.	5 forsøksheat. 3 beste til semifinale + 1 tid. 2 semifinaler. 4 beste til finalen.
41 - 48 deltakere.	6 forsøksheat. 2 beste til semifinale + 4 tider. 2 semifinaler. 4 beste til finalen.
49 - 56 deltakere.	7 forsøksheat. 3 beste til semifinale + 3 tider. 3 semifinaler. 2 beste til finalen + 2 tider.
57 - 64 deltakere.	8 forsøksheat. 3 beste til semifinale. 3 semifinaler. 2 beste til finalen + 2 tider.
65 - 72 deltakere.	9 forsøksheat. 2 beste til semifinale + 6 tider. 3 semifinaler. 2 beste til finalen + 2 tider.
73 - 80 deltakere.	10 forsøksheat. 3 beste til mellomheat + 2 tider. 4 mellomheat. 4 beste til semifinale. 2 semifinaler. 4 beste til finalen.
81 - 88 deltakere.	11 forsøksheat. 2 best til mellomheat + 10 tider. 4 mellomheat. 4 beste til semifinale. 2 semifinaler. 4 beste til finalen.

O.S.V.

\* I juniormesterskapets 400 meter løpes ikke mer enn to runder (forsøk og finale). Ved mer enn 24 deltakere avvikes kravet om en tredel kvalifisering til neste runde. Dog skal alltid vinnerne av forsøksheat gå videre til neste runde.

**28.3** 800m. 6-delt utendørs bane. (NB! Dersom første sving har 8 baner spesielt oppmerket for denne distansen, så anvendes pkt. 28.4 – Disse punkter angir hvor mange baner man har til disposisjon på 800 meter).

1-9 deltakere.	Direkte finale. (Fra 7 deltakere deler utøvere baner).
10-18 deltakere.	2 forsøksheat. 3 beste til finalen.
19-27 deltakere.	3 forsøksheat. 3 beste til finalen.
28-36 deltakere.	4 forsøksheat. 3 beste til semifinale. 2 semifinaler. 3 beste til finalen.
37-45 deltakere.	5 forsøksheat. 3 beste til semifinale + 3 tider. 3 semifinaler. 2 beste til finalen.
46-54 deltakere.	6 forsøksheat. 3 beste til semifinale. 3 semifinaler. 2 beste til finale.

**28.4** Samme øvelse som ovenfor. 8-delt utendørs bane.

1-12 deltakere.	Direkte finale. (Fra 9 deltakere deler utøvere baner.)
13-24 deltakere.	2 forsøksheat. 4 beste til finalen.



## Reglement og retningslinjer ved norske mesterskap.

- 25-36 deltakere. 3 forsøksheat. 3 beste til finalen.  
 37-48 deltakere. 4 forsøksheat. 4 beste til semifinale.  
 2 semifinaler. 4 beste til finalen.  
 49-60 deltakere. 5 forsøksheat. 5 beste til semifinale.  
 3 semifinaler. 3 beste til finale.
- 28.5** 1500m, 2000m hinder, 3000m hinder. Udelt utendørs bane.  
 1 - 15 deltakere. Direkte finale.  
 16 - 28 deltakere. 2 forsøksheat. 6 beste til finalen.  
 29 - 39 deltakere. 3 forsøksheat. 4 best til finalen.  
 40 - 52 deltakere. 4 forsøksheat. 6 beste til semifinale.  
 2 semifinaler. 6 best til finalen.  
 53 - 65 deltakere. 5 forsøksheat. 4 beste til semifinale + 4 tider.  
 2 semifinaler. 6 beste til finalen.  
 66 - 78 deltakere. 6 forsøksheat. 6 beste til semifinale.  
 3 semifinaler. 4 beste til finalen.  
 79 - 91 deltakere. 7 forsøksheat. 5 beste til semifinale + 1 tid.  
 3 semifinaler. 4 beste til finalen.  
 o.s.v.
- 28.6** 3000m, 5000m, kappgang og 4x1500m stafett. Udelt utendørs bane.  
 I Hovedmesterskapet og juniormesterskapet bruker en for tiden ikke forsøk i disse øvelser.
- 28.7** 10000m. Udelt utendørs bane.  
 1 - 30 deltakere. Direkte finale.  
 31 - 60 deltakere 2 heat. Tid avgjørende. Heatene skal være seedet.  
 o.s.v.
- 28.8** 4x100m og 4x400m stafett. 6-delt utendørs bane.  
 1 - 6 lag. Direkte finale.  
 7 - 12 lag. 2 forsøksheat. Vinner til finalen + 4 tider.  
 13 - 18 lag. 3 forsøksheat. Vinner til finalen + 3 tider.  
 19 - 24 lag. 4 forsøksheat. Vinner til finalen + 2 tider.  
 25 - 30 lag. 5 forsøksheat. Vinner til semifinale + 7 tider.  
 2 semifinaler. 3 beste til finalen.  
 31 - 36 lag. 6 forsøksheat. Vinner til semifinale + 11 tider.  
 3 semifinaler. 2 beste til finalen.  
 o.s.v.
- 28.9** 4x100m og 4x400m stafett. 8-delt utendørs bane.  
 1 - 8 lag. Direkte finale.  
 9 - 16 lag. 2 forsøksheat. Vinner til finalen + 6 tider.  
 17 - 24 lag. 3 forsøksheat. Vinner til finalen + 5 tider.  
 25 - 32 lag. 4 forsøksheat. Vinner til finalen + 4 tider.  
 33 - 40 lag. 5 forsøksheat. Vinner til semifinale + 11 tider.  
 2 semifinaler. 4 beste til finalen. - o.s.v.
- 28.10** I 1000 m stafett benyttes ikke forsøksheat. Dersom flere lag bekrefter sin start ved opprop enn det er plass til i en finale, deles lagene i flere heat med de antatt beste i samme heat. Heatet med de antatt beste lagene skal gå som siste heat. Det arrangeres ikke noe finaleløp, men de oppnådde tider avgjør rekkefølgen.

Reglement og retningslinjer ved norske mesterskap.

---

- 28.11** Innendørs bane. Ved 6-delt bane eller 8-delt bane på distanser kortere enn 100 meter følges samme opplegg som for utendørs bane. I haller med færre enn 6 baner på distanser kortere enn 200 meter, brukes de samme grunnprinsipper. På 200 meter og 400 meter løpes ikke mere enn to runder, og deltakerne seedes i banene også i forsøksheatene. Det oppfordres til at en så langt som mulig unngår å bruke bane 1 og 2 (ved 6 baner) og bane 1 (ved 4 baner) på 200 meter i innendørsmesterskapene. På 200 og 400 meter skal som grunnprinsipp alle heatvinnere i forsøkene være kvalifisert til finale. Er antall heat for stort gjelder imidlertid de oppnådde tidene som kvalifisering. På distanser lengre enn 400 meter seedes heatene med de antatt beste i samme heat. Det arrangeres ikke noe finaleløp, men de oppnådde tider avgjør rekkefølgen.
- 28.12** Mesterskapene i terrengløp kan deles i flere heat når antallet tilsier dette. Dette må vurderes ut fra mulighetene til å komme forbi hverandre i løypa. Heatene skal i tilfelle seedes.
- 28.13** Med tider i tillegg til direkte kvalifisering ovenfor, menes tider blant de ikke kvalifiserte uansett plassering. TD og arrangør kan bestemme at dersom flere utøvere har samme tid og plassering, kan rekkefølgen avgjøres ved avlesning av tiden i  $\frac{1}{1000}$  sekund, dersom slik avlesning kan gjøres uten forsinkelse i tidsskjemaet og offentliggjøring av heatoppsett for semifinale/finale. Ved lik tid og plassering i øvelser på distanser opp til og med 200 meter, går den løper videre som har hatt ugunstigst vindforhold. Er både tid, plassering og vindforhold like, foretas trekning. I løp lenger enn 200 meter, foretas trekning dersom tid og plassering er like for flere utøvere. Dersom banen er tilrettelagt for at begge/alle kan delta i neste runde, kan TD avgjøre om et slikt alternativ skal anvendes.
- 28.14** I høyde og stav fastsettes et finalekvalifiseringskrav av Styret. For finalekonkurransen er de kvalifisert som greier denne høyden eller minimum 12 deltakere (i stav 8 deltakere). Kvalifiseringskonkurransen avbrytes når det er 14 eller færre deltakere igjen (i Stav 8 deltakere) eller når man har nådd kvalifiseringsgrensen. Kvalifiseringskonkurransen i høyde og stav arrangeres som en vanlig konkurranse med hensyn til reglene om like resultater. Hopp høyder er fastsatt av Styret både for kvalifiseringskonkurransen og finalekonkurransen, se pkt. 35. Hopprekkefølgen trekkes på nytt til finalekonkurransen.
- 28.15** I de horisontale hopp og i kastene er det også fastsatt kvalifiseringsresultat. Utøverne har tre forsøk på å oppnå dette resultatet. En utøver som oppnår kvalifiseringsresultatet skal ikke tillates å gjøre ytterligere forsøk. Til finale går de utøvere som greier kravet eller minimum 12 deltakere som har gyldige forsøk. Til finalen foretas ny trekning av rekkefølge. Finalen består av 6 forsøk for de 8 beste, 3 for de øvrige. I de siste tre omgangene endres hopp- og kastrekkefølgen slik at rekkefølgen er den omvendte av resultatrekkefølgen etter 3 omganger. Dersom antallet deltakere i en kvalifiseringskonkurranse overstiger 20, skal normalt kvalifiseringskonkurransen deles i flere grupper som settes opp på tidsskjemaet med sin respektive starttidspunkter. Det skal være omtrent samme antall utøvere i hver gruppe og fordelingen på gruppene skal trekkes. Er rekkefølgen i programmet trukket på forhånd, skal denne rekkefølgen benyttes.
- 28.16** Dersom det til kvalifisering i tekniske øvelser møter 12 utøvere eller færre, sløyfes kvalifiseringen og samtlige fremmøtte til opprop henvises til finalen. TD kan

Reglement og retningslinjer ved norske mesterskap.

---

dispensere fra dette antall, men kan dog ikke sette det høyere enn 14. Dersom det skulle møte frem ytterligere utøvere til finalen som ikke meldte seg før oppropstidens utløp ved kvalifisering, tillates ikke disse å delta.

- 28.17** Stafettøvelsene i hovedmesterskapet innendørs og utendørs samt i juniormesterskapet avgjøres over en runde som tid avgjørende. Dersom antall lag tilsier at øvelsen må avvikles i flere heat, skal heatene seedes.
- 28.18** Konkurransbestemmelsene benyttes fullt ut for å bestemme rekkefølgen i kvalifiseringskonkurransen. I løp ved like resultater i forskjellige heat går den videre som har beste heatplassering, dersom dette også er likt, foretas loddtrekning. I løp 200m og kortere skal prosedyren gjengitt i pkt 28.13 anvendes. I løp lenger enn 200m foretas trekning dersom tid og plassering er like for flere utøvere. Dersom færre enn 12 utøvere har gyldige forsøk i kvalifiseringskonkurransen i horisontale hopp og kast, skal samtlige startende gå til finale.
- 28.19** TD kan dispensere fra ovenstående kvalifiseringsregler dersom spesielle grunner foreligger.
- 29.** Konkurransbestemmelsene kommer til anvendelse når en utøver trekker seg fra en konkurranse hun/han er kvalifisert seg til gjennom kvalifiseringskonkurranse. De samme bestemmelsene kommer til anvendelse dersom en utøver trekker seg fra en øvelse hvor han/hun har svart opprop, og ikke igjen har trukket seg innen oppropets siste frist i vedkommende øvelse. Denne bestemmelse gjelder uansett årsak til uteblivelsen. Dog er det slik at arrangørens egen oppnevnte lege kan dispensere på dette punktet.
- 30. Resultater.**
- 30.1** Dersom mesterskapet lagt inn i et annet arrangement, slik det ofte skjer f.eks i maraton, halvmaraton, ultraløp og motbakkeløp, skal det utarbeides egen resultatliste for NM. Denne skal kun inneholde deltakere som er startberettigede i et NM.
- Dersom veteranmesterskap arrangeres i samme mesterskap, så er veteranene å regne som deltakere i seniorklassen på lik linje med påmeldte seniordeltakere i tillegg til i de enkelte veteranklasser. Juniorutøvere kan om de ønsker delta i seniorklassen, men teller da ikke i juniorklassen.*
- Resultatene i disse mesterskapene skal angis i henhold til konkurransereglene, det vil si kun i hele sekunder. Det må være på plass en måldommerfunksjon. Rekkefølgen skal dømmes etter konkurransereglene. Lik tid fra tidtakersystemet medfører ikke nødvendigvis samme plassering
- 30.2** Ute på banen skal resultatene i tekniske øvelser vises på tavler så snart de er oppnådd. I Hovedmesterskapet skal det anvendes tavler. Tavlen bør angi startnummeret til utøveren og hvilken omgang resultatet er oppnådd i. I løpsøvelser bør man bruke tavle for å oppgi vinnertid, og det bør brukes egen tavle for vindangivelse i de øvelser hvor dette er aktuelt.
- 30.3** Resultatlistene fra mesterskap skal inneholde utøverne i nummerert plasseringsrekkefølge i alle øvelser. I løp hvor konkurransebestemmelsene for vindstyrke gjelder, skal vindstyrken påføres resultatlisten. Likeledes skal samtlige forsøk for alle deltakere i horisontale hopp angis med aktuell vind. Dette gjelder

Reglement og retningslinjer ved norske mesterskap.

---

- kvalifisering såvel som finale. Startende uten gyldig resultat skal føres i resultatlisten uten plasseringsnummer.
- 30.4** I løp over 800m og lenger og i kappgang over 5000m og lenger, skal det gis offisielle mellomtider i henhold til konkurransbestemmelsene. På resultatlisten skal det påføres distanse for mellomtid, hvem som ledet og anvendt tid.
- 30.5** I høyde og stav skal angis alle utøvernes forsøk på alle høyder og i horisontale hopp og i kast skal samtlige forsøk stå i resultatlisten. Dette gjelder i kvalifisering såvel som i finalen.
- 30.6** I stafetløp skal sammensetningen oppgis for samtlige lag. Arrangøren må sikre seg disse, også om eventuelle endringer skjer.
- 30.7** Dersom konkurransereglene er fraveket på noe punkt, så skal dette angis i resultatlisten. Dersom en utøver diskvalifiseres, så skal dette angis i resultatlisten med hvilket regelnummer dette begrunnes med.
- 30.8** Resultatsystemet som benyttes skal være velprøvd og anerkjent. Resultatlistene skal være tilgjengelige kort tid etter stevnet. Lagsnavn i resultatlisten skal være skrevet helt ut. NFIF skal også tilsendes resultatlisten i et elektronisk tekstbehandlingsformat.  
Dersom mesterskapet er lagt inn i et annet arrangement, slik maraton, halvmaraton, motbakkeløp og av og til terrengløp ofte blir, **skal** det lages egen resultatliste for Norgesmesterskapet.
- 30.9** Det skal lages en resultatliste for hver arrangementsdag.
- 30.10** Resultatlistene skal være tilgjengelig for samtlige deltagende lag, og til samtlige kretser som har deltagende lag. Resultatlistene kan sendes elektronisk.
- 30.11** Resultatlisten i hver øvelse skal inneholde samtlige som har svart på opprop/har kvalifisert seg til øvelsen. Dette gjelder selv om utøveren ikke starter, bryter, ikke har resultat eller diskvalifiseres.
- 30.12** Protesfrister er i henhold til internasjonale konkurranseregler. I motbakkeløp må det dog tas rimelig hensyn til når resultater også er tilgjengelig for deltakerne.
- 30.13** Resultater skal være tilgjengelig over internett, under de større mesterskapene bør de løpende publiseres under arrangementet.
- 30.14** Det er også arrangørens plikt å sørge for at nasjonal og lokal presse får tilsendt resultatene.  
*Arrangør kontakter NFIF's kommunikasjonsansvarlig i god tid før mesterskapet for samarbeide om en helhetlig plan for informasjon til presse.*
- 31. H.M. Kongens pokaler.**
- 31.1** Hvert år settes det opp 2 Kongepokaler ved Hovedmesterskapet i friidrett, en for menn og en for kvinner.
- 31.2** Pokalene deles ut til dem som har gjort de beste prestasjonene. En komité på 3 medlemmer vurderer prestasjonene og avgjør etter skjønn hvem som skal tildeles de to pokalene.

## Reglement og retningslinjer ved norske mesterskap.

## 32. Dagsprogrammer ved mesterskapet.

F = Forsøk, S = Semifinale, Fi = Finalen, K = Kvalifisering.

## 32.1 Hovedmesterskapet senior utendørs. (Endringer i kursiv)

	Menn					Kvinner				
	Fre fm	Fre em	Lør fm	Lør em	Søn	Fre fm	Fre em	Lør fm	Lør em	Søn
100 m	F	S/Fi				F	S/Fi			
200 m			F/S		Fi			F/S		Fi
400 m	F			Fi		F			Fi	
800 m			F		Fi			F		Fi
1500 m	F			Fi		F			Fi	
5000 m		Fi					Fi			
10000 m					Fi					Fi
100 m hekk										F/Fo
110 m hekk					F/Fo					
400 m hekk	F	Fi				F	Fi			
3000 m hinder				Fi					Fi	
3000 m kappgang							Fi			
5000 m kappgang		Fi								
Høyde			K		Fi	K	Fi			
Stav				Fi			Fi			
Lengde	K	Fi				K			Fi	
Tresteg			K	Fi				K		Fi
Kule			K		Fi	K	Fi			
Diskos	K	Fi						K		Fi
Slegge				Fi			Fi			
Spyd			K		Fi	K			Fi	
1000 m stafett					Fi					Fi

Dagsprogrammet er en veiledende standard. Endringer kan gjøres etter samarbeid med TD og godkjenning av forbundet. Endres dagsprogrammet bør dette bekjentgjøres tidligst mulig på arrangementets nettsider.

Det tas forbehold om endringer i dagsprogrammet med bakgrunn i eliteutøveres deltagelse i internasjonale Diamond League-stevner.

## 32.2 Hovedmesterskapet junior utendørs. Begge Juniorklasser har samme øvelser etter samme program. (Endringer i kursiv)

	Menn					Kvinner				
	Fre fm	Fre em	Lør fm	Lør em	Søn	Fre fm	Fre em	Lør fm	Lør em	Søn
100 m	F/S	Fi				F/S	Fi			
200 m			F/S		Fi			F/S		Fi
400 m	F			Fi		F			Fi	
800 m			F		Fi			F		Fi
1500 m	F			Fi		F			Fi	
3000m										Fi

## Reglement og retningslinjer ved norske mesterskap.

5000 m					<b>Fi</b>					
100 m hekk										<b>F/Fi</b>
110 m hekk					<b>F/Fi</b>					
400 m hekk			<b>F</b>	<b>Fi</b>				<b>F</b>	<b>Fi</b>	
Hinder		<b>Fi</b>					<b>Fi</b>			
3000 m kappgang		<b>Fi</b>								
5000 m kappgang		<b>Fi</b>								
Høyde			<b>K</b>		<b>Fi</b>	<b>K</b>	<b>Fi</b>			
Stav				<b>Fi</b>			<b>Fi</b>			
Lengde	<b>K</b>	<b>Fi</b>				<b>K</b>			<b>Fi</b>	
Tresteg			<b>K</b>	<b>Fi</b>				<b>K</b>		<b>Fi</b>
Kule			<b>K</b>		<b>Fi</b>	<b>K</b>	<b>Fi</b>			
Diskos	<b>K</b>	<b>Fi</b>						<b>K</b>		<b>Fi</b>
Slegge				<b>Fi</b>			<b>Fi</b>			
Spyd			<b>K</b>		<b>Fi</b>	<b>K</b>			<b>Fi</b>	
1000 m stafett					<b>Fi</b>					<b>Fi</b>

Dagsprogrammet er en veiledende standard. Endringer kan gjøres etter samarbeid med TD og godkjenning av forbundet. Endres dagsprogrammet bør dette bekjentgjøres tidligst mulig på arrangementets nettsider.

### 32.3 Stafettmesterskapene.

Stafettmesterskapene arrangeres over to dager, Forsøk og finale arrangeres på samme dag.

Øvelse	Senior 1. dag	Senior 2. dag	Junior 1. dag	Junior 2. dag
4x100 meter menn	x			x
4x100 meter kvinner		x	x	
4x400 meter menn		x	x	
4x400 meter kvinner	x			x
4x800 meter kvinner		x	x	
4x1500 meter menn	x			x

1000 meter stafett arrangeres i mesterskapene sammen med enkeltøvelser.

### 32.4 Innendørsmesterskapet. Dagsprogrammet for dette mesterskapet er veiledende.

Programmet kan variere fra år til år ut fra praktiske forhold i den enkelte friidrettshall. Det endelige programmet vil ikke bli publisert før på forvinteren for det påfølgende mesterskapet.

	Menn			Kvinner		
	Lør fm	Lør em	Søn	Lør fm	Lør em	Søn
60 m	<b>F</b>	<b>S/Fi</b>		<b>F</b>	<b>S/Fi</b>	
200 m		<b>F</b>	<b>Fi</b>		<b>F</b>	<b>Fi</b>
400 m	<b>F</b>	<b>Fi</b>		<b>F</b>	<b>Fi</b>	
800 m			<b>Fi*</b>			<b>Fi*</b>
1500 m		<b>Fi*</b>			<b>Fi*</b>	
3000 m			<b>Fi*</b>			<b>Fi*</b>

## Reglement og retningslinjer ved norske mesterskap.

3000 m kappgang					<b>Fi</b>	
5000 m kappgang		<b>Fi</b>				
60 m hekk			F/ <b>Fi</b>			F/ <b>Fi</b>
Høyde			<b>Fi</b>			<b>Fi</b>
Høyde u.t.		<b>Fi</b>			<b>Fi</b>	
Stav			<b>Fi</b>		<b>Fi</b>	
Lengde			<b>Fi</b>			<b>Fi</b>
Lengde u.t.			<b>Fi</b>			<b>Fi</b>
Tresteg		<b>Fi</b>			<b>Fi</b>	
Kule		<b>Fi</b>			<b>Fi</b>	
4x200 m			<b>Fi*</b>			<b>Fi*</b>

Dagsprogrammet er en veiledende standard. Endringer kan gjøres etter samarbeid med TD og godkjenning av forbundet. Endres dagsprogrammet bør dette bekjentgjøres tidligst mulig på arrangementets nettsider.

\* = Dersom flere deltakere melder seg enn det er plass til i finalen, løpes distansen i seeded heat og rekkefølgen avgjøres etter de oppnådde tider.

**32.5** Innendørsmesterskapet. Dagsprogrammet for dette mesterskapet er veiledende. Programmet kan variere fra år til år ut fra praktiske forhold i den enkelte friidrettshall. Det endelige programmet vil ikke bli publisert før på forvinteren for det påfølgende mesterskapet.

	Menn			Kvinner		
	Lør fm	Lør em	Søn	Lør fm	Lør em	Søn
60 m	F	S/ <b>Fi</b>		F	S/ <b>Fi</b>	
200 m		F	<b>Fi</b>		F	<b>Fi</b>
400 m	F	<b>Fi</b>		F	<b>Fi</b>	
800 m			<b>Fi*</b>			<b>Fi*</b>
1500 m		<b>Fi*</b>			<b>Fi*</b>	
3000 m			<b>Fi*</b>			<b>Fi*</b>
3000 m kappgang					<b>Fi</b>	
5000 m kappgang		<b>Fi</b>				
60 m hekk			F/ <b>Fi</b>			F/ <b>Fi</b>
Høyde			<b>Fi</b>			<b>Fi</b>
Høyde u.t.		<b>Fi</b>			<b>Fi</b>	
Stav			<b>Fi</b>		<b>Fi</b>	
Lengde			<b>Fi</b>			<b>Fi</b>
Lengde u.t.			<b>Fi</b>			<b>Fi</b>
Tresteg		<b>Fi</b>			<b>Fi</b>	
Kule		<b>Fi</b>			<b>Fi</b>	
4x200 m			<b>Fi*</b>			<b>Fi*</b>

\* = Dersom flere deltakere melder seg enn det er plass til i finalen, løpes distansen i seeded heat og rekkefølgen avgjøres etter de oppnådde tider.

## Reglement og retningslinjer ved norske mesterskap.

- 33.** Kvalifiseringskrav for utendørsmesterskapene. Kravet kan være oppnådd enten ute eller inne. Dersom kravet er oppnådd innendørs, må konkurranstedet tilfredstille konkurranse-bestemmelsene utendørs. *Oppnådd kvalifiseringskrav er gyldig det året det oppnås, samt året etter.*

Ved oppnådd kvalifiseringskrav kan en utøver delta i en hvilken som helst øvelse. I innendørsmesterskapet settes en kvalifiseringsperiode på 15-16 måneder og som starter 1. november. Kravet kan være oppnådd enten utendørs eller innendørs. Kvalifisering gjelder kun til den øvelse kravet er oppnådd. (Dog gjelder oppnådd krav på 100m med eller uten hekk, for 60m innendørs med eller uten hekk).  
Alle endringer i kursiv.

**33.1.**

## Utendørs.

	Menn			Kvinner		
	Sen-NM	Jr22-NM	Jr19-NM	Sen-NM	Jr22-NM	Jr19-NM
100 m	11.25	11.59/11.3	11.75/11.5	12.75	12.99/12.6	13.20/12.9
200 m	22.65	23.30/23.0	23.75/23.5	26.10	26.80/26.5	27.10/26.8
400 m	49.75	51.50/51.3	52.80/52.6	58.99	60.99/60.8	61.99/61.8
800 m	1:54.99	1:58.49	2:00.49	2:14.99	2:21.99	2:24.99
1500 m	3:55.99	4:07.99	4:14.99	4:44.99	5:04.99	5:04.99
3000 m	8:34.99	8:59.99	9:14.99	10:14.99	10:59.99	11:09.99
5000 m	14:59.99	16:09.99	16:29.99	17:59.99		
10000 m	31:59.99			●		
100 m hekk				15.49	16.49/16.2	16.49/16.2
110 m hekk	15.99	16.99/16.7	17.99/17.7			
400 m hekk	57.49	59.99/59.8	61.99/61.8	65.99	68.99/68.8	69.99/69.8
3000 m hinder	9:29.99	10:19.99	●	●	●	●
3000 m kappgang		15.44.99	16.29.99	16:44.99	17:29.99	17:49.99
5000 m kappgang	25:14.99					
Høyde	1.95	1.88	1.83	1.65	1.58	1.58
Stav	4.20	3.50	3.50	3.20	2.70	2.70
Lengde	6.75	6.40	6.15	5.35	5.15	5.10
Tresteg	14.00	13.00	12.70	11.25	10.50	10.40
Kule	14.25	11.75	12.00	11.25	10.00	9.50
Diskos	44.00	37.00	35.00	36.00	30.00	29.00
Slegge	50.00	40.00	40.00	44.00	35.00	35.00
Spyd	58.00	50.00	46.00	40.00	35.00	35.00
7-kamp				●	●	●
10-kamp	●	●	●			

Det forbeholdes rett til å begrense deltakelsen, hvilket skal gjøres etter resultatmessig rangering. Se forøvrig pkt. 10 om begrensnings. I alle løp skal kravet forstås som om resultatet er tatt med automatisk tidtakning. For kvalifisering til mesterskapene for skal resultatet være oppnådd med helautomatisk elektronisk tidtakning. For mesterskapene for junior godtas manuell tidtakning. De aktuelle automatiske og manuelle resultatkrav er tatt inn i tabellen.

**33.2.**



## Reglement og retningslinjer ved norske mesterskap.

## Innendørs

På 200 meter og 400 meter kan kun medaljeberettigede utøvere kvalifisere seg til finale.

	Menn	Kvinner
<b>Øvelse</b>		
200m	24.00	27.00
400m	53.00	64.00

I innendørsmesterskapet kan kravene være oppnådd også utendørs. Kravene må være oppnådd i den øvelse man meldert seg på i.

**34.** Hopp høyder i mesterskapene. TD kan i samråd med arrangør avvike fra de oppsatte høydene dersom idrettslige eller andre særlige grunner tilsier det.

**34.1** NM Senior.

Høyde menn: 1.85, 1.90, 1.95, 2.00, 2.05, 2.08, 2.11, 2.14, 2.17, 2.20, 2.22 + 2 cm. Omhopp 2 cm.

Høyde kvinner: 1.60, 1.65, 1.70, 1.75, 1.80, 1.83, 1.86, 1.88, 1.90 + 2 cm. Omhopp 2 cm.

Stav menn: 3.90, 4.10, 4.20, 4.30, 4.40, 4.50, 4.60, 4.70, 4.80, 4.90, 5.00, 5.10, 5.20, 5.30 + 5 cm. Omhopp 5 cm.

Stav kvinner: 2.80, 3.00, 3.20, 3.30, 3.40, 3.50, 3.60 + 5 cm. Omhopp 5 cm.

**34.2** NM Junior. Det benyttes samme hopp høyder i begge aldersklasser i Juniormesterskapet.

Høyde menn: 1.75, 1.80, 1.85, 1.90, 1.94, 1.97, 2.00, 2.03, 2.06 + 2 cm. Omhopp 2 cm.

Høyde kvinner: 1.50, 1.55, 1.60, 1.63, 1.66, 1.69, 1.72 + 2 cm. Omhopp 2 cm.

Stav menn: 3.20, 3.40, 3.60, 3.75, 3.90, 4.00, 4.10, 4.20, 4.30, 4.40, 4.50 + 5 cm. Omhopp 5 cm.

Stav kvinner: 2.40, 2.50, 2.60, 2.70, 2.80, 2.90, 3.00 + 5 cm. Omhopp 5 cm.

**34.3** NM Mangekamp menn og kvinner.

Høyde - fast intervall 3 cm - kan ikke endres.

Stav - fast intervall 10 cm - kan ikke endres.

Første høyde fastsettes etter konferanse med deltakerne.

**34.4** NM i hopp uten tilløp:

Høyde menn senior og junior: 1.50, 1.55, 1.60, 1.64, 1.67, 1.70 + 2 cm. Omhopp 2 cm.

Høyde kvinner senior og junior: 1.15, 1.20, 1.25, 1.30, 1.35, 1.38, 1.41, 1.44 + 2 cm. Omhopp 2 cm.

**34.5** NM innendørs:

Høyde menn senior: 1.80, 1.85, 1.90, 1.95, 2.00, 2.04, 2.08, 2.12, 2.15, 2.18, 2.20, 2.22 + 2 cm. Omhopp 2 cm.

Høyde kvinner: 1.55, 1.60, 1.65, 1.70, 1.75, 1.78, 1.81, 1.84, 1.87 + 2 cm. Omhopp 2 cm.

Stav menn: 3.80, 4.00, 4.10, 4.20, 4.30, 4.40, 4.50, 4.60, 4.70, 4.80, 4.90, 5.00, 5.10, 5.20, 5.30 + 5 cm. Omhopp 5 cm.

Stav kvinner: 2.40, 2.60, 2.80, 2.90, 3.00, 3.10, 3.20 + 5 cm. Omhopp 5 cm.

**35.** Kvalifiseringskrav for finalene i mesterskapene (minimum):

## Reglement og retningslinjer ved norske mesterskap.

<b>Menn</b>	<b>Sen.</b>	<b>Jr22.</b>	<b>Jr19.</b>	<b>Kvinner</b>	<b>Sen</b>	<b>Jr22.</b>	<b>Jr19.</b>
Høyde	2.07	1.98	1.98	Høyde	1.73	1.63	1.63
Stav	4.70	4.30	4.30	Stav	3.00	2.80	2.80
Lengde	7.05	6.70	6.70	Lengde	5.60	5.50	5.50
Tresteg	14.75	13.75	13.75	Tresteg	12.20	11.50	11.25
Kule	16.00	13.00	13.00	Kule	12.50	11.00	11.00
Diskos	52.00	41.00	40.00	Diskos	41.00	38.00	38.00
Slegge	62.00	57.00	52.00	Slegge	48.00	45.00	40.00
Spyd	66.00	58.00	58.00	Spyd	44.00	38.00	38.00

I innendørsmesterskapet brukes for tiden ikke kvalifiseringskonkurranse.

**36.** Forholdet til konkurransereglene. Det vises til de Internasjonale og Nasjonale konkurranseregler. Endel punkter i dette reglement er tatt inn kun som informasjon. Blir det endring på disse punkter i de Internasjonale eller Nasjonale regler, så inntrer endring også i de samme punkter i dette reglement fra samme tidspunkt, med mindre egne regler gjelder for mesterskap.

**37.** Endringer.

**37.1** Følgende punkter i dette reglement refererer seg til vedtak på Forbundets Ting: 1, 2, 5, 14, 17.1-3, 21.1, 22 og 31. Endringer i disse punktene må gjøres med vedtak under punktet Innkomne Forslag på Tinget.

**37.2** Når endringer blir gjort i Internasjonale bestemmelser, som har betydning i dette reglement - se pkt. 36. Når vedtak blir gjort på Tinget som berører punkter i dette reglement, så må dette reglement forandres tilsvarende.

**37.3** Øvrige punkter kan fritt gjøres om av Styret.

**37.4** Endringer bør skje så tidlig at de kan bli godt kjent før første mesterskap som berøres skal arrangeres.