

REGLEMENT OG RETNINGSLINJER

VED DE NASJONALE

VETERANMESTERSKAPENE

Versjon: 26.11.2019

1. Ansvarsfordeling

- 1.1 NFIF v/Sentralstyret er arrangør av Veteranmesterskapene i friidrett. Sentralstyret bestemmer i hvilke øvelser det skal arrangeres i Veteranmesterskap, etter innstilling fra Veteranutvalget.
- 1.2 NFIF kan overlate det tekniske arrangement til et av sine medlemslag, kretser eller sammenslutninger av disse.
- 1.3 Regler og retningslinjer vedrørende avvikling og gjennomføring av veteranmesterskapene fastsettes av Veteranutvalget.
- 1.4 Alle som ønsker å melde på deltakere til veteranmesterskapene plikter å sette seg inn i alle punkter i dette reglement.

2. Arrangementssted, arrangør og dato for veteranmesterskap

- 2.1 Sentralstyret oppnevner teknisk arrangør for veteranmesterskapene og fastsetter dato for arrangementene etter innstilling fra Veteranutvalget.
- 2.2 Sentralstyret skal ved valg av arrangementssted kontrollere at banen er sertifisert i henhold til Anleggsutvalgets retningslinjer før mesterskapets avvikling.
- 2.3 Veteranmesterskapene på bane skal arrangeres på fast banedekke.
- 2.4 Reglementet omfatter veteranmesterskapene på bane utendørs, innendørs, løp utenfor bane og stafettmesterskapet.

3. Arrangementsdager og tidspunkter

- 3.1 Hovedstevnet arrangeres over 3 dager etter et dagsprogram fastsatt av Veteranutvalget.
Se

4. Startberettigede

- 4.1 Alle utøvere som representerer medlemslag i NFIF kan delta i veteranmesterskapene.
- 4.2 Utøvere kan delta i veteranmesterskapene fra og med det år de fyller 35.
- 4.3 Utenlandske statsborgere: For å kunne delta i norske veteranmesterskap, som ikke er åpne mesterskap, må utøveren ha vært medlem av lag tilsluttet NFIF og ha bodd i landet 12 måneder sammenhengende ved påmeldingsdato.

5. Deltakelse i mer enn en klasse.

- 5.1 Ingen utøver kan delta i mer enn en aldersklasse. Utøvere kan bare delta i den aldersklassen vedkommende hører til.
- 5.2 I stafetter står lagene fritt til å disponere utøvere i den aldersklassen de hører hjemme eller i en lavere aldersklasse. En utøver kan kun delta på ett stafettlag i samme øvelse. Dersom Veteran-NM og NM i stafetter arrangeres samtidig, regnes dette som forskjellige arrangement.
- 5.3 I løp utenfor bane kan veteraner telle både i seniorklassen og i sin aldersklasse.
- 5.4 Menn og kvinner senior er åpne klasser også for veteranene.

- 5.5 Kvinner og menn kan delta sammen i alle (løps-)øvelser, forutsatt at det utarbeides separate resultatlistene og har egen premiering.

6. Medaljer

- 6.1 Medaljene til Veteranmesterskapene er standardiserte. Arrangørene bestiller medaljene i god tid fra Veteranutvalget. Arrangøren vil bli fakturert for medaljene fra Veteranutvalget. Ubrukte medaljer kan returneres og blir ikke belastet arrangør.

7. Startkontingent og startnummer

- 7.1 Startkontingenten i hovedmesterskapet (utendørs), og Hallmesterskapet / NM hopp u.t. er kr. 190 per øvelse, som inkluderer avgiften til Veteranutvalget på kr. 20 per start. Denne sendes forbundets kasserer (Berit Nøbben, konto nr.1503 35 21100), og merkes med vedkommende arrangement.
- 7.2 Mangelkamp kr. 400, med inkludert avgift til Veteranutvalget på kr. 20.
- 7.3 Stafetter kr. 450, med inkludert avgift til Veteranutvalget på kr. 20.
- 7.4 Kastefekamp kr. 300, med inkludert avgift til Veteranutvalget på kr. 20.
- 7.5 Inntil 1 uke før mesterskapet starter, kan etterpåmelding godkjennes mot dobbel startkontingent. Arrangør står likevel fritt til å nekte en slik etterpåmelding dersom dette medfører problemer med heatoppsett/antall heat etc.
- 7.6 I veteranmesterskapene brukes fortrinnsvis startnummer som ikke skal leveres tilbake.
- 7.7 Startnumrene som benyttes, skal være malt, trykket eller ha en likeverdig svertegrad i sifrene. Startnummeret skal bestå av færrest mulig sifre og skal ha en sifferstørrelse i overensstemmelse med konkurransereglementet.
- 7.8 I lange løp hvor flere klasser løper sammen, skal løperne ha nummer/siffer på ryggen som viser hvilken klasse vedkommende tilhører. I kappgang-øvelsene skal deltagerene ha startnummer både foran og på ryggen.
- 7.9 Protestgebyret i Veteranmesterskap er kr. 500,-

8. Økonomi

- 8.1 Medaljene betales av arrangøren, og bestilles av Veteranutvalget.
- 8.2 Juryleder, TD (teknisk delegert) og Veteranutvalgets oppnevnte arrangementsansvarlige kontaktperson skal, i likhet med deltakerne, i så stor grad som mulig dekke sine egne utgifter. Arrangøren kan foreslå personer i nærmiljøet til disse oppgavene for å kunne holde reise- og boutgiftene nede på et rimelig nivå. Dette avtales på forhånd. Veteranutvalgets arrangementsansvarlige kan være aktive utøvere som skifter på oppdraget innenfor samme mesterskap.
- 8.3 Arrangøren kontrollerer at lisensen er betalt.

9. NFIF/Veteranutvalgets representanter

- 9.1 Til alle mesterskap oppnevner NFIF/Veteranutvalget, eller det lokale Veteranutvalget, en offisiell representant og en teknisk delegert (TD). Disse bør ikke være medlem av arrangørklubben. De skal bistå arrangøren på vegne av NFIF både under forberedelser og gjennomføring. Avvik fra reglementets bestemmelser og retningslinjer kan bare gjøres med samtykke fra teknisk delegert. Arrangementet ellers skal gjennomføres etter retningslinjene i dette reglement, med mulighet for teknisk delegert til å avvike der dette synes nødvendig. Teknisk delegert har i henhold til konkurransebestemmelsene det overordnede ansvaret for at disse følges, og ved uenighet med arrangørens oppnevnte dommere, er det teknisk delegerts fortolkning som skal være gjeldende.

10. Dopingkontroll

- 10.1 Arrangøren skal ikke ha plikt til å innkalle dopingkontrollører, men Antidoping Norge skal ha informasjon om tidspunkt for arrangementet og selv velge om de vil være til stede for gjennomføring av dopingtester. Deltakere i veteranmesterskapene skal kunne dopingtestes på samme nivå som i norgesmesterskapene, og arrangøren skal være forberedt på at dopingtester skal kunne gjennomføres med allokering av nødvendig rom

for slikt. I likhet med VM og EM for veteraner skal det ikke være noe krav om dopingtest når det settes nasjonale eller internasjonale rekorder.

11. Løpsretninger og tilløpsretninger

- 11.1 Alle løpsretninger, tilløpsretninger, kast- og hoppsteder skal fastsettes av arrangøren og teknisk delegert 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 tilside overdommers rett til å flytte en enkeltøvelse i henhold til konkurransereglene, hvis overdommer finner konkurransestedet ubrukbart.

12. Påmelding.

- 12.1 Påmeldingsfristen er normalt 10 dager før første konkurransedag. Se ellers pkt.7.5 om etterpåmelding.
- 12.2 Påmelding skal skje med online påmeldingssystem eller på fastsatt skjema. Det er påmelders ansvar at påmeldingen når arrangøren før fristens utløp. Arrangøren avgjør om det skal tillates påmelding vha elektronisk post. Påmeldingen skal gi opplysning om navn, klubb, fødselsår, kjønn, adresse, telefon nr, e-postadresse og øvelser.
- 12.3 Kommunikasjonen mellom arrangør og påmeldende lag etter at påmelding er sendt, bør om mulig foregå som elektronisk post. En e-postadresse må derfor oppgis ved påmelding.
- 12.4 Utøvere som skal delta i stafetter, skal påmeldes på samme måte som øvrige deltakere. Dette kan også omfatte reserver.

13. Informasjon

- 13.1 Arrangør av norgesmesterskapene for veteraner skal opprette Internett hjemmeside for arrangementet, gjerne supplert med informasjon på arrangørens egne lagssider. Sidene skal inneholde all kontakt- og påmeldingsinformasjon og alle opplysninger som er relevante for innkvartering. På disse sidene skal tidsskjemaet bekjentgjøres og deltakerlisten offentliggjøres. Under eller umiddelbart etter arrangementet er avsluttet bør resultatene være tilgjengelig. NFIF og Veteranutvalget skal også tilsendes alle disse opplysninger og vil offentliggjøre det samme fra sine sider.

14. Hovedmesterskapets øvelser / dagsprogram

- 14.1 I Hovedmesterskapet for veteraner arrangeres følgende øvelser:

Fredag

Kvinner

100 meter
1500 meter
Høyde
Slegge
Kule
Stav
3000 meter kappgang

Menn

100 meter
5000 meter (35-59)/3000 meter (60 år og eldre)
Lengde
Slegge

Stav
5000 meter kappgang

LørdagKvinner

Langhekk
200 meter
800 meter
3000 meter
2000 meter hinder
Lengde
Diskos
Spyd
1000 meter stafett

Menn

Langhekk
200 meter
800 meter
3000 meter hinder (35-59)/2000 meter hinder (60 år og eldre)
Høyde
Diskos
Kule
1000 meter stafett

SøndagKvinner

Korthekk
400 meter
5000 meter

Tresteg
Vektkast

Menn

Korthekk
400 meter
1500 meter
10000 meter (35-59)/5000 meter (60 år og eldre)
Tresteg
Vektkast
Spyd

14.2 I innendørsmesterskapet (Hallmesterskapet) for veteraner arrangeres følgende øvelser:**Lørdag**Kvinner

200 meter
1500 meter
60 meter hekk
Høyde uten tilløp
Lengde uten tilløp
Lengde
Stav
Vektkast (utendørs)
3000 meter kappgang

Menn

200 meter
1500 meter
60 meter hekk
Høyde uten tilløp
Lengde uten tilløp
Lengde
Stav
Vektkast (utendørs)
3000 meter kappgang

SøndagKvinner

60 meter
800 meter
3000 meter
Høyde
Tresteg
Kule
Stafett (4 x 200)

Menn

60 meter
800 meter
3000 meter
Høyde
Tresteg
Kule
Stafett (4 x 200)

14.3 NM Vinterkast (Prøveordning fra 2018):Kvinner:

Slegge
Vektkast
Diskos

Menn:

Slegge
Vektkast
Diskos

Dette mesterskapet skal arrangeres separat fra Innendørsmesterskapet og ikke samme helg som Innendørsmesterskapet. Unntaket er om en arrangør har fasiliteter til begge.

14.4 I Stafettmesterskapet arrangeres følgende øvelser:

| <u>Kvinner</u> | <u>Menn</u> |
|-----------------------|------------------------|
| 4 x 100 meter (dag 1) | 4 x 100 meter (dag 2) |
| 4 x 400 meter (dag 2) | 4 x 400 meter (dag 1) |
| 4 x 800 meter (dag 1) | 4 x 1500 meter (dag 2) |

14.5 Veteran-NM i mangekamper arrangeres som følger:

| <u>Kvinner</u> | <u>Menn</u> |
|----------------|-------------|
| 4-kamp | 5-kamp |
| 7-kamp | 10-kamp |
| Kastfemkamp | Kastfemkamp |

14.6 Veteran-NM i terrengløp arrangeres etter følgende program:

| <u>Kvinner</u> | <u>Menn</u> |
|----------------------------------|---------------------|
| <u>Terrengløp – kort løype</u> | |
| 2 km – alle klasser | 3 km – alle klasser |
| <u>Terrengløp – lange løyper</u> | |
| 6 km – 35-49 år | 10 km – 35-59 år |
| 4 km – 50 år pluss | 6 km – 60 år pluss |

15. Klarering og godkjenning av påmeldinger.

15.1 Arrangøren skal så snart som mulig sette opp en liste over samtlige påmeldte, og hvilke øvelser de er påmeldt i. Listen legges ut på arrangørens hjemmeside og på Veteranutvalgets hjemmeside.

16. Trekning.

- 16.1 I løpsøvelser skal trekning ikke foretas før etter opprop. I løpsøvelser foretas banetrekning snarest mulig etter opprop/seeding, eller snarest mulig etter forsøksheat og semifinaler. Trekningen offentliggjøres umiddelbart og skal gjøres blant annet ved oppslag. Dersom det ikke møter flere deltakere enn at det blir direkte finale i øvelser som er 200 meter og kortere, hekk inkludert, skal det foretas seeding av banene. Antall baner på oppløpside og sving avgjør når det blir direkte finaler eller ikke.
- 16.2 Startrekkefølgen i tekniske øvelser bør trekkes på forhånd, og rekkefølgen kan da gjengis i programmet. Rekkefølgen etter opprop offentliggjøres tidligst mulig, og skal blant annet kunngjøres ved oppslag.
- 16.3 Dersom arrangøren gjennomfører innmarsj, skal alle utøvere møte til innmarsjen.

17. Opprop og innmarsj.

- 17.1 Opprop skal foregå via et oppropssekretariat. Åpningstiden skal angis i innbydelsen og i senere korrespondanse. Utøverne melder seg til opprop konkurransedagen når som helst mellom sekretariatets åpning og siste frist som angis på tidsskjemaet, men kan ved øvelser som går tidlig gjøre det dagen i forveien. Ikke noe opprop avsluttes før kl. 09.00 om morgenen.
- 17.2 Ved opprop skal startnummer, lagsdrakt og reklame kontrolleres. 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 oppsetting kan bare gjøres i henhold til konkurransebestemmelsene. Slik endring må gjøres til oppropssekretariatet snarest.

- 17.3 Dersom arrangøren ønsker samlet innmarsj, fastsetter arrangøren tiden for innmarsj og utmarsj ut fra hva som er praktisk. Arrangøren bør i denne forbindelse ta i betraktning at utøvere i enkelte øvelser, for eksempel i hekkeløp og tekniske øvelser, har behov for lengre tid på banen før konkurransen.
- 17.4 Opprop foretas bare en gang i hver øvelse. Dersom det i en øvelse har vært forsøksheat/semifinale, annonseres ikke nytt opprop. Deltakerne møter direkte til innmarsj som gjelder som opprop. I løpsøvelser står eventuelle fraværendes bane åpen.
- 17.5 Avkrysning i løp skjer en time før start. I tekniske øvelser er avkrysning normalt ikke nødvendig. Utøverne møter her på konkurransestedet senest 20 minutter før start.

18. Seeding og elektroniske hjelpemidler.

- 18.1 I løpsøvelser hvor det er mer enn ett heat, skal det foretas seeding. Det bør stilles en uforstyrret plass til disposisjon for seeder, hvor ingen andre enn de seederen måtte ønske har adgang.
- 18.2 I Hovedmesterskapet for veteraner skal det benyttes automatisk elektronisk tidtaking. Arrangøren skal ha tidtakingsanlegget disponibelt og ferdig montert til alle målstreker de ønsker å kunne benytte i arrangementet. 0-test skal utføres på alle apparater som skal anvendes før start av hver økt.
- 18.3 Elektronisk lengdemåling kan om ønskelig benyttes. Apparatet som eventuelt skal brukes, må være i stand til automatisk å regne ut den endelige distansen.
- 18.4 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 konkurransene som skal foregå, og hva som skjer under konkurransene. Det bør ved utendørs arrangementer 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. Likeledes at eventuelle trådløse mikrofoner har dekning der det er relevant, og at alt utstyret vil fungere når alt brukes samtidig.

19. Tidsskjema

- 19.1 Tidsskjema for Hovedmesterskapet for veteraner og Innendørsmesterskapet for veteraner settes opp av den tekniske arrangøren, men skal godkjennes av Veteranutvalget. Øvelsesfordelingen skal være i henhold til dagsprogram fastsatt av Veteranutvalget. Dagsprogrammene er gjengitt i punktene 14.1 og 14.2.
- 19.2 Tidsskjemaet skal følge 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, skal likevel finalen arrangeres på det tidspunkt finalen opprinnelig er satt opp.
- 19.3 Ved oppsetting av tidsskjemaet bør man så langt som mulig unngå kollisjonsmuligheter for utøvere av forskjellige øvelser. Dette punkt gir ikke utøverne noen rettigheter utover hva konkurransereglementet fastsetter.
- 19.4 Tidsskjemaet bør være ferdig i god tid på forhånd og bekjentgjøres på arrangørens hjemmeside på Internett. Førsteutgaven kan eventuelt kun angi om øvelsen går på formiddagen, ettermiddagen eller kvelden. Starttiden første dagen og når stevnet planlegges avsluttet, er viktig for deltakernes reiseplanlegging.
- 19.5 Det må foreligge bare én versjon av tidsskjemaet. Det må ikke trykkes eller bekjentgjøres før det er endelig godkjent av Veteranutvalget. Under stevnet må ikke øvelsesstart flyttes frem uten at alle deltakerne i de aktuelle øvelser er informert.

- 19.6 Puljestørrelsen i tekniske øvelser *skal ikke være på mer enn 10 utøvere* når klasser slås sammen.

20. Kvalifisering.

- 20.1 I løpsøvelser følges det oppsett som er vanlig i denne type arrangement. I Veteranmesterskapet bør det være rom for at noen kan kvalifisere ved hjelp av oppnådd tid. Ellers følges tilnærmet oppsettet fra Hovedmesterskapet for senior, dog benyttes oppnådde tider i foregående runde som første kriterium ved fordeling av baner. Normalt skal minst vinneren av hvert forsøksheat gå videre til neste runde. Dersom stor deltakelse gjør at dette ikke kan gjennomføres fordi det ville gi flere løpsrunder enn det man finner ønskelig, kan TD dispensere fra dette. Et slikt forhold bør tilkjenngis på tidsskjemaet.
- 20.2 Det arrangeres ikke finale på distanser lengre enn 200 meter. På disse distansene avgjøres mesterskapet ved rekkefølgen på de oppnådde tider i heatene. Heatene bør være seedet.
- 20.3 Mesterskap i terrengløp kan deles i flere heat når antallet tilsier det. Dette må vurderes ut fra mulighetene til å komme forbi hverandre i løypa. Heatene skal i tilfellet seedes.
- 20.4 Når tider som skal benyttes som kvalifisering er like, skal den tid som har gitt best plassering rangeres først. I løp til og med 200 meter skal vinderen telle slik at det resultat som er likt både med hensyn til tid og plassering, skal resultat med ugunstigst vind rangeres foran. Rangeres fremdeles resultater likt, skal det foretas trekning dersom det ikke er mulig å ta med flere deltakere i løpet
- 20.5 Når et stafettlag har startet i konkurransen, kan det kun settes inn 2 nye utøvere mellom forsøk og finale. Når et lag har mer enn et stafettlag, kan utøvere flyttes fra 2. lag til 1. lag (eller fra 3. lag til 2. eller 1. lag o.s.v.), men ikke omvendt, dog maksimalt 2 utøvere.
TD kan dispensere fra ovenstående kvalifiseringsregler dersom spesielle grunner foreligger.
- 20.6 Antall forsøk i tekniske øvelser. Her følges de vanlige reglene med 3 innledende forsøk til alle og 3 finaleforsøk til de 8 beste (etter de tre første omgangene) i hver klasse. I høyde og stav er det 3 forsøk på hver høyde.

21. Om å trekke seg fra øvelser

- 21
- .1 Konkurransbestemmelsene kommer til anvendelse dersom en utøver trekker seg fra en øvelse hvor han/hun har svart på opprop, men ikke har trukket seg endelig innen oppropets siste frist. Denne bestemmelse gjelder uansett årsak til uteblivelsen og gjelder også for start i stafetter. Dog er det slik at arrangørens egen oppnevnte lege kan dispensere på dette punkt.

22. Resultatservice

- 22.1 I Hovedmesterskapet skal resultatene i tekniske øvelser vises på **tavler** så snart de er oppnådd. Tavlen skal angi startnummeret til utøveren og hvilken omgang resultatet er oppnådd i. I løpsøvelser kan man gjerne også bruke tavle for å oppgi vinnertid, og det bør brukes egen tavle for vindangivelse i de øvelser hvor dette er aktuelt.
- 22.2 Resultatlistene skal inneholde utøverne i nummerert plasseringsrekkefølge i alle øvelser, inkludert de enkelte forsøksheat/semifinaler. I øvelser hvor konkurransbestemmelsene for vindstyrke gjelder, skal vindstyrken påføres resultatlisten. Likeledes skal samtlige forsøk for alle deltakerne i horisontale hopp angis med aktuell vind. Startende uten gyldig resultat, skal angis i resultatlisten uten plasseringsnummer.
- 22.3 I høyde og stav skal alle utøvernes forsøk på alle høyder angis.

- I stafettløp skal sammensetningen oppgis for samtlige lag. Arrangøren må sikre seg disse, også om eventuelle endringer skjer. Dette gjelder forsøk så vel som finale.
- 22.4 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.
- 22.5 Resultatlistene skal være tilgjengelige i rimelig tid etter stevnet. Stevnerapportene skal sendes kretsen uansett hvor mange lister de forskjellige representanter for NFIF må ha fått med. Rapportsiden fylles ut som for alle andre stevner. Stevnerapporten sendes på vanlig måte fra kretsen til NFIF. Det benyttes vanlig frist for innsending – 7 dager. Lagsnavn skal skrives helt ut i resultatlisten. Det lages en stevnerapport for hver stevnedag.
- 22.6 Resultatlistene skal være tilgjengelig på arrangørens hjemmeside. NFIF skal ha tilsendt resultatlisten i elektronisk tekstbehandlingsformat umiddelbart, i tillegg til ordinære stevnerapporter.
- 22.7 Resultatlisten i hver øvelse skal inneholde samtlige som har svart på opprop. Dette gjelder selv om utøveren ikke starter, bryter, ikke har resultat eller diskvalifiseres.

23. Veteranfriidrettsbestemmelser:

- 23.1 **Klasseinndeling** (samme for kvinner og menn)
 35-39 år, 40-44 år, 45-49 år, 50-54 år, 55-59 år, 60-64 år, 65-69 år, 70-74 år, 75-79 år, 80-84 år, 85-89 år, 90- 94 år, 95-99 år, 100 år+

Klasseinndeling i stafetter (samme for kvinner og menn)

35-39 år, 40-49 år, 50-59 år, 60-69 år, 70-79 år, 80 år +

23.2 Tekniske data – kastredskaper

Kvinner

| Alder | Kule | Slegge | Diskos | Spyd | Vektkast |
|----------|------|--------|---------|---------|----------|
| 35-49 | 4 kg | 4 kg | 1 kg | 600 gr. | 9.08 kg |
| 50-59 | 3 kg | 3 kg | 1 kg | 500 gr. | 7.26 kg |
| 60-74 | 3 kg | 3 kg | 1 kg | 500 gr. | 5.45 kg |
| 75 pluss | 2 kg | 2 kg | 750 gr. | 400 gr. | 4.00 kg |

Menn

| Alder | Kule | Slegge | Diskos | Spyd | Vektkast |
|----------|---------|---------|--------|---------|----------|
| 35-49 | 7.26 kg | 7.26 kg | 2 kg | 800 gr. | 15.88 kg |
| 50-59 | 6 kg | 6 kg | 1.5 kg | 700 gr. | 11.34 kg |
| 60-69 | 5 kg | 5 kg | 1 kg | 600 gr. | 9.08 kg |
| 70-79 | 4 kg | 4 kg | 1 kg | 500 gr. | 7.26 kg |
| 80 pluss | 3 kg | 3 kg | 1 kg | 400 gr. | 5.45 kg |

23.3 Tekniske data – hekkeløp/utendørs

Kvinner

| Alder | Distanse | Hekke- høyder | Antall hekker | Start 1. hekk | Mellom hekkene | Avstand fra siste hekk til mål |
|----------|----------|------------------|------------------|------------------|-------------------|--------------------------------------|
| 35-39 | 100m | 84.0 cm | 10 | 13 m | 8.5 m | 10.5 m |
| 40-49 | 80m | 76.2 cm | 8 | 12 m | 8.0 m | 12 m |
| 50-59 | 80m | 76.2 cm | 8 | 12 m | 7.0 m | 19 m |
| 60 pluss | 80m | 68.6 cm | 8 | 12 m | 7.0 m | 19 m |
| 35-49 | 400m | 76.2 cm | 10 | 45 m | 35 m | 40 m |

| | | | | | | |
|----------|------|---------|---|------|------|------|
| 50-59 | 300m | 76.2 cm | 7 | 50 m | 35 m | 40 m |
| 60-69 | 300m | 68.6 cm | 7 | 50 m | 35 m | 40 m |
| 70 pluss | 200m | 68.6 cm | 5 | 20 m | 35 m | 40 m |

Menn

| Alder | Distanse | Hekke- høyder | Antall hekker | Start 1. hekk | Mellom hekkene | Avstand fra siste hekk til mål |
|----------|----------|------------------|------------------|------------------|-------------------|--------------------------------------|
| 35-49 | 110m | 99.1 cm | 10 | 13.72 m | 9.14 m | 14.02 m |
| 50-59 | 100m | 91.4 cm | 10 | 13.00 m | 8.50 m | 10.50 m |
| 60-69 | 100m | 84.0 cm | 10 | 12.00 m | 8.00 m | 16.00 m |
| 70-79 | 80m | 76.2 cm | 8 | 12.00 m | 7.00 m | 19.00 m |
| 80 pluss | 80m | 68.6 cm | 8 | 12.00 m | 7.00 m | 19.00 m |
| 35-49 | 400m | 91.4 cm | 10 | 45 m | 35 m | 40 m |
| 50-59 | 400m | 84.0 cm | 10 | 45 m | 35 m | 40 m |
| 60-69 | 300m | 76.2 cm | 7 | 50 m | 35 m | 40 m |
| 70-79 | 300m | 68.6 cm | 7 | 50 m | 35 m | 40 m |
| 80 pluss | 200m | 68.6 cm | 5 | 20 m | 35 m | 40 m |

23.4 Tekniske data – hekkeløp/innendørs

Kvinner

| Alder | Distanse | Hekke- høyder | Antall hekker | Start 1. hekk | Mellom hekkene | Avstand fra siste hekk til mål |
|----------|----------|------------------|------------------|------------------|-------------------|--------------------------------------|
| 35-39 | 60m | 84.0 cm | 5 | 13 m | 8.5 m | 13 m |
| 40-49 | 60m | 76.2 cm | 5 | 12 m | 8.0 m | 16 m |
| 50-59 | 60m | 76.2 cm | 5 | 12 m | 7.0 m | 20 m |
| 60 pluss | 60m | 68.6 cm | 5 | 12 m | 7.0 m | 20 m |

Menn

| Alder | Distanse | Hekke- høyder | Antall hekker | Start 1. hekk | Mellom hekkene | Avstand fra siste hekk til mål |
|----------|----------|------------------|------------------|------------------|-------------------|--------------------------------------|
| 35-49 | 60m | 99.1 cm | 5 | 13.72 m | 9.14 m | 9.72 m |
| 50-59 | 60m | 91.4 cm | 5 | 13.00 m | 8.50 m | 13.00 m |
| 60-69 | 60m | 84.0 cm | 5 | 12.00 m | 8.00 m | 16.00 m |
| 70-79 | 60m | 76.2 cm | 5 | 12.00 m | 7.00 m | 20.00 m |
| 80 pluss | 60m | 68.6 cm | 5 | 12.00 m | 7.00 m | 20.00 m |

23.5 Tekniske data – hinderløp

| | |
|-----------------|-------------------------------|
| Menn 35 – 59 år | : 3000 meter hinder – 91.4 cm |
| Menn 60 pluss | : 2000 meter hinder – 76.2 cm |
| Kvinner | : 2000 meter hinder – 76.2 cm |

Løperne kan berøre oversiden av hinderet med hendene og slenge seg over, men har ikke lov til å klatre over. Begge bena må passere over hinderet.

23.6 Mangekamp

| | | | |
|------|-------------|------------------|--|
| Menn | 10-kamp | 1. dag 2. dag | 100m, lengde, kule, høyde, 400m Korthekk, diskos, stav, spyd, 1500m |
| Menn | 5-kamp | | Lengde, spyd, 200m, diskos, 1500m |
| Menn | Kastfemkamp | | Slegge, kule, diskos, spyd, vektkast |

| | | | |
|---------|-------------|------------------|---|
| Kvinner | 7-kamp | 1. dag 2. dag | Korthekk, høyde, kule, 200m Lengde, spyd, 800m |
| Kvinner | 4-kamp | | 100m, kule, lengde, 800m |
| Kvinner | Kastfemkamp | | Slegge, kule, diskos, spyd, vektkast |

Kastredskap, hekkehøyder og hekkeavstander som i pkt. 23.2 og 23.3

23.7 Høyde/stav

I høyde flyttes listen med faste intervaller på 3 cm og i stav 10 cm. Når en utøver er alene igjen, kan vedkommende selv velge hvilken høyde det skal hoppes på. Hvis flere klasser hopper samtidig, har klassevinnerne rett til selv å bestemme hvilken høyde han/hun vil hoppe på. De øvrige deltakerne som er igjen i konkurransen, må forholde seg til de fastlagte hoppøydene.

23.8 Løp: utøverne kan benytte stående start i alle løp. 2 feilstarter i løp fører til diskvalifikasjon.

24. Forholdet til konkurransereglene.

Det vises til de internasjonale og nasjonale konkurransereglene. En del punkter i dette reglement er tatt inn kun som informasjon. Blir det endring på disse punkter i de internasjonale eller nasjonale reglene, endres samtidig de samme punktene i dette reglement, med mindre egne regler gjelder for de nasjonale mesterskapene.

25. Endringer.

Sentralstyret har fullmakt til å forandre dette reglementet. Endringer i Internasjonale og Nasjonale regler vil kunne føre til tilsvarende endringer i reglementet.

(Ajourført / korrigert 22.01.19 av Johnny Solheimsnes.)

Nasjonale og internasjonale konkurranseregler – utfyllende kommentarer

3.1 Generelt om forholdet til IAAFs regler

World Masters Athletics' konkurranseregler bygger på det generelle prinsippet at med mindre annet er vedtatt av WMA, gjelder IAAFs regler (som vi finner i norsk oversettelse i vår Handbok).

Gjennom Veterankomiteén i Det internasjonale friidrettsforbundet (IAAF) samarbeides det ikke minst om utviklingen av veteranfriidrettens regelverk, slik at det skal være tilpasset aldersgruppene, men at det samtidig – så langt det er mulig – samsvarer med den "vanlige" friidretten. Dette er ikke minst viktig for at veteranene skal kunne drive sin idrett *sammen med* andre aldersgrupper.

I dette kapitlet er alle særregler som gjelder veteraner, tatt med. Der det er hensiktsmessig, og hvor det erfaringsmessig er usikkerhet hos arrangører og/eller aktive, er det også pekt på IAAF-regler og ev.

nasjonale regler som har betydning.

Kommentar:

En rekke av de særreglene som WAVA-/WMA-kongressene har vedtatt gjennom årene, gjelder kun for verdensmesterskapene for veteraner. Det betyr at de

ikke er vedtatt som allmenne regler for veteranfriidretten verden over. Det står imidlertid medlemslandene fritt å ta dem i bruk i for eksempel nasjonale mesterskap, og en rekke land gjør også det.

Disse reglene er ikke tatt med nedenfor, da det ville skape forvirring, men til orientering er en del av dem tatt inn i vedlegg til Handbok for Veteraner.

3.2 Særregler for veteraner – vedtatt av WAVA/WMA-kongresser

3.21 Generell kommentar:

Som en vil forstå av tekstene, er særreglene utelukkende begrunnet i at veteranutøverne varierer i alder fra 35 til over 100 år. Dersom det f.eks. var påbudt for alle å bruke startblokker, ville et stort antall utøvere falle utenfor. Og i høydesprang er mattene ofte så høye i forhold til den høyden lista ligger på, at det ville kreve spesielle teknikker hos utøveren å passere lista uten å berøre matta før hoppet er fullført.

Der hvor NFIF har vedtatt nasjonale regler som berører WMAs regler, er disse tatt med.

3.22 Deltakelse i flere klasser

- Med unntak av i stafetter (se kap. 3.24 nedenfor) kan en veteranutøver ikke starte i andre klasser enn den hun/han tilhører etter sin alder.

Kommentar: Veteraner kan også delta i KS eller MS – kfr. NFIF's Handbok – Nasjonale bestemmelser, kap. A. Klasseinndeling, pkt. 1 og 6. Da gjelder reglene for den klassen utøveren deltar i (f.eks. startreglene).

3.23 Kvinner og menn i samme konkurranse

- På dette området har det vært litt "fram og tilbake" gjennom årene. Men WMA's regler tillater nå (fra 2001) at kvinner og menn konkurrerer sammen - WMA's

Competition Rules kap. 4 (1) sier følgende:

”To eller flere aldersgrupper (= 5 årsgrupper), menn og kvinner, kan konkurrere sammen, forutsatt at det er separat resultatliste og premiering for hver aldersgruppe, menn og kvinner”.

3.24 L ø p

- **startblokker:**

Det er ikke påbudt å nytte startblokker i løp (uansett distanse), og det er ikke påbudt å berøre marka med hendene og det ene kneet i startstillingen (WMA's Handbok, Competition Rules, kap.8.8 - Jfr. NFIFs Handbok, R 161.1 og R 162.4).

Løperne kan altså benytte f.eks. stående start i alle løp.

- **WMA's regel gjelder bare i rene veteranheat under stevner i Norge. Dersom en veteran starter i et ordinært seniorheat, kan løperen pålegges å benytte startblokker (NFIFs Handbok R 161.1).**

Kommentar:

Dersom det ikke skaper spesielle problemer for tidtaking etc., bør veteraner tillates å starte uten startblokker også i ”blandete heat”.

- **antall feilstarter**

For veteraner gjelder samme regel om antall feilstarter (“tyv-starter”) i individuelle løp som IAAF's regler for mangekamp: hver utøver diskvalifiseres først etter 2 feilstarter.

Kommentar 1: regelen ble vedtatt av WMA-kongressen i Puerto Rico i 2003. Regelen har denne ordlyden:

”In any race, athletes who are charged with a false start, as determined by the head starter, shall be warned. Athletes who are charged with a second false start in the same race, as determined by the head starter, shall be disqualified. This includes the Combined Events. The current IAAF rule regarding one false start is consequently not adopted by WMA”.

Det har vært en del usikkerhet om hvilken regel som gjelder i nasjonale stevner og mesterskap. Slik ordlyden er i WMA's kongressvedtak, gjelder vedtaket også i Norge så lenge NFIF ikke har vedtatt noe annet. Når Norge står som arrangør av internasjonale veteranstevner (f.eks. Nordisk), gjelder WMA's startprosedyre i alle tilfelle.

- **hekk:** begge føtter skal - i det minste i et kort øyeblikk - være *samtidig* i lufta ved hver hekkepassering , (WMA's Competition Rules, kap. 9.2). Ordlyden i WMA's regel avviker litt fra IAAF's, men realiteten i reglene er den samme.
- **hinderløp:** løperen kan benytte hendene ved passering av hinderne, men bare berøre oversida av hinderet (WMA's Competition Rules, kap. 10.3). Det vil si at en kan støtte seg på hinderet og slenge seg over (men ikke gripe om hinderet og klatre over). IAAFs regel om at benene må passere over hinderet, gjelder også for veteraner.
- **kvalifisering/seeding**

Kommentar:

WMA har noen små justeringer i forhold til IAAF's regler, men disse gjelder bare for VM, og benyttes ikke ved stevner eller mesterskap i Norge.

* **Nasjonal regel:**

I løp med innledende heat, benyttes reglene for avansement slik de er gjengitt i NFIFs Handbok, R 166.

I norgesmesterskapet benyttes tid avgjørende i løp lenger enn 200 m. (Gjelder altså også 300 m hekk). Løperne seedes slik at de antatt beste kommer i samme heat.

- **stafetter**

Nasjonal regel:

Det arrangeres norgesmesterskap i følgende stafetter og i følgende klasser:

| | | |
|-----------------|--------------|---------------------------|
| Kvinner: | 4 x 100 m) | <u>Klasser:</u> |
| | 4 x 400 m) | K 35-49, K 50-59, K 60-69 |
| | 4 x 1500 m) | K 70-79, K 80+ |

| | | |
|--------------|-------------|---------------------------|
| Menn: | 4 x 100 m) | <u>Klasser:</u> |
| | 4 x 400 m) | M 35-49, M 50-59, M 60-69 |
| | 4x 1500 m) | M 70-79, M 80+ |

En løper kan bare delta i én klasse i samme konkurranse/øvelse. Det er tillatt å gå ned og delta i en yngre klasse enn sin egen.

3.25 H o p p

- **høyde/stav:** begge føtter må være i lufta *samtidig* under hoppet, i det minste et kort øyeblikk (WMA's Competition Rules, kap. 13.1).
- **høyde/stav:** deltakeren kan berøre matta/landingsområdet *før hele kroppen har passert lista*, men dette må ikke gi fordeler for hopperen (ved at han/hun f.eks. "styrer" hoppet). I så fall skal dommeren underkjenne hoppet (Kap. 13.2).
- **tresteg** (*kommentar*):

Da hopplengdene varierer sterkt, vil det i praksis være umulig å ha én satsplanke for alle klasser. Både internasjonalt (i VM, bl.a.) og nasjonalt løses dette ved å **markere - med tape eller på annen måte - flere satslinjer** (for eksempel for hver meter), og la hver deltaker selv velge satssted. Satsstedet markeres ved flyttbare markører (koner eller lignende) til hjelp for hopperen.

Denne praktiske løsningen er ikke nedfelt i skriftlige former, men har vært "offisielt" i bruk i mange år, og er standard i både internasjonale og nasjonale veteranmesterskap.

3.26 K a s t

- **slegge og vektkast:** sleggen/vekten skal kastes med **b e g g e** hender, under **h e l e** kastet (dvs. at begge hender slipper handtaket samtidig i utkastet)

Kommentar:

Denne presiseringen har vært nødvendig fordi veteraner som kaster de lettere sleggene/vektene, kan kaste lenger ved å slynge redskapen av gårde med én hånd (ble bl.a. godkjent av juryen i EM i Kristiansand i 1992, fordi IAAFs regler ikke sier noe om dette). Etter forslag fra Norge ble presiseringen om at begge hender **MÅ** benyttes, tatt inn i den internasjonale veteranhåndboken.

NB: regelen er svært viktig: selv når den ene hånden slipper handtaket bare l i t t for den andre, "forlenges" i praksis redskapet – og effekten kan bli flere meter lenger kast! Når det er presisert at det gjelder "....under h e l e kastet", må

dette tas bokstavelig. Dette stiller store krav til observasjonsevne og dømmekraft hos kastdommeren/-erne.

- spyd (kommentar):

Det er i k k e fastsatt egne dommerregler for veteraner når det gjelder dømmingen av nedslag for spyd. Men erfaring tilsier at ved kastlengder på f. eks. 15-25 m, og bruk av spyd med liten flyteevne (400 og 500 g), kan det være svært vanskelig for kasteren å få spydet til *tydelig* å ta marken med metallspissen først. Men *flate kast* (hvor surringen berører marken først) skal selvsagt ikke godkjennes, uansett!

Når det gjelder utførelsen av kastet, er det grunn til å minne om at spydet skal kastet over skulderen eller øvre del av kastarmen, og *ikke f.eks. slynges ut*.

3.3 Aldersbestemmelser

3.31 Innledning

Gjennom mange år har det vært svært delte meninger innen WAVA/WMA om prinsippene for aldersinndeling/opprykk (kalenderår eller fødselsdato). En liten overvekt av medlemslandene har vedtatt at WMA skal benytte *fødselsdato*. Dette kan du lese mer om nedenfor.

Både WMAs regioner og det enkelte medlemsland står fritt til å benytte kalenderår for opprykk. Det europeiske veteranforbundet følger WMA's regler, mens hele Norden benytter kalenderår (i nasjonale og nordiske konkurranser).

3.32 Klasseinndeling

Veteraner konkurrerer i 5-årsklasser.

I VM, EM, Nordiske mesterskap og NM for veteraner er yngste konkurranseklasse både for kvinner og menn 35-39 år.

Kommentar:

Dette gjelder fra og med 1.mai 2004. Før denne datoen var yngste klasse for menn 40-44 år både i EM og VM. Norden har hatt klassen M 35-39 også tidligere.

Det er ingen begrensning oppad når det gjelder 5-årsklasser. Dette er nå også fastslått i NFIF's Handbok av 2006 (Nasjonale bestemmelser pkt A 6.).

3.33 Fødselsdato eller kalenderår?

I VM og EM regnes utøverens alder pr. *første dag* av mesterskapet. Opprykk skjer *fra og med* den dagen en fyller 40, 45 år etc..

NB: dette får også konsekvenser for godkjenning av rekorder: *fra og med* den dagen en rykker opp i ny 5-årsklasse, kan en sette europa- og verdensrekorder i klassen.

Nasjonal regel:

I veterankonkurranser i Norge regnes alderen pr. kalenderår, dvs. at utøveren rykker opp fra 1.januar i det året vedkommende fyller 40, 45 år osv.

Alle land i Norden benytter kalenderår - dette gjelder også for rekorder. En kan altså sette norsk og nordisk rekord i en øvelse det året en fyller f.eks. 60 år, men dersom dette skjer før en har fylt 60, kan resultatet ikke godkjennes som europa- eller verdensrekord, selv om resultatet skulle være bedre.

4 SÆRREGLER FOR MATERIELL/UTSTYR I VETERANKONKURRANSER

4.1 Generelt: WMA's regler i forhold til IAAF

Det er et viktig prinsipp innen internasjonal veteranfriidrett at veteraner skal følge IAAFs regler på alle områder hvor det ikke er "geriatiske" grunner til å ha særregler. Som vi har sett ovenfor, er det få særregler når det gjelder *utøvelsen* av øvelsene, og dermed også *dømmingen*.

Situasjonen er imidlertid en helt annen når det gjelder materiell og utstyr.

4.2 Særbestemmelser for materiell og utstyr

Det er en rekke tilpasninger når det gjelder materiell og utstyr. Her er en oppsummering av særbestemmelsene:

- * I løpsøvelsene gjelder dette først og fremst hekkeløp, hvor både distanse, hekk høyde og avstanden mellom hekkene er tilpasset alderstrinnene - se pkt.4.3.1 og 4.3.2 nedenfor.

I hinderløp er det for så vidt også en tilpasning av distanse og hinderhøyde, men rent teknisk samsvarer de 2 aktuelle alternativene nå helt ut med IAAFs spesifikasjoner for 3000 m (menn) og 2000 m hinder

(kvinner) - se pkt. 4.3.3 nedenfor.

Kommentar:

Den siste endringen som ble vedtatt av WAVA (WMA)-kongressen, hvor hekkhøyden for klassene K 60+ og M 80+ ble satt til 68.6 cm, har skapt problemer for en del arrangører, ettersom ikke alle hekkemodellene kan justeres ned til denne høyden. Etter hvert er vel dette problemet blitt mindre, bl.a. ved at hekkene er bygd om/tilpasset.

- * **I hoppøvelsene**
er eneste tilpasning at det aksepteres at arrangøren benytter for eksempel tape til å markere satsstedet /-ene i lengde og tresteg.

Kommentar

Dette er ikke nedfelt skriftlig i noe reglement, men rent praktisk er det ingen annen løsning når en skal avvikle tresteg for klasser med variasjon i resultatene fra for eksempel 7 til 14 m. Deltakerne må kunne velge mellom ulike satssteder for å kunne nå fram til sandgrova. Ettersom satsstedet (også innen en klasse!) kan variere, må satsstedet/-planken markeres ved bruk av flyttbare koner e.l. for hver hopper.

En konsekvens av dette er at om en hopper satser så langt foran markeringen at hun/han "får med seg" en hel meter, skal hoppet likevel måles fra der hvor markeringen står!

- * **I kastøvelsene**
er det først og fremst en markert differensiering i vekt på redskapene i de forskjellige aldersklassene. Flere av vektene er spesielle for veteraner, og benyttes ikke i andre aldersbestemte klasser. Vær derfor klar over at noen av spesifikasjonene er hentet fra WMAs handbok, og du vil ikke finne dem verken i IAAFs eller NFIFs handbok. (En del av kretsene har imidlertid tatt dem inn i sine årbøker, selv om ikke alle dessverre er a jour med endringer).

Se pkt. 4.3.4 om vekt og pkt. 4.3.5 om spesifikasjoner forøvrig for redskapene.

Legge spesielt merke til spesifikasjoner for redskapet VEKT, som er tatt inn i pkt. 4.3.5.

Kommentar:

Veteranene er hittil nesten alene om å benytte øvelsen VEKTKAST her i Norge. Øvelsen var imidlertid både kjent og brukt helt tilbake i 1890-åra, men "forsvant" som øvelse i Norge i tida rundt 1. verdenskrig.

Den har vært sammenhengende i bruk i en rekke andre land, og var – og er – svært populær, ikke minst blant veteraner.

Konstruksjonen av vekt-redskapet er gjengitt etter spesifikasjonene i WMAs handbok. Det er viktig at arrangører holder seg til disse spesifikasjonene, og ikke godkjenner andre varianter enn dem reglene inneholder. Det fins en del hjemmeproduserte vekter, som kan avvike fra WMA-reglene.

NB: vekt kast er en ypperlig ”erstatning” for sleggekast, ettersom slegge for mange arrangører kan være problematisk på grunn av sikkerheten på banen.

Men vær obs. på at *også vekt kast krever bur!* Som minimum må det være en sikkerhetsløsning som trykker funksjonærer og deltakere.

Alle de særreglene som er nevnt i dette kapitlet, gjelder også for nasjonale konk.

4.3 Spesifikasjoner for redskaper og utstyr

4.3.1 Hekkeløp utendørs – gjelder fra 1.oktober 1999

| Alder | Distanse | Hekke- høyde | Antall hekker | Til 1.hekk | Mellom hekkene | Til mål |
|---------|----------|-----------------|------------------|------------|-------------------|---------|
| K 35-39 | 100 m | 84,0 cm | 10 | 13,00 m | 8,50 m | 10,50 m |
| K 40-49 | 80 m | 76,2 cm | 8 | 12,00 m | 8,00 m | 12,00 m |
| K 50-59 | 80 m | 76,2 cm | 8 | 12,00 m | 7,00 m | 19,00 m |
| K 60+ | 80 m | 68,6 cm | 8 | 12,00 m | 7,00 m | 19,00 m |
| K 35-49 | 400 m | 76,2 cm | 10 | 45,00 m | 35,00 m | 40,00 m |
| K 50-59 | 300 m | 76,2 cm | 7 | 50,00 m | 35,00 m | 40,00 m |
| K 60+ | 300 m | 68,6 cm | 7 | 50,00 m | 35,00 m | 40,00 m |
| M 35-49 | 110 m | 99,1 cm | 10 | 13,72 m | 9,14 m | 14,02 m |
| M 50-59 | 100 m | 91,4 cm | 10 | 13,00 m | 8,50 m | 10,50 m |
| M 60-69 | 100 m | 84,0 cm | 10 | 12,00 m | 8,00 m | 16,00 m |
| M 70-79 | 80 m | 76,2 cm | 8 | 12,00 m | 7,00 m | 19,00 m |
| M 80+ | 80 m | 68,6 cm | 8 | 12,00 m | 7,00 m | 19,00 m |
| M 35-49 | 400 m | 91,4 cm | 10 | 45,00 m | 35,00 m | 40,00 m |
| M 50-59 | 400 m | 84,0 cm | 10 | 45,00 m | 35,00 m | 40,00 m |
| M 60-69 | 300 m | 76,2 cm | 7 | 50,00 m | 35,00 m | 40,00 m |
| M 70+ | 300 m | 68,6 cm | 7 | 50,00 m | 35,00 m | 40,00 m |

4.3.2 Hekkeløp innendørs – gjelder fra 1.oktober 1999

| Alder | Distanse | Hekke- høyde | Antall hekker | Til 1.hekk | Mellom hekkene | Til mål |
|---------|----------|-----------------|------------------|------------|-------------------|---------|
| K 35-39 | 60 m | 84,0 cm | 5 | 13,00 m | 8,50 m | 13,00 m |
| K 40-49 | 60 m | 76,2 cm | 5 | 12,00 m | 8,00 m | 16,00 m |
| K 50-59 | 60 m | 76,2 cm | 5 | 12,00 m | 7,00 m | 20,00 m |
| K 60+ | 60 m | 68,6 cm | 5 | 12,00 m | 7,00 m | 20,00 m |
| M 35-49 | 60 m | 99,1 cm | 5 | 13,72 m | 9,14 m | 9,72 m |
| M 50-59 | 60 m | 91,4 cm | 5 | 13,00 m | 8,50 m | 13,00 m |
| M 60-69 | 60 m | 84,0 cm | 5 | 16,00 m | 8,00 m | 12,00 m |
| M 70-79 | 60 m | 76,2 cm | 5 | 12,00 m | 7,00 m | 20,00 m |
| M 80+ | 60 m | 68,6 cm | 5 | 12,00 m | 7,00 m | 20,00 m |

4.3.3 Hinderløp

Kvinner (følger IAAFs regler av 2001 m.h.t. hindre og vanngrav, men gjengis likevel her):

- * **K 35+** Distanse: 2000 m - Høyde på hindre: 76,2 cm – bredde på hinder ved vanngrav (min.) 3,66 m, de øvrige (min) 3,96 m. Det anbefales at første hinder etter start er minst 5 m bredt.

Løpet skal totalt ha 18 hinder- og 5 vanngravpasseringer, og startrunden skal ha 2 hinder- og 1 vanngravpassering(er). De senere rundene skal ha 4 hinder- og 1 vanngrav –passering, jevnt fordelt rundt banen. Det anbefales at vanngraven er 2.hinder på startrunden og 4. hinder i resten av løpet (dvs. at de 2 første hinderne fjernes i startrunden).

Menn (følger IAAFs regler av 2001 m.h.t. hindre og vanngrav, men gjengis likevel her):

- * **M 35-59**
Distanse: 3000 m – høyde på hindre: 91,4 cm - bredde på hinder ved vanngrav (min.) 3,66 m, de øvrige (min.) 3,96 m. Det anbefales at første hinder etter start er minst 5 m bredt.

Løpet skal ha totalt 28 hinder- og 7 vanngravpasseringer. Fra start til første målpassering skal det ikke være hinderpassering (dvs. at hinderne fjernes til løperne har passert). Hver hele runde skal ha 4 hinder- og 1 vanngravpassering, og vanngraven skal være 4.hinder.

- * **M 60+**
Distanse: 2000 m – samme spesifikasjoner som for kvinneklassene –

se ovenfor.

4.3.4 Vekt på kastredskaper

| Alder | Kule og slegge | Diskos | Spyd | Vekt |
|----------|----------------|-------------|-------|----------|
| K 35-49 | 4 kg | 1 kg | 600 g | 9,08 kg |
| K 50-59 | 3 kg | 1 kg | 500 g | 7,26 kg |
| K 60+ | 3 kg | 1 kg | 400 g | 5,45 kg |
| K 80+ *) | 3 kg | 0,750 kg *) | 400 g | 5,45 kg |
| M 35-49 | 7,26 kg | 2 kg | 800 g | 15,88 kg |
| M 50-59 | 6 kg | 1,5 kg | 700 g | 11,34 kg |
| M 60-69 | 5 kg | 1 kg | 600 g | 9,08 kg |
| M 70-79 | 4 kg | 1 kg | 500 g | 7,26 kg |
| M 80+ | 3 kg*) | 1 kg | 400 g | 5,45 kg |

*) gjelder fra 1.mai 2006!

Kommentar: Vær oppmerksom på at for godkjenning av redskap i konkurranser, og for godkjenning av rekorder, kreves det i k k e noen overvekt. Et kastredskap som veier nøyaktig f.eks. 5000 gram (kule/slegge) eller 1000 g (diskos) skal godkjennes dersom det ellers er i orden. Den "overvekten" på 5-25 gram som er nevnt i NFIFs handbok, er beregnet på dem som produserer nye redskaper, for å sikre at disse holder minimumsvekten ved levering (og tåler en viss slitasje).

4.3.5 Andre spesifikasjoner – kastredskaper

Kule og slegge:

| | Minimum | D i a m e t e r | |
|---------|---------|------------------|---------|
| | | Maksimum Menn | Kvinner |
| 7,26 kg | 110 mm | 130 mm | |
| 6,0 kg | 105 mm | 125 mm | |
| 5,0 kg | 100 mm | 120 mm | |
| 4,0 kg | 95 mm | 120 mm | 110 mm |
| 3,0 kg | 85 mm | | 110 mm |

Slegge

Total lengde - målt fra undersiden av håndtaket og til og med kulehodet:

7,26 kg og 6,0 kg 117,5 – 121,5 cm

5,0 kg 116,5 – 120,0 cm
 4,0 og 3,0 kg 116,0 – 119,5 cm

Spyd

| | 800 g | 700 g | 600g | 500g | 400g |
|------------------------------------|--------|--------|-------|---------|-------|
| Total lengde - min | 2,60m | 2,30m | 2,20m | 2,00m | 1,80m |
| - max | 2,70m | 2,40m | 2,30m | 2,10m | 1,95m |
| Lengde metallhode - min | 25 cm | 25 cm | 25 cm | 22 cm | 20 cm |
| - max | 33 cm | 33 cm | 33 cm | 27 cm | 25 cm |
| Avstand fra spiss til balansepunkt | | | | | |
| - min | 90 cm | 86 cm | 80 cm | 78 cm | 75 cm |
| - max | 106 cm | 100 cm | 92 cm | 88 cm | 80 cm |
| Største diameter skaft – min | 25 mm | 23 mm | 20 mm | 20 mm | 20 mm |
| - max | 30 mm | 28 mm | 25 mm | 24 mm | 23 mm |
| Surringens lengde - min | 15 cm | 15 cm | 14 cm | 13,5cm | 13 cm |
| - max | 16 cm | 16 cm | 15 cm | 14,5 cm | 14 cm |

Surringen skal ikke være mer enn 8 mm mer i diameter enn skaftet (dvs. at surringen kan være 4 mm tykk).

Vekt

Konstruksjon:

Redskapet skal bestå av 3 deler: et metallhode, en lenke og et håndtak

Hodet:

- skal være av kompakt jern eller annet metall, ikke bløtere enn messing, eller et skall av slikt metall, fylt med bly eller annet kompakt materiale. Fyllmaterialet må ikke kunne bevege seg. Tyngdepunktet på hodet (uten lenke og handtak) skal ikke være mer enn 9 mm fra sentrum.

| | Diameter Minimum | Maksimum |
|----------|---------------------|----------|
| 15,88 kg | 14,5 cm | 16,5 cm |
| 11,34 kg | 13,0 cm | 15,0 cm |
| 9,08 kg | 12,0 cm | 14,0 cm |
| 7,26 kg | 11,0 cm | 13,0 cm |
| 5,45 kg | 10,0 cm | 12,0 cm |

Lenken:

- hodet skal være forbundet med handtaket ved hjelp av metall-lenke(r) – én eller flere. Lenken(e) skal ha tilstrekkelig styrke til at de(n) ikke kan forlenges målbart under kastet.

Håndtaket:

- kan være av enkel eller dobbel bredde (dvs. at det kan benyttes f.eks. sleggehåndtak, eller såkalt triangel. Det må være så solid at det ikke kan forlenges/strekkes målbart under kastet. Det må være festet til lenken(e) på en slik måte at en ikke kan forlenge redskapet ved å forskyve handtaket.

Feste mellom delene:

- lenken(e) skal være forbundet til hodet ved en svivel, som kan være med eller uten kulelager. Det kan ikke benyttes svivel mellom lenken(e) og handtaket.

Total lengde:

- ikke overstige 41,0 cm, målt som for slegge (fra undersiden av handtak, til og med hodet).

Diskos

| Minimum vekt for bruk i konk., og for godkjenning av rekord | | 2000 g | 1500 g | 1000g | 750 g*) |
|--|-------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| Utvendig diameter (metallringen) | min. | 219 mm. | 200 mm. | 180 mm. | |
| | max. | 221 mm. | 202 mm. | 182 mm. | |
| Diameter metallplaten/det flate senteret | min. | 50 mm. | 50 mm. | 50 mm. | |
| | max. | 57 mm. | 57 mm. | 57 mm. | |
| Tykkelse, målt på metallplaten/ det flate senteret | min. | 44 mm. | 38 mm. | 37 mm. | |
| | max. | 46 mm. | 40 mm. | 39 mm. | |
| Tykkelse på metallringen, målt 6 mm fra kanten | min. | 12 mm. | 12 mm. | 12 mm. | |
| | max. | 13 mm. | 13 mm. | 13 mm. | |

*) offisielle spesifikasjoner er hittil (juni 2006) ikke vedtatt for 750 grams diskos. Denne vekten er ukjent i store deler av verden, men i Norge har den vært i bruk i mange år for jenter/gutter, og det bør være greit at vi benytter de modeller som er til salgs her inntil videre. Spesifikasjonene er under arbeid i WMA, i samarbeid med IAAF.

Kommentar:

Særlig diskoser laget av tre slites dersom de kastes mye på grusbaner. Husk at diskosen skal ha en glatt/slett overflate, og selv om den holder vekten, kan den være så slitt at den ikke kan godkjennes for bruk i konkurranser. Se R 189.1: diskosens over- og underside skal være identiske!