

Reglement og retningslinjer ved norske mesterskap i 2021

INNHOLDSFORTEGNELSE

1.	Ansvarsfordeling mellom Friidrettstinget/og styret.....	2
2.	Arrangementssted, arrangør og dato for mesterskapene.....	2
3.	Arrangementsdager og tidspunkter.....	2
4.	Samtidige mesterskap.....	3
5.	Startberettigede – hovedbestemmelse	3
6.	Startberettigede i Hovedmesterskapet	3
7.	Startberettigede i åpne mesterskap	4
8.	Startberettigede i NM junior.....	4
10.	Begrensninger i deltakelse.....	4
11.	Deltakelse i mer enn en klasse.....	5
12.	Fastsettelse av kvalifiseringskrav	5
13.	Endringer i kvalifiseringskrav	5
14.	Medaljer.....	5
15.	Startkontingent, ekstrakontingent, etteranmeldelser, ankegebyr og startnummer	5
16.	Økonomi	6
17.	Beredskap og sikkerhet (inkludert medisinsk)	6
18.	NFIFs representanter og antidopingberedskap	7
19.	Jury, TD, starterteam og øvrige funksjonærer og dommere	7
20.	Løpsretning og tilløpsretninger.....	7
21.	Påmelding og informasjon.....	8
22.	Mesterskap og øvelser	9
23.	Godkjenning av påmeldinger.....	13
24.	Trekning	13
25.	Opprop og innmarsj.....	14
26.	Seeding, elektroniske hjelpemidler, internett og lydanlegg.....	15
27.	Tidsskjema.....	16
28.	Kvalifisering	17
31.	H.M. Kongens pokaler	22
32.	Dagsprogrammer ved mesterskapene.....	22
33.	Kvalifiseringskrav	24
34.	Hoppøyder	26
35.	Kvalifiseringskrav for finalene i mesterskapene (minimum):	26
36.	Forholdet til konkurransereglene.....	26
37.	Endringer	26

Reglement og retningslinjer ved norske mesterskap.

1. Ansvarsfordeling mellom Friidrettstinget/og styret
 - 1.1 Styret er arrangør av samtlige norske mesterskap i friidrett. Friidrettstinget bestemmer i hvilke øvelser det skal arrangeres mesterskap og i hvilket mesterskapsstevne hver øvelse skal arrangeres.
 - 1.2 Styret kan overlate det tekniske arrangement til et av sine medlemslag, kretser eller sammenslutninger av disse.
 - 1.3 Reglement og retningslinjer vedrørende kvalifisering til, avvikling og gjennomføring av norske mesterskap fastsettes av styret.
 - 1.4 Dette reglement og retningslinjer gjelder for alle 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 mesterskapene plikter å sette seg inn i reglementet. Reglementet endres årlig.
2. Arrangementssted, arrangør og dato for mesterskapene
 - 2.1 Friidrettstinget oppnevner tekniske arrangører for Hovedmesterskapet to kalenderår frem. NFIF fastsetter datoer. Med Hovedmesterskapet menes hovedstevnet utendørs på bane for senior.
 - 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 Hovedmesterskapet og juniormesterskapet på bane (NM junior) arrangeres over tre dager etter dagsprogram fastsatt av styret. NM junior omfatter en klasse for U23 og en klasse for U20.
 - 3.2 Innendørsmesterskapet arrangeres over to dager etter dagsprogram fastsatt av styret.
 - 3.3 7-kamp for kvinner og 10-kamp for menn arrangeres i eget stevne, men kan avvikles samtidig med et annet mesterskap eller sammen med et nasjonalt stevne.
 - 3.4 Stafettmesterskapene arrangeres over to dager.
 - 3.5 Terrengløp arrangeres i korte løyper og terrengstafett på våren og i lange løyper på høsten. Hopp uten tilløp arrangeres sammen med innendørsmesterskapet. Halvmaraton arrangeres som eget mesterskap fortrinnsvis om våren.
 - 3.6 Kappgangmesterskap på landevei avvikles over 2 dager på våren.
 - 3.7 Kappgang langdistanse avvikles om høsten i samarbeid med de øvrige nordiske landene.
 - 3.8 I maraton, halvmaraton, motbakkeløp, ultraløp og mangekamp kan arrangøren bestemme at også utlendinger kan delta ("åpent" mesterskap). Innendørsmesterskapet er for tiden «åpent mesterskap». I alle andre mesterskap kan det kun delta utøvere som er startberettiget i henhold til NFIFs lov § 34 (2) bokstav c og dette reglementet. Dersom mesterskapet arrangeres som "åpent" mesterskap skal den beste startberettigede for et

Reglement og retningslinjer ved norske mesterskap.

ordinært, ”lukket” mesterskap kåres til Norgesmester, nr. 2 kåres som 2. mann osv. Se også pkt. 5 og 7 i dette reglementet.

4. Samtidige mesterskap

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. Startberettigede – hovedbestemmelse

Utøvere som er medlemmer av lag tilsluttet Norges Friidrettsforbund og av World Athletics (IAAF) definert til å kunne starte for Norge internasjonalt, kan delta i norske mesterskap (representasjonsbestemmelser, regel 5 i konkurransereglene)

5.1 I norske mesterskap kan kun delta utøvere som er kvalifiserte og deltar i konkurransen. 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 NFIF kan etter søknad få tillatelse til å starte i norske mesterskap om vilkårene i NFIFs lov § 34.2 oppfylles. En slik tillatelse gjelder kun for et kalenderår.

Med grunnlag i NFIFs lov § 34.2 stilles 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. Startberettigede i Hovedmesterskapet

Utøverne må oppfylle vilkårene i pkt. 5. En utøver som er 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. Videre må følgende punkter oppfylles:

6.1 Utøveren må ha oppnådd kvalifiseringskravet før påmeldingsfristens utløp. Se pkt. 12 og 13.

6.2 Vinnere i NM junior (begge klasser) er kvalifisert for delta i samme års Hovedmesterskap, dersom NM junior arrangeres før Hovedmesterskapet.

6.3 Utøvere som i NM junior oppnår kvalifiseringskravet for Hovedmesterskapet er kvalifisert for delta i samme års Hovedmesterskap, dersom NM junior arrangeres før Hovedmesterskapet.

6.4 Utøveren kan delta i Hovedmesterskapet fra det år de fyller 15 år.

6.5 Utøvere som styret gir tillatelse til å delta. Slik tillatelse kan bare gis i tilfeller hvor kvalifiseringskravet er oppnådd etter påmeldingsfristen.

Reglement og retningslinjer ved norske mesterskap.

- 6.6** Det er fastsatt kvalifiseringskrav også i øvelser som ikke inngår i Hovedmesterskapet. Disse kravene kan brukes som kvalifiseringskrav for deltakelse i Hovedmesterskapet på samme måte som for de øvrige kravene.
 - 6.7** Utøvere som har deltatt i internasjonale seniormesterskap de siste 4 sesonger er kvalifisert for deltakelse i Hovedmesterskapet.
 - 6.8** Utøvere av internasjonal klasse slik styret bestemmer.
 - 6.9** Innendørsresultater aksepteres dersom de ble oppnådd under forhold som tilfredsstillende konkurransereguleringene utendørs.
- 7.** Startberettigede i åpne mesterskap
Med "åpent" mesterskap menes at utøvere som ikke oppfyller vilkårene i NFIFs lov § 34 (2) bokstav c kan gis anledning til å delta. I mesterskap hvor et bestemt kvalifiseringsresultat må være oppnådd, gjelder de samme krav for alle utøvere. Utøvere som bare er startberettigede i "åpne" mesterskap skal ikke tildeles norske mesterskapsmedaljer, men eventuelt premieres spesielt. Det samme gjelder for hele laget dersom 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 NM junior
Utøverne må oppfylle vilkårene for deltagelse i pkt. 5.
 - 8.1** Det arrangeres NM junior i to klasser: U20 og U23. U20 omfatter utøvere fra og med 15 til og med 19 år. U23 omfatter utøvere fra og med 20 til og med 22 år. Utøvere kan bare konkurrere i den juniorklassen de tilhører. I stafetter kan utøverne disponeres fritt i den forstand at utøvere i U20 klassene kan delta på lag i U23 klassene uavhengig hvilken klasse vedkommende deltar i individuelt.
 - 8.2** Kvalifiseringskravene for NM junior 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 oppfylle vilkårene for deltagelse i pkt. 5.
 - 9.1** I terrengmesterskapene er det for tiden fri påmelding. Se 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 for junior 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. Se dessuten pkt. 10 om forbehold om begrensning.
 - 9.5** I mangekamp er det fri påmelding. Se pkt. 10 om forbehold om begrensning.
- 10.** Begrensninger i deltakelse
I alle mesterskap hvor det ikke er kvalifiseringskrav for påmelding, gjelder generelt

Reglement og retningslinjer ved norske mesterskap.

forbehold om begrensning av deltakelse.

10.1 Finner arrangøren i samråd med Teknisk delegat (TD) at deltakelsen bør begrenses i forhold til antall påmeldte, skal de som i påmeldingen dokumenterer best resultat i kvalifiseringsperioden i henhold til pkt. 13 i vedkommende øvelse foretrekkes.

10.2 De påmeldte i terrengløpene vurderes på bakgrunn av resultater oppnådd på relevante banedistanser.

11. Deltakelse i mer enn en klasse

En utøver kan ikke delta i begge klassene i juniormesterskapet. En utøver kan heller ikke delta både i juniormesterskapet og i seniormesterskapet når disse arrangeres samtidig, med unntak for stafett. En utøver kan derimot delta både i UM og enten i juniormesterskapet eller seniormesterskapet når disse mesterskapene arrangeres samtidig. En utøver kan delta i en eldre klasse i juniormesterskapet 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. Fastsettelse av kvalifiseringskrav

Styret fastsetter hvert år kvalifiseringskrav for mesterskapene, se pkt. 33.

13. Endringer i kvalifiseringskrav

En utøver er startberettiget til et mesterskap resten av det år kvalifiseringskravet er oppnådd. En utøver vil også være startberettiget i neste års mesterskap forutsatt at oppnådd resultat (i år 1) oppfylder kvalifiseringskravet som blir satt for neste års mesterskap (år 2). Dette gjelder ikke innendørsmesterskapet. I innendørsmesterskapet 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.

14.2 Arrangøren kan i samråd med TD unnlate å dele ut sølv- og/eller bronsemedaljer i øvelser hvor deltakelse og/eller resultat tilsier at dette ikke bør gjøres. Alle medaljer skal likevel deles ut når det er minst 4 deltakere som starter i øvelsen. 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, ekstrakontingent, etteranmeldelser, ankegebyr og startnummer

Enkeltøvelser utendørs (med nedenfornevnte begrensninger) *kr. 250.*

15.1 Enkeltøvelser innendørs *kr. 275.*

15.2 Mangekamp *kr. 500*, halvmaraton *kr. 350* og maraton *kr. 450.*

15.3 Stafetter utendørs *kr. 600.* Stafetter innendørs *kr. 750.*

15.4 Når mesterskap er innlagt i andre arrangement, følger startkontingenten dette arrangementets satser.

15.5 Dersom en deltaker ikke stiller opp i den øvelsen han/hun/laget er påmeldt i, ilegges vedkommende/laget en ekstrakontingent 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. Ekstrakontingenten tilfaller arrangøren.

Reglement og retningslinjer ved norske mesterskap.

- 15.6** Dersom det er kapasitet kan arrangøren godta etteranmeldelser mot en startkontingent ved etteranmeldelser som er kr. 2 500 for første øvelse. For ytterligere øvelser gjelder normal startkontingent. Slik forhøyet startkontingent påløper ved alle etteranmeldelser, untatt når utøveren etteranmeldes fordi han/hun ikke hadde oppnådd kvalifiseringskravet i individuelle øvelser før utløpet av påmeldingsfristen (se pkt. 21.1 om at kvalifiseringskravet må være oppfylt før en utøver kan påmeldes), og i alle øvelser (inklusive stafett) hvor det ikke er kvalifiseringskrav.
- 15.7** I mesterskap på bane skal utøverne ha startnummer både foran og bak. Dette gjelder ikke for hoppøvelser hvor utøverne kan ha ett startnummer enten foran eller bak.
- 15.8** Startnumrene som benyttes skal være malt, trykket eller ha en likeverdig sverte- grad i sifrene. Startnummeret skal bestå av færrest mulig sifre og skal ha sifferstørrelse i overensstemmelse med World Athletics (IAAFs) sine reklameregler.
- 15.9** Startnumrenes utforming skal godkjennes av NFIF på forhånd. En prøve på startnumrene i endelig utforming og farger skal være NFIF i hende senest 4 uker før mesterskapet starter.
- 15.10** Gebyret ved anke til juryen i norske mesterskap er kr. 250.
- 16. Økonomi**

 - 16.1** Det skal opprettes en kontrakt mellom teknisk arrangør og NFIF med følgende innhold:
 - 16.2** Deltagelse fra NFIF som er nødvendig for arrangementet (juryformann (+ 1 jurymedlem i Hovedmesterskapet), TD, seeder, eventuelle medlemmer av starterteam og *overdommere* oppnevnt av NFIF i henhold til pkt. 19 og administrasjonens arrangementsansvarlige) betales av arrangøren. Dette gjelder også i forberedelsesfasen.
 - 16.3** Medaljene betales av arrangøren.
 - 16.4** Henvisning til pkt. 16 om økonomi tas med i kriteriesettet for utlysning av mesterskapene og må spesielt markeres i søknaden.
- 17. Beredskap og sikkerhet (inkludert 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 reglementets pkt. 18.2 og 29.
 - 17.2** Førstehjelpsberedskap skal være tilstede på alle mesterskap. Minimum en ambulanse skal være tilstede på arrangementet eller kunne tilkalles på kort varsel. Det vises for øvrig til Norges Idrettsforbunds retningslinjer for lege og sanitetstjeneste ved norske idrettsarrangement.
 - 17.3** Arrangøren skal oppnevne 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.
 - 17.4** Av sikkerhetsmessige årsaker stilles det krav om stavmatten benyttet i norske mesterskap skal være 6mx6m, i tråd med kravet til internasjonale mesterskap (regel 183.12).
 - 17.5** Arrangøren skal utarbeide en sikkerhetsmanual som skal godkjennes av TD.

Reglement og retningslinjer ved norske mesterskap.

- 18.** NFIFs representanter og antidopingberedskap
- 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 av mesterskapet.
- I god tid før mesterskap på bane (med unntak av stafett) skal TD eller representant fra administrasjonen foreta befarings på stadion. Ved befaringsen skal alle sentrale elementer ved gjennomføringen av mesterskapet gjennomgås med arrangøren i henhold til sjekklister som TD sender arrangøren på forhånd. TD eller administrasjonsrepresentant skal forsikre seg om at alt utstyr er i sikkerhetsmessig forsvarlig stand.*
- Avvik fra dette reglement og retningslinjer kan bare gjøres med samtykke fra TD. TD har det overordnede ansvar for at konkurransereglene følges, og ved uenighet med arrangørens oppnevnte dommere, gjelder TDs fortolkning av konkurransereglene. Ved 3-dagers arrangement skal ikke den offisielle representanten og TD være samme person.
- 18.2** I arrangement hvor det settes norske og/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 oppnås resultater som er bedre enn Europa- eller verdensrekorder, inklusive i aldersbestemte klasser, må etter World Athletics (IAAF) sitt 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 ”vaktende” lege, eller være behjelpelig med å finne en person, som kan være TD selv, jurymedlemmer, overdommer eller annen person som anses som pålitelig, og som følger utøveren til prøve er tatt.
- 19.** Jury, TD, starterteam og øvrige funksjonærer og dommere
- NFIF oppnevner leder av juryen i norske mesterskap. I Hovedmesterskapet oppnevnes også et jury medlem i tillegg til juryleder. *I Hovedmesterskapet og innendørsmesterskapet skal det være egne overdommere for henholdsvis start, løp, i hver teknisk øvelse som foregår samtidig og i Call Room.* NFIF oppnevner et eller flere medlemmer av starterteamet som skal supplere arrangørens starterteam dersom TD og NFIF anser dette som nødvendig for avviklingen av Hovedmesterskapet, innendørsmesterskapet og NM junior. *NFIF oppnevner en eller flere overdommere dersom TD og NFIF anser dette som nødvendig for avviklingen av Hovedmesterskapet, innendørsmesterskapet.* Øvrige funksjonærer og dommere oppnevnes av arrangøren.
- 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.
- 20.2** I Hovedmesterskapet skal alltid finalene i sprint og korte hekkeløp ha mål der øvrige distanser har sin mållinje.

Reglement og retningslinjer ved norske mesterskap.

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 eventuelt godtas dersom det er kapasitet mot forhøyet startkontingent (se pkt. 15.6). Oppnås kvalifiseringskravet først etter påmeldingsfristens utløp, kan NFIF søkes om dispensasjon fra påmeldingsfristen. Slik søknad om etteranmeldelse kan med fordel sendes som e-post, men resultatet må være verifiserbart ved mottatt resultatliste. Påmelding som mottas av 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 NM junior: ”I Hovedmesterskapet og NM junior 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. Oppnås et kvalifiserende resultat først etter påmeldingsfristens utløp, kan NFIF søkes om dispensasjon fra påmeldingsfristen. For øvrig henvises til mesterskapsreglementet som man kan finne på NFIFs 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 NFIFs påmeldingssystemer.
- 21.5** 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.
- 21.6** 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 før påmeldingsfristen går ut.
- 21.7** 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.
- 21.8** Kommunikasjonen mellom arrangør, NFIF og påmeldende lag etter at påmelding er sendt, bør foregå som elektronisk post. En e-postadresse må derfor oppgis på påmeldingen. Arrangøren har ikke ansvar for om meldinger ikke kommer tidsnok frem til påmeldende lag som følge av eventuell feil i e-postadresse eller posttid.

Reglement og retningslinjer ved norske mesterskap.

- 21.9** Ledere og trenere skal påmeldes samtidig med utøverne dersom man vil be om adgangskort til disse. Påmelding skjer med e-post til arrangøren. Arrangøren kan begrense antallet etter følgende regler: Hvert lag har rett til adgangskort til en trener og en leder. Er det påmeldt utøvere av begge kjønn, har laget rett til ytterligere adgangskort til en trener eller en leder. Dette skal dekke de første 5 utøvere. For hver ytterligere påbegynte 5 påmeldte utøvere, har laget rett til ytterligere adgangskort til en trener eller en leder. Utover dette har laget rett til å kjøpe adgangskort til halv pris av inngangspris, likevel ikke flere kort enn det antall som tildeles uten betaling. Også disse trenerne og/eller lederne må være påmeldt samtidig med utøverne. Påmelding er bindende og adgangskortene må betales samtidig med startkontingenten dersom innbydelsen inneholder den aktuelle prisen. Trenere/ledere som lagene ikke skal betale for skal påmeldes med navn. For adgangskort som kjøpes til halv pris skal det bare oppgitt antall kort som ønskes kjøpt.
- 21.10** Deltakere som bare skal delta i stafetter, bør påmeldes på samme måte som øvrige deltakere. Dette kan også omfatte reserver. Utøvere som ikke meldes på på denne måten kan ikke påregne adgangskort. Reserver som ikke får starte i mesterskapet, skal ikke ilegges straffekontingent.
- 21.11** Påmelding til stafett innlagt i mesterskapet for korte terrengløp kan skje inntil en time før stafettens start. Startkontingenten for stafetten innkreves av arrangøren etter at mesterskapet er avviklet.
- 21.12** Det er arrangørens plikt å sørge for at lokal og nasjonal presse holdes underrettet om mesterskapet og spesielt om arrangementsdatoene. Arrangør kontakter NFIFs kommunikasjonsansvarlig i god tid før mesterskapet for samarbeide om en helhetlig plan for informasjon til presse.
- 21.13** 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 personell som stilles til testernes rådighet.

22. Mesterskap og øvelser

Det arrangeres følgende norgesmesterskap:

22.1 Hopp uten tilløp

Mesterskapet inneholder følgende klasser og øvelser:

	Menn senior	U20 menn	Kvinner Senior	U20 kvinner
Høyde	x	x	x	x
Lengde	x	x	x	x

22.2 Terrengløp kort og lang løype

Mesterskapene inneholder følgende klasser og øvelser:

	Menn senior	U20 menn	Kvinner senior	U20 kvinner
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.

Reglement og retningslinjer ved norske mesterskap.

22.3 Halvmaraton og maraton

Mesterskapene inneholder følgende klasser og øvelser:

	Menn senior	Kvinner senior	U23 menn	U23 kvinner
Halvmaraton	x	x	x	x
Maraton	x	x		

Konkurransereglene skal følges i disse mesterskapene. Dette gjelder også om mesterskapet er innlagt i et mosjonsløp. Maraton og halvmaraton skal ikke arrangeres i samme stevne.

Reglement og retningslinjer ved norske mesterskap.

22.4 Hovedmesterskapet og NM junior

Mesterskapene inneholder følgende klasser og øvelser:

	Menn senior	U23 menn	U20 menn	Kvinner Senior	U23 kvinner	U20 kvinner
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	x	x
5000 m kappgang	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

U23 menn benytter seniorspesifikasjoner i alle øvelser. U20 menn benytter 99,1/100cm hekkehøyde, 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 hvilket satssted som skal benyttes før de starter konkurransen, men har anledning til å endre satssted før hver omgang.

Plankedommer skal markere satsstedet, f.eks. ved bruk av en kjegle, før utøveren starter sitt tilløp. I de tilfeller hvor utøveren benytter 9 meters «planke» skal markeringsfjøl med plastelina på ordinært satssted byttes ut med et flatt innlegg uten plastelina. Det foretas visuell dømming på dette satsstedet (9 meter).

I tresteg for U23 menn og U20 menn kan det på samme måte benyttes 11 meter satssted i tillegg til ordinært satssted 13 meter.

22.5 Mangekamp.

Mesterskapet inneholder følgende klasser og øvelser:

	Menn Senior	U20 menn	Kvinner Senior	U20 kvinner
7-kamp			x	x
10-kamp	x	x		

U20 kvinner benytter samme spesifikasjoner som kvinner senior.

U20 menn benytter 6kg kule, 1,75kg diskos og 99,1/100cm hekkehøyde.

Reglement og retningslinjer ved norske mesterskap.

22.6 Mangekamp innendørs

Mesterskapet inneholder følgende øveler og klasser:

	Menn Senior	U20 menn	Kvinner Senior	U20 kvinner
5-kamp			x	x
7-kamp	x	x		

Øvelser og poengtabell som i internasjonale mesterskap. U20 menn benytter 6 kg kule.

22.7 Stafettmesterskap.

Mesterskapet inneholder følgende klasser og øvelser:

	Menn Senior	U20 menn	Kvinner Senior	U20 kvinner	Mix Senior	Mix U20
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 2 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	U23 menn	U23 kvinner
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 individuelt	Kvinner individuelt	Menn lag	Kvinner lag
5 km		x		x
10 km	x	x	x	
20 km	x			

Mesterskapet kan også avvikles på bane.

Reglement og retningslinjer ved norske mesterskap.

22.11 Kappgang langdistanse

Mesterskapene inneholder følgende øvelser og klasser:

	Menn senior	Kvinner senior	U20 menn	U20 kvinner
10 km				x
20 km		x	x	
50 km				

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

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
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 satssted for tresteg.

23. Godkjenning av påmeldinger

Arrangøren skal så snart som mulig etter at påmeldingsfristen er utløpt 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 kvalifiseringskravene. Arrangøren skal gi beskjed til påmelder dersom en påmeldt utøver blir underkjent av disse grunner. Til slik tilbakemelding kan arrangøren 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 kvalifiseringskravet er oppnådd.

24. Trekning

I løpsøvelser skal trekning ikke foretas før etter opprop. Heatoppsetning kan altså ikke settes i programmet. I løpsøvelser foretas trekning snarest mulig etter opprop/seeding og snarest mulig etter kvalifisering/semifinale. Trekningen offentliggjøres umiddelbart, bl.a 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.

Reglement og retningslinjer ved norske mesterskap.

- 24.1** 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 banen stå åpen under konkurransen. Hvis det ved trekning er færre utøvere i et heat enn antall baner på stadion, bør man unngå indre bane.
- 24.2** 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. Finalekonkurransen i lengde, tresteg, kule, diskos, slegge og spyd består av 6 forsøk for de 8 beste og 3 forsøk for de øvrige. For hopp- og kastrekkefølge i de siste tre omganger, se pkt. 28.13.
- 25. Opprop og innmarsj**
- 25.1** *Opprop kan enten foretas elektronisk eller ved fysisk oppmøte. I Hovedmesterskapet, innendørsmesterskapet og NM junior skal opprop foretas elektronisk. Det anbefales at opprop foretas elektronisk også i andre mesterskap.*
- 25.2** *Elektronisk opprop skal gjøres tilgjengelig for alle øvelser senest 2 dager før mesterskapet starter. Elektronisk opprop skal i Hovedmesterskapet og innendørsmesterskapet foretas ved at påmeldte utøvere (for stafett: lagleder) anses å ha svart på opprop og bekreftet deltakelse dersom de ikke sletter påmeldingen senest 2 timer før øvelsesstart. I andre mesterskap kan elektronisk opprop alternativt skje ved at utøvere (for stafett: lagleder) foretar avkryssing for påmeldte utøvere og stafettlag senest 2 timer før øvelsesstart. Lagoppstillingen i stafett skal gis skriftlig på skjema utlevert av arrangøren senest 2 timer før øvelsesstart. Denne lagoppstillingen vil bli lagt til grunn for seeding. Lagsammensetningen og rekkefølgen for utøverne kan endres fram til tidspunktet for innmarsj.*
- 25.3** Manuelt opprop skal foregå via et oppropssekretariat. Avkryssingen skal foretas av en representant for arrangøren og ikke på opphengte lister. Åpningstiden for sekretariatet skal angis i innbydelsen og på hjemmesiden for mesterskapet. Utøverne melder seg til manuelt opprop på konkurransedagen. Utøvere kan bare melde seg til manuelt opprop i øvelser som går samme dag. Siste frist for å møte til manuelt opprop er én time før øvelsesstart, med unntak for stav hvor fristen er 90 minutter før øvelsesstart. Dog skal ikke noe opprop avsluttes før kl. 9.00 om morgenen.
- 25.4** Ved manuelt opprop i individuelle øvelser skal utøveren selv møte. Ved manuelt opprop i stafett skal ansvarlig lagleder møte. Ved manuelt opprop i stafett skal lagoppstilling gis skriftlig på skjema utlevert av arrangøren innen fristen for opprop. Denne lagoppstillingen vil bli lagt til grunn for seeding. Lagsammensetningen og rekkefølgen for utøverne kan endres fram til tidspunktet for innmarsj.
- 25.5** Arrangøren fastsetter tid for innmarsj. Arrangøren bør i denne forbindelse tenke på at enkelte utøvere har behov for lengre tid på banen enn andre, f.eks. hekkeløp og tekniske øvelser. I stav skal innmarsj være minst en time før øvelsesstart.
- 25.6** Opprop foretas bare en gang for hver øvelse. Dersom det i en øvelse har vært

Reglement og retningslinjer ved norske mesterskap.

kvalifisering/semifinale, foretas ikke nytt opprop for semifinale/finale. Deltakerne møter her direkte til innmarsj som gjelder som opprop. I løpsøvelser står eventuelle fraværendes bane åpen.

- 25.7** Alle deltakere skal være med på innmarsjen. Ved innmarsj skal startnummer, godkjent lagsdrakt og godkjent reklame kontrolleres. Ved fastsettelse av tidspunkt for oppmøte i Call Room for innmarsj må arrangøren ta hensyn til nødvendig tid for kontroll av startnummer, lagsdrakt og godkjent reklame. Utøvere som ikke møter i tide til fastsatt tidspunkt for oppmøte i Call Room for innmarsj vil kunne nektes rett til å delta i konkurransen. Det tillates ikke at det drives oppvarming eller trening på banen utover det som er fastsatt for alle (f.eks. prøveomganger) under mesterskapet.
- 25.8** Utøverne kan ikke bringe innspillings- eller avspillingsutstyr av lyd, stillbilder eller levende bilder eller liknende utstyr inn på banen. Dette omfatter bl.a mobiltelefoner og utstyr med radiosendere og mottakere.

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

- 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 videoopptak av flest mulig øvelser. Opptaket skal tas på en slik måte at det kan brukes som hjelpemidler for funksjonærene og juryen. Det bør først og fremst legges vekt på filming av hekkepasseringer, planken i horisontale hopp, kast fra kastring og vekslingene i stafettløp. Arrangøren bør stille avspillingsutstyr til rådighet.
- 26.3** I alle norske mesterskap på bane skal det anvendes automatisk elektronisk tidtakning. I Hovedmesterskapet, innendørsmesterskapet og NM junior skal det benyttes to tidtagningsanlegg. Målfotoapparatene plasseres fortrinnsvis med et på hver side av målstreken. Arrangøren skal ha tidtagningsanlegg disponibelt og ferdig montert til alle målstreker de ønsker å kunne benytte i arrangementet. 0-test skal utføres på alle apparater som skal anvendes i god tid før start av hver økt.
- 26.4** I Hovedmesterskapet og innendørsmesterskapet skal det anvendes *et komplett Start Informations System (SIS) bestående av startkontrollapparat og høyttalere ved hver startblokk som gir samtidig lyd fra starterens kommandoer og startskuddet til alle utøverne. Et komplett SIS skal kobles opp mot pc med programvare som viser graf-skjema over bevegelser i startblokkene i forbindelse med startskuddet.* I øvrige mesterskap hvor det benyttes startblokker oppfordres det til at *SIS eller startkontrollapparat* anvendes.
- 26.5** Arrangør av Hovedmesterskap, innendørsmesterskap og NM junior skal opprette egne internettsider for mesterskapet. Arrangører av øvrige mesterskap 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

Reglement og retningslinjer ved norske mesterskap.

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 NM junior 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 fremskaffes av arrangøren.
- 26.9** I mesterskapene på bane skal det i lengde og tresteg benyttes hopplanker etter internasjonal standard med markeringsfjøl med plastelina.

27. Tidsskjema

- 27.1** Forslag til tidsskjema i Hovedmesterskapet og innendørsmesterskapet settes opp av *stevneleder og regionsvarlig*. Ved direkte TV-overføring fra mesterskapet skal forslaget til tidsskjema være forelagt TV-produsenten for uttalelse, før det sendes til TD og NFIF. Forslaget går i gjennom av TD og NIF og diskuteres med stevneleder og regionsvarlig. TD godkjenner det endelige tidsskjemaet.
- Øvelsesfordelingen skal være i henhold til dagsprogrammet i de mesterskap dette er relevant. Dagsprogrammene er gjengitt i pkt. 32.*
- 27.2** I de øvrige mesterskapene settes tidsskjema opp av teknisk arrangør, men skal godkjennes av TD/administrasjonen. Øvelsesfordelingen skal være i henhold til dagsprogram fastsatt av styret i de mesterskap dette er relevant. Dags- programmene er gjengitt i pkt. 32.
- 27.3** Tidsskjemaet skal tilfredsstillende konkurransbestemmelsene med hensyn til tids- avstand mellom to løp på samme distanse.
- 27.4** Dersom forsøksheat skulle falle bort grunnet mindre deltakelse enn antatt da tidsskjemaet ble satt opp, så skal finalen arrangeres på det tidspunkt finalen opprinnelig er satt opp.
- 27.5** 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.
- 27.6** 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 for den øvelsen som utøveren velger å trekke seg fra skal tilbakebetales, forutsatt at utøveren trekker seg fra øvelsen senest dagen før mesterskapet begynner. Dessuten bør om mulig øvelser som krysser hverandre, f.eks. spyd/høyde og lange løp, ikke arrangeres

Reglement og retningslinjer ved norske mesterskap.

samtidig. Dette punkt gir likevel ikke utøverne noen rettigheter utover hva konkurransereglene fastsetter.

27.7 Tidsskjemaet bør være klart i god tid før mesterskapet begynner. Når tidsskjemaet er bekjentgjort, kan dette ikke forandres.

27.8 Det må foreligge bare en versjon av tidsskjemaet. Det må ikke trykkes eller bekjentgjøres før det er endelig godkjent av TD.

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. 2 semifinaler. 3 beste til finalen.

* I NM junior 400 meter løpes det ikke mer enn to runder (forsøk og finale). Ved flere enn 18 deltakere fravikes 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. 4 beste til semifinale + 4 tider. 3 semifinaler. 2 beste til finalen + 2 tider.
41 - 48 deltakere.	6 forsøksheat. 3 beste til semifinale + 6 tider. 3 semifinaler. 2 beste til finalen + 2 tider.
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.

Reglement og retningslinjer ved norske mesterskap.

65 - 72 deltakere.	3 semifinaler. 2 beste til finalen + 2 tider. 9 forsøksheat. 2 beste til semifinale + 6 tider.
73 - 80 deltakere.	3 semifinaler. 2 beste til finalen + 2 tider. 10 forsøksheat. 3 beste til mellomheat + 2 tider. 4 mellomheat. 4 beste til semifinale.
81 - 88 deltakere.	2 semifinaler. 4 beste til finalen. 11 forsøksheat. 2 best til mellomheat + 10 tider. 4 mellomheat. 4 beste til semifinale. 2 semifinaler. 4 beste til finalen.

O.S.V.

* I NM junior 400 meter løpes det ikke mer enn to runder (forsøk og finale). Ved flere enn 24 deltakere fravikes 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 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. 4 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.
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, kappgang og 4x1500m stafett. Udelt utendørs bane.

I Hovedmesterskapet og NM junior bruker en for tiden ikke forsøk i disse øvelser.

Reglement og retningslinjer ved norske mesterskap.

- 28.7** 5000m og 10 000m. Udelt utendørs bane.
 1 - 30 deltakere. Direkte finale.
 31 - 60 deltakere 2 heat. Tid avgjørende. Heatene skal være seedet.
- 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 normalt gå som siste heat. Det arrangeres ikke noe finaleløp, men de oppnådde tider avgjør rekkefølgen.
- 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 innendørsmesterskapet. 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, med det antatt beste heatet til slutt.
- 28.13** Med tider i tillegg til direkte kvalifisering, menes tider blant de som ikke er kvalifisert på plassering. TD kan før mesterskapet begynner 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 foretas loddtrekning. Dersom banen er tilrettelagt for at begge/alle kan delta i neste runde, kan TD bestemme at et slikt alternativ skal anvendes.

Reglement og retningslinjer ved norske mesterskap.

- 28.14** I høyde og stav er finalekvalifiseringskravene fastsatt i pkt. 35. For finalekonkurransen er de kvalifisert som greier denne høyden eller minimum 12 deltakere. Kvalifiseringskonkurransen avbrytes når det er 14 eller færre deltakere igjen eller når man har nådd finalekvalifiseringskravet. Kvalifiseringskonkurransen i høyde og stav arrangeres som en vanlig konkurranse med hensyn til reglene om like resultater. Hopp høyder er både for kvalifiseringskonkurransen og finalekonkurransen, se pkt. 34. Hopprekkefølgen trekkes på nytt til finalekonkurransen.
- 28.15** I de horisontale hopp og i kast er det også fastsatt finalekvalifiseringskrav. Utøverne har tre forsøk på å oppnå dette kravet. En utøver som oppnår finalekvalifiseringskravet skal ikke tillates å gjøre ytterligere forsøk. Til finalen 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.
- 28.16** Dersom antallet deltakere i en kvalifiseringskonkurranse overstiger 20, bør kvalifiseringskonkurransen deles i flere grupper som settes opp på tidsskjemaet med sine respektive starttidspunkter. Det skal være omtrent samme antall utøvere i hver gruppe og fordelingen på gruppene skal trekkes. Plasseringen av utøverne i gruppene, og rekkefølgen av utøverne i de respektive gruppene, skal trekkes på forhånd og bekjentgjøres på mesterskapets hjemmeside i god tid før kvalifiseringskonkurransen.
- 28.17** Dersom det til kvalifisering i tekniske øvelser møter 12 utøvere eller færre, sløyfes kvalifiseringen og samtlige fremmøtte til opprop henvises til finalen. TD kan 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.
- 28.18** Stafettøvelsene i Hovedmesterskapet, innendørsmesterskapet og NM junior avgjøres over en runde med tid avgjørende. Dersom antall lag tilsier at øvelsen må avvikles i flere heat, skal heatene seedes og det antatt beste heatet skal normalt starte sist.
- 28.19** TD kan dispensere fra ovenstående kvalifiseringsregler dersom spesielle grunner foreligger.
- 29.** Utøvere som trekker seg fra en øvelse
Konkurransbestemmelsene får anvendelse når en utøver trekker seg fra en konkurranse hun/han er kvalifisert seg til gjennom kvalifiseringskonkurranse, og hvor en utøver trekker seg fra en øvelse hvor han/hun har svart opprop, og ikke har trukket seg innen opprops siste frist i vedkommende øvelse.
- 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 mesterskapet. Denne skal bare inneholde deltakere som er startberettigede i mesterskapet.
- 30.2** Dersom veteranmesterskap arrangeres i samme mesterskap, så er veteranene

Reglement og retningslinjer ved norske mesterskap.

- 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.
- 30.3** Resultatene i disse mesterskapene skal angis i henhold til konkurransereglene, det vil si bare i hele sekunder. Det må være på plass en måldommerfunksjon.
- 30.4** Rekkefølgen skal dømmes etter konkurransereglene. Lik tid fra tidtakersystemet medfører ikke nødvendigvis samme plassering.
- 30.5** 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.
- 30.6** 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 kvalifisering såvel som finale. Startende uten gyldig resultat skal føres i resultatlisten uten plasseringsnummer. Sekretariatets leder, eller den denne oppnevner, skal gjennomgå alle resultatlister før de publiseres for å sikre seg om at de er korrekte, komplett utfyllt og forsikre mot andre feil.
- 30.7** I løp over 800m og lenger og i kappgang over 5000m og lenger, skal det gis offisielle mellomtider i henhold til konkurransereglene. På resultatlisten skal det påføres distanse for mellomtid, hvem som ledet og anvendt tid.
- 30.8** 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.
- 30.9** I stafettløp skal sammensetningen oppgis for samtlige lag. Arrangøren må sikre seg disse, også om eventuelle endringer skjer.
- 30.10** 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.
- 30.11** Resultatsystemet som benyttes skal være velprøvd og anerkjent. Resultatlister skal være tilgjengelige kort tid etter stevnet. Lagsnavn i resultatlisten skal være skrevet helt ut. NFIF skal også tilsendes resultatlisten i et elektronisk tekstbehandlingsformat.
- 30.12** Det skal lages en resultatliste for hver arrangementsdag.
- 30.13** Resultatlister skal være tilgjengelig for samtlige deltagende lag, og til samtlige kretser som har deltagende lag. Resultatlistene kan sendes elektronisk.
- 30.14** 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.
- 30.15** Protesfrister er i henhold til konkurransereglene. I motbakk løp må det dog tas rimelig hensyn til når resultater også er tilgjengelig for deltakerne.
- 30.16** Resultater skal være tilgjengelig over internett. Under de større mesterskapene bør de løpende publiseres under arrangementet.
- 30.17** Det er også arrangørens plikt å sørge for at nasjonal og lokal presse får

Reglement og retningslinjer ved norske mesterskap.

tilsendt resultatene.

30.18 Arrangør kontakter NFIFs 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 to Kongepokaler ved Hovedmesterskapet, 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 oppnevnt av styret vurderer prestasjonene og avgjør etter skjønn hvem som skal tildeles de to pokalene.

32. Dagsprogrammer ved mesterskapene

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

Alle eventuelle endringer er markert i kursiv.

32.1 Hovedmesterskapet

	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 NFIF. Endres dagsprogrammet bør dette bekjentgjøres tidligst mulig på arrangementets nettsider (senest to måneder før arrangementet).

Det tas forbehold om ytterligere endringer i dagsprogrammet etter at dette er fastsatt med bakgrunn i eliteutøveres deltagelse i Diamond League-stevner mv.

Reglement og retningslinjer ved norske mesterskap.

32.2 NM junior (Begge juniorklasser har samme øvelser etter samme program.)

	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
5000 m					Fi					
100 m hekk										F/Fi
110 m hekk					F/Fi					
400 m hekk			F	Fi				F	Fi	
Hinder		Fi					Fi			
3000 m kappgang		Fi					Fi			
5000 m kappgang										
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 NFIF. Endres dagsprogrammet bør dette bekjentgjøres tidligst mulig på arrangementets nettsider (senest to måneder før arrangementet).

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

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.

Reglement og retningslinjer ved norske mesterskap.

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

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

Dagsprogrammet er en veiledende standard. Endringer kan gjøres etter samarbeid med TD og godkjenning av NFIF. Endres dagsprogrammet bør dette bekjentgjøres tidligst mulig på arrangementets nettsider (senest to måneder før arrangementet).

33. Kvalifiseringskrav

Kvalifiseringskrav kan være oppnådd enten ute eller inne. Dersom kravet er oppnådd innendørs, må konkurranstedet tilfredstille konkurransebestemmelsene utendørs..

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. Oppnådd krav på 100m med eller uten hekk gjelder også for 60m innendørs med eller uten hekk.

Alle eventuelle endringer er markert i kursiv.

Reglement og retningslinjer ved norske mesterskap.

33.1 Utendørs

	Menn			Kvinner		
	Senior	U23	U20	Senior	U23	U20
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, se pkt. 10. For kvalifisering til Hovedmesterskapet skal resultatet være oppnådd med helautomatisk elektronisk tidtakning. For NM junior godtas manuell tidtakning. De aktuelle automatiske og manuelle resultatkrav er tatt inn i tabellen.

33.2 Innendørs

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

Øvelse	Menn	Kvinner
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 melder seg på i.

Reglement og retningslinjer ved norske mesterskap.

34. Hopp høyder**34.1** Hovedmesterskapet, innendørsmesterskapet og NM junior

Arrangøren utarbeider forslag til hopp høyder i høyde og stav i Hovedmesterskapet og NM junior, og hopp høyder i høyde, stav og hopp uten tilløp i innendørsmesterskapet, etter konsultasjon med leder av statistikkutvalget. Ved fastsettelsen av hopp høyder skal det tas hensyn til eventuelle rekorder og kvalifiseringskrav. Hopp høydene fastsettes av TD.

34.2 Mangekamp menn og kvinner

Høyde - fast intervall 3 cm - kan ikke endres.

Stav - fast intervall 10 cm - kan ikke endres.

Første høyde fastsettes av øvelsesleder etter konferanse med deltakerne.

35. Kvalifiseringskrav for finalene i mesterskapene (minimum):

Menn	Senior	U23	U20.	Kvinner	Senior	U23	U20
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 fastsetter TD kvalifiseringskrav for avansement til finalene dersom det er nødvendig med finaler på grunn av stor deltakelse.

36. Forholdet til konkurransereglene

En del punkter i dette reglement følger av konkurransereglene, og er tatt inn kun som informasjon. Blir det endring på disse punkter i konkurransereglene, så inntreer 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 Forbundstinget: 1, 2, 5, 14, 17.1-3, 21.1, 22 og 31. Endringer i disse punktene må gjøres med vedtak på Forbundstinget.

37.2 Når vedtak blir gjort på Tinget som berører punkter i dette reglement, så må dette reglement forandres tilsvarende.

37.3 Øvrige punkter kan fritt endres av styret.

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