# Reglement kretsmesterskap
# Rogaland Friidrettskrets

## Innhold


Generelle regler ..... 2
Arrangører og tidspunkt for kretsmesterskapene ..... 2
Konkurranseklasser ..... 2
Premiering ..... 2
Startkontingent ..... 2
KM-Utendørs ..... 3
Generelt ..... 3
Øvelsesutvalg og dagsprogram ..... 4
KM Innendørs ..... 5
Generelt ..... 5
Spesielle regler for piggsko: ..... 5
Øvelsesutvalg og dagsprogram ..... 5
KM -Terrengløp ..... 6
Generelt ..... 6
Distanser ..... 6

# Generelle regler

## Arrangører og tidspunkt for kretsmesterskapene

Arrangør og tidspunkt, skal vedtas på terminlistemøtet i Rogaland Friidrettskrets. Dersom ingen klubber har søkt om å få avholde arrangementet, skal Styret i kretsen kontakte aktuelle arrangører.

Om mulig ønskes mesterskapene arrangert annen hvert år i «nord-fylket» og annen hvert år i «sør-fylket».

## Konkurranseklasser

Det konkurreres i følgende klasser under KM:

G11, G12, G13, G14, G15, G16, G17-18

J11, J12, J13, J14, J15, J16, J17-18

Kvinner Senior, Menn Senior

KV 35-39, KV 40-44, KV 45-49, KV 50-54, KV 55-59, KV 60-64, KV 65-69, KV 70-74, KV 75+

MV 35-39, MV 40-44, MV 45-49, MV 50-54, MV 55-59, MV 60-64, MV 65-69, MV 70-74, MV 75+

Utøvere fra 11 til og med 14 år må stille i sin egen årsklasse.

Utøvere fra15 år til veteranutøvere kan melde seg på i sin aldersklasse, eller i seniorklassen.

## Premiering

Det er kun deltaker som er medlem i og representerer en friidrettsklubb tilknyttet Rogaland Friidrettskrets som rangeres og premieres i KM- klasser.

Alle konkurranseklasser skal ha utdeling av gull, sølv og bronse.

Dersom utøver i påmelding representerer klubb som ikke er tilknyttet RFIK – vil vedkommende fjernes fra KM klasse. Utøver er selv ansvarlig for å legge inn rett klubb ved påmelding i godkjent påmeldingsløsning.

Utøver kan kontakte arrangør innen rimelig tid før konkurransedagen for å få endret representasjonsklubb dersom det er oppgitt feil ved påmelding.

## Startkontingent

KM inne: 125,- pr øvelse/ 250,- pr lag, gjelder alle klasser.
Etter anmelding mot dobbel kontingent, må avklares med og godkjennes av arrangør i hvert tilfelle.

KM ute: 125,- pr øvelse/ 250,- pr lag, gjelder alle klasser.
Etter anmelding mot dobbel kontingent, må avklares med og godkjennes av arrangør i hvert tilfelle.

KM terreng:11-14 år: 125,- / 15år-veteran: 250,-
Etter anmelding mot dobbel kontingent, må avklares med og godkjennes av arrangør i hvert tilfelle.

KM-utendørs og innendørs faktureres til klubbene i etterkant via isonen.
KM-terreng betales i forkant av deltakere.

## KM-Utendørs

### Generelt

Rogaland Friidrettskrets sørger for at mesterskapet får internasjonal approberingsstatus.

KM skal arrangeres over to påfølgende dager, fortrinnsvis lørdag og søndag.
Det gis ikke dispensasjon fra dette, men mesterskapet kan arrangeres på to ulike arenaer de to dagene, og flere lag/klubber kan gå sammen om å arrangere mesterskapet.

Det gis i utgangspunktet ikke dispensasjon fra øvelsesutvalget. Unntak er enkeltøvinger som ikke kan gjennomføres grunnet manglende utstyr. T.d. manglende anlegg for stavhopp og sleggekast. Dette skal avklares i god tid før arrangementet.

Det skal legges til rette for at Tinestafettfinale kan gjennomført under KM. Kretsen kan ta ansvar for dette i samarbeid med KM-arrangør.

G/J11-14 år kan maks delta i tre øvelser per dag.

## Øvelsesutvalg og dagsprogram

| | GJ11-14 | GJ11-14 | GJ15-19 | GJ15-19 | Senior | Senior | Veteran | Veteran |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | lørdag | søndag | lørdag | søndag | lørdag | søndag | lørdag | søndag |
| **60m** | fo, fi | | | | | | | |
| **100m** | | | fo,fi | | fo,fi | | fi | |
| **200m** | | fi | | fi | | fi | | fi |
| **400m** | | | fi | | fi | | fi | |
| **600m** | fi | | | | | | | |
| **800m** | | | Fi | | fi | | fi | |
| **1500m*** | | fi | | fi | | fi | | fi |
| **5000m** | | | Fi | | fi | | fi | |
| **Kappgang** | | fi | | fi | | fi | | |
| **Korthekk** | | fi | | fi | | fi | | fi |
| **Langhekk** | | fi | | fi | | fi | | fi |
| **Lengde** | fi | | Fi | | fi | | fi | |
| **Tresteg** | | fi | | fi | | fi | | fi |
| **Høgde** | | fi | Fi | | fi | | fi | |
| **Stav** | fi | | Fi | | fi | | fi | |
| **Kule** | | fi | | fi | | fi | | fi |
| **Spyd** | fi | | Fi | | fi | | fi | |
| **Diskos** | fi | | Fi | | fi | | fi | |
| **Slegge** | | fi | | fi | | fi | | fi |
| **4x60m-stafett** | | fi | | | | | | |
| **1000m-stafett** | | | | fi | | fi | | |

*1500m (f.o.m. 12 år)

# KM Innendørs

## Generelt

Rogaland Friidrettskrets sørger for at mesterskapet får internasjonal approberingsstatus.

KM innendørs arrangeres over 1 dag.

KM blir annen hvert år arrangert i Haugesund og i Sandnes.
Dette av hensyn til status på haller i kretsen.

Det oppfordres til at andre klubber bidrar med frivillige og dommere etter behov fra arrangør.

Mesterskapet skal arrangeres i tidsrommet jan-mars.

## Spesielle regler for piggsko:

6mm spisse pigger er tillat i Sandneshallen (ikke lov med piggsko på flate for ballspill)
5mm butte pigger er tillatt i Deep Ocean arena (Haugesund)
Det skal være mulig å kjøpe tillatte pigger i hallene

## Øvelsesutvalg og dagsprogram

| | **GJ11-12** | **GJ 13-14** | **GJ15-19** | **Senior** | **Veteran** |
|---|---|---|---|---|---|
| **60m** | fo, fi | fo,fi | fo,fi | fo, fi | fo,fi |
| **100m** | | frivillig | frivillig | frivillig | frivillig |
| **60m hekk** | frivillig | fo,fi | fo, fi | fi | |
| **200m** | frivillig | fi | fi | fi | fi |
| **400m** | | | fi | fi | fi |
| **600m** | fi | fi | | | |
| **800m** | | | fi | fi | fi |
| 3000m* | | | fi | fi | fi |
| **Lengde** | fi | fi | fi | fi | fi |
| **Høgde** | frivillig | fi | fi | fi | fi |
| **Stav (Frivillig øvelse)** | fi | fi | fi | fi | fi |
| **Kule** | fi | fi | fi | fi | fi |
| **4x60m-stafett**** | frivillig | | | | |
| **4 x 200m-stafett** | | fi | fi | fi | frivillig |

*3000m (f.o.m. 16 år)

** Donald stafett

# KM -Terrengløp

## Generelt

Kretsmesterskap i Terrengløp skal fortrinnsvis arrangeres på våren, over en dag.

Arrangør og tidspunkt, skal vedtas på Terminlistemøtet i Rogaland Friidrettskrets. Dersom ingen klubber har søkt om å få avholde arrangementet, skal Styret i kretsen kontakte aktuelle arrangører.

Påmelding skal skje igjennom EQ-Timing som er NFIF sitt foretrukne system og terminliste for løp utenfor bane.

Påmeldingsfrist bør være så tett opp mot arrangementet som mulig – dersom teknisk mulig bør påmelding godtas frem til 1 time før start.

Utøvere må ha helårslisens eller engangslisens fra 13 år.

Arrangørklubb kan (og oppfordres til) også å arrangere terrengløp for andre aldersklasser (opp til og med 10 år). Det er også lov å ha med utøvere som ikke er medlem i en friidrettsklubb, men disse kan da ikke kjempe om KM medaljer.

Arrangørklubb kan dele ut deltakermedaljer til alle som deltar.

Pengepremier/gavekort kan deles ut til vinnere, da stilles det ikke krav til å representere en klubb i Rogaland Friidrettskrets. (Altså vinner av KM gull trenger ikke være vinner av løpet/gavekort)

## Distanser

I Rogaland arrangeres ikke to KM i terrengløp, slik som det gjøres nasjonalt med både kort og lang løype. Det vises derfor en stor grad av skjønn med tanke på distanser i KM terrengløp. For barn/unge legges distansene i stor grad tett opp mot NM kort løype.

Distanser kan avvike med opptil 20%.

Gutter/Menn

11-14 år: 1000 meter (mellom 800-1200 meter)

15-19 år: 2000 meter (mellom 1600-2400 meter)

Menn senior og Menn Veteran: 5000 meter (mellom 4000-6000 meter)

Jenter/Kvinner

11-14 år: 1000 meter (mellom 800-1200 meter)

15-19 år og Kvinner Veteran: 2000 meter (mellom 1600-2400 meter)

Kvinner Senior: 5000 meter (mellom 4000-6000 meter)