

## Reglement og retningslinjer ved Ungdomsmesterskapene i 2022

### INNHOLDSFORTEGNELSE

1.	Ansvarsfordeling .....	2
2.	Arrangementssted, arrangør og dato for Ungdomsmestermesterskapene.....	2
3.	Arrangementsdager og tidspunkter.....	2
4.	Startberettigede.....	2
5.	Begrensninger i deltakelse.....	2
6.	Deltakelse i mer enn en klasse.....	2
7.	Fastsettelse av kvalifiseringskrav .....	3
8.	Endringer i kvalifiseringskrav .....	3
9.	Medaljer og premier .....	3
10.	Startkontingent, ankegebyr og startnummer .....	3
11.	Økonomi .....	4
12.	Beredskap og sikkerhet (inkludert medisinsk) .....	4
13.	NFIFs representanter .....	4
14.	Starterteam og øvrige funksjonærer og dommere .....	5
15.	Løpsretning og tilløpsretninger.....	5
16.	Påmelding .....	5
17.	Mesterskap og øvelser .....	7
18.	Godkjenning av påmeldinger.....	9
19.	Trekning .....	9
20.	Opprop og innmarsj .....	10
21.	Seeding, elektroniske hjelpemidler, internett og lydanlegg.....	11
22.	Tidsskjema.....	11
23.	Kvalifisering .....	12
26.	Dagsprogrammer ved mesterskapene .....	13
27.	Kvalifiseringskrav .....	16
28.	Hoppøyder .....	17
29.	Kvalifiseringskrav for finalene i Hovedstevnet og innendørsmesterskapet .....	17
30.	Forholdet til konkurransereglene.....	17
31.	Endringer .....	17

Reglement og retningslinjer ved Ungdomsmesterskapene

1. Ansvarsfordeling
  - 1.1 NFIF v/styret er arrangør av Ungdomsmesterskapene i friidrett (UM). Styret bestemmer i hvilke øvelser det skal arrangeres UM.
  - 1.2 NFIF 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 UM fastsettes av styret.
  - 1.4 Alle som ønsker å melde på deltakere til UM plikter å sette seg inn i reglementet. Reglementet endres årlig.
2. Arrangementssted, arrangør og dato for Ungdomsmestermesterskapene
  - 2.1 Styret oppnevner tekniske arrangører for UM. NFIF fastsetter datoer.
  - 2.2 Styret skal ved valg av arrangementssted ta hensyn til at banen skal være sertifisert i henhold til Anleggsutvalgets retningslinjer før mesterskapets avvikling.
  - 2.3 UM på bane skal arrangeres på fast banedekke.
  - 2.4 Reglementet omfatter UM på bane utendørs (Hovedstevnet), innendørsmesterskapet og stafettmesterskapet.
  - 2.5 Innendørsmesterskapet for senior og UM innendørs bør ikke avvikles på to på hverandre følgende helger.
3. Arrangementsdager og tidspunkter

Hovedstevnet og innendørsmesterskapet arrangeres over tre dager etter dagsprogram fastsatt av styret. Dagsprogrammet for innendørsmesterskapet er veiledende og vil måtte tilpasses hvert år på grunn av tilgjengelige fasiliteter og antall baner i hallen.
4. Startberettigede
  - 4.1 Utøvere som er innehavere av lisens og representerer medlemslag i NFIF kan delta i Hovedstevnet. Lisensen må være betalt for inneværende år. Dessuten kan utøvere som representerer skolelag delta.
  - 4.2 I andre UM enn Hovedstevnet kan det delta utøvere som representerer lag som er medlem av andre lands forbund. En utøver som er norsk statsborger kan delta i UM selv om vedkommende har fast bopel i utlandet.
  - 4.3 Utøvere kan delta i UM fra og med det år de fyller 15 år og til og med det år de fyller 19 år (22 år for innendørsmesterskapet). Det er ikke tillatt med opprykk fra yngre klasser (14 år og yngre), heller ikke i stafetter.
5. Begrensninger i deltakelse

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 vedkommende øvelse foretrekkes.
6. Deltakelse i mer enn en klasse
  - 6.1 Ingen utøver kan delta i mer enn en aldersklasse. Utøvere i individuelle øvelser kan bare delta i den aldersklassen vedkommende hører til. Se også pkt. 4.3.
  - 6.2 I stafetter står lagene fritt til å disponere utøvere i den aldersklasse de hører hjemme eller i en høyere aldersklasse. En utøver kan kun delta på stafettlag

Reglement og retningslinjer ved Ungdomsmesterskapene

i en klasse. Dersom UM og NM i stafetter arrangeres samtidig, så regnes dette i denne sammenheng som forskjellige arrangementer.

7. Fastsettelse av kvalifiseringskrav
  - 7.1 Styret fastsetter kvalifiseringskrav for Hovedstevnet. Kvalifiseringskravene skal være moderate. For innendørsmesterskapet kan det være kvalifiseringskrav i enkelte øvelser av avviklingsgrunner. Disse kravene fastsettes også av styret. De øvrige ungdomsmesterskapene har ikke kvalifiseringskrav.
  - 7.2 Kvalifiseringskravet må være oppnådd i den øvelse og klasse utøveren skal starte i. Utøveren kan i tillegg starte i ytterligere en øvelse hvor kravet ikke er oppnådd. I kappgang er det flere distanser som kan være kvalifiserende for UM-distansen, se pkt 27.1.
  - 7.3 Innendørsresultater aksepteres for utendørsmesterskap, også i rundbaneløp. I kappgang godtas både resultater innendørs og på landevei som kvalifisering. For lengde og tresteg godtas kun resultater oppnådd i groper hvor sanden ligger i plan med planken.
  - 7.4 For de aktuelle krav henvises til pkt. 27.
8. 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) oppfyller 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.
9. Medaljer og premier
  - 9.1 Medaljene til UM er standardiserte. De vil bli tilsendt arrangør ca. 14 dager før arrangementet direkte fra NFIFs leverandør. Tidligere forsendelse kan ordnes. Arrangøren vil bli fakturert for medaljene fra NFIF.
  - 9.2 I stafett hvor det er forsøk og finale, utdeles medaljer kun til utøvere som løper finalen.
  - 9.3 I Hovedstevnet bør det også deles ut minst en bestemannspremie for hvert kjønn og årsklasse.
  - 9.4 Arrangøren kan samråd med Teknisk delegat (TD) dispensere fra utdelingen av sølv-og/eller bronsemedaljer i øvelser hvor deltakelse og/eller resultat tilsier at dette bør gjøres. Alle medaljer skal likevel deles ut når det er minst 4 deltakere. Gullmedaljen skal alltid deles ut.
10. Startkontingent, ankegebyr og startnummer
  - 10.1 Enkeltøvelser utendørs kr. 250.
  - 10.2 Enkeltøvelser innendørs kr. 275.
  - 10.3 Mangelkamp kr. 500,-
  - 10.4 Stafetter utendørs kr. 600 Stafettlag meldt etter påmeldingsfrist i henhold til pkt. 16.8 skal betale dobbelt startkontingent.
  - 10.5 Stafetter innendørs kr. 750. Stafettlag meldt etter påmeldingsfrist i henhold til pkt. 16.8 skal betale dobbelt startkontingent.
  - 10.6 I alle ungdomsmesterskap gjelder bestemmelsene om lisens.
  - 10.7 I UM (inne så vel som ute) skal utøverne ha startnummer både foran og bak. Dette gjelder ikke for hoppøvelser hvor utøverne kan ha ett startnummer

Reglement og retningslinjer ved Ungdomsmesterskapene

enten foran eller bak.

- 10.8** Startnumrene som benyttes skal være malt, trykket eller ha en likeverdig svertegrad i sifrene. Startnummeret skal bestå av færrest mulig sifre og skal ha sifferstørrelse i overensstemmelse med World Athletics (IAAFs) sine reklameregler.
- 10.9** 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.
- 10.10** Gebyret ved anke til juryen i UM er kr. 250,-
- 10.11** Etteranmelding godtas kun for stafettlag, se likevel pkt. 16.4.

**11. Økonomi**

- 11.1** Deltagelse fra NFIF som er nødvendig for gjennomføringen av arrangementet (juryleder, TD, eventuelle medlemmer av starterteam oppnevnt av NFIF i henhold til pkt. 13 og administrasjonens arrangementsansvarlige) betales av arrangøren. Dette gjelder også i forberedelsesfasen.
- 11.2** Medaljer og premier betales av arrangøren.

**12. Beredskap og sikkerhet (inkludert medisinsk)**

- 12.1** 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. 13.2 og 24.
- 12.2** 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.
- 12.3** 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.
- 12.4** Av sikkerhetsmessige årsaker stilles det krav om stavmatten som benyttes i Ungdomsmesterskap skal være 6mx6m, i tråd med kravet til internasjonale mesterskap (regel 183.12).
- 12.5** Arrangøren skal utarbeide en sikkerhetsmanual som skal godkjennes av TD.

**13. NFIFs representanter**

- 13.1** Til alle 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 befaringsbesøk på stadion. Ved befaringsbesøket skal alle sentrale elementer ved gjennomføringen av mesterskapet gjennomgå med arrangøren i henhold til sjekklister som TD sender arrangøren på forhånd. TD eller administrasjonens representant skal forsikre seg om at alt utstyr er i sikkerhetsmessig forsvarlig stand.

Reglement og retningslinjer ved Ungdomsmesterskapene

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.

- 13.2** I arrangement hvor det settes norske seniorrekorder 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 forvise 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 "vakhavende" lege, eller være behjelpelig med å finne en person, som kan være TD, jurymedlem, overdommer eller annen person som anses som pålitelig, og som følger utøveren til prøve er tatt.

- 14.** Starterteam og øvrige funksjonærer og dommere  
NFIF oppnevner et eller flere medlemmer av starterteamet som skal supplere arrangørens starterteam dersom TD og NFIF anser dette som nødvendig for avviklingen av Hovedstevnet og innendørsmesterskapet. Øvrige funksjonærer og dommere oppnevnes av arrangøren. I Hovedstevnet og innendørsmesterskapet bør det være egne overdommere i henholdsvis start, løp, alle tekniske øvelser som går samtidig og i Call Room. Arrangøren må i Hovedstevnet sørge for at det er erfarne nedslagsdommere i spyd. Dette gjelder særlig for kast med 500 gram og 700 gram spyd ettersom disse spydene har tyngdepunkt som ofte gir flate nedslag.
- 15.** Løpsretning og tilløpsretninger  
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.
- 16.** Påmelding
- 16.1** Påmeldingsfristen er maksimalt 10 dager før første konkurransedag. Utøveren må være kvalifisert i den øvelsen man blir påmeldt i, se unntak for start i ytterligere en øvelse i pkt. 7.2. Alle resultater må kunne dokumenteres enten ved NFIFs statistikker eller med resultatlister som er publisert på friidrett.no. En utøver som ikke har nådd kvalifiseringskravet kan ikke meldes på til mesterskap, se unntak for dispensasjon fra påmeldingsfristen i pkt. 16.4. Påmelding som mottas av arrangøren etter påmeldingsfristens utløp regnes som ikke gyldige.
- 16.2** Følgende informasjon skal tas inn i innbydelse og annen informasjon av arrangørene av UM:  
"I Ungdomsmesterskapet er en utøver kvalifisert til å delta i kun den/de øvelser som kvalifiseringskravet er oppnådd. I kappgang er det flere distanser som kan være kvalifiserende for UM-distansen. Utøveren kan i tillegg starte i ytterligere en øvelse hvor kravet ikke er oppnådd. Etteranmelding er ikke tillatt og regnes

Reglement og retningslinjer ved Ungdomsmesterskapene

som ikke gyldig. Påmelding kan ikke gjøres i andre øvelser enn de hvor kvalifiseringskravet er oppnådd. 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.”

- 16.3** Alle utøvere som skal meldes på til UM skal ha betalt lisens for inneværende år innen påmeldingsfristen utløper. Elektroniske påmeldingssystemer kan sperre for påmelding av utøvere som ikke er registrert i lisenssystemet med betalt lisens.
- 16.4** Etteranmelding kan godtas dersom arrangøren har kapasitet til dette og kun mot et gebyr på kr. 2.500 for den første øvelsen. For ytterligere øvelser er det normal startkontingent. Oppnås kvalifiseringskravet først etter påmeldingsfristens utløp kan NFIF søkes om dispensasjon fra påmeldingsfristen. Dersom starttillatelse blir gitt på dispensasjon fra kvalifiseringsfrist påløper ordinær startkontingent. Slik søknad bør sendes som e-post, men resultatet må være verifiserbart via mottatt resultatliste.
- 16.5** Påmelding til alle mesterskap på bane skal skje med online påmeldingssystemet Sportsadmin/”Min idrett”. For mesterskap utenfor bane benyttes påmelding via NFIFs påmeldingssystemer.
- 16.6** Det er påmelders ansvar at påmeldingen kommer frem til 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.
- 16.7** 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.
- 16.8** 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.
- 16.9** 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 eventuell feil i e-postadresse eller av posttid.
- 16.10** Utøvere som bare skal delta i stafetter bør påmeldes på samme måte som øvrige utøvere. Dette kan også omfatte reserver. Utøvere som ikke meldes på på denne måten kan ikke påregne adgangskort. Sammensetningen av stafettlag må oppgis senest ved opprop.
- 16.11** Stafettlag kan meldes på frem til stevnestart den dagen stafettene avvikles. Påmelding etter ordinær påmeldingsfrist og frem til stevnestart på dagen for stafetter regnes som etteranmelding og startkontingenten er den dobbelte av den ordinære startkontingenten. Et påmeldt stafettlag kan flyttes mellom klassene frem til stevnestart den dagen stafettene avvikles uten at dette regnes som etteranmelding. Startkontingenten for stafetten innkreves av

## Reglement og retningslinjer ved Ungdomsmesterskapene

arrangøren etter at mesterskapet er avviklet.

17. Mesterskap og øvelser  
Endringer er marker i kursiv.

## 17.1 Hovedstevnet omfatter følgende klasser og øvelser:

Øvelser	J15	J16	J17	J18/19	G15	G16	G17	G18/19
100 m	x	x	x	x	x	x	x	x
200 m	x	x	x	x	x	x	x	x
400 m			x	x			x	x
800 m	x	x	x	x	x	x	x	x
2000 m	x				x			
3000 m		x	x	x		x	x	x
80 m hekk 76,2 cm 8 m	x	x						
100 m hekk 76,2 cm 8,5 m			x					
100 m hekk 84,0 cm 8,5 m				x	x			
100 m hekk 91,4 cm 8,5 m						x		
110 m hekk 91,4 cm 9,14 m							x	
110 m hekk 100 cm 9,14 m								x
300 m hekk 76,2 cm	x	x	x		x			
300 m hekk 84,0 cm						x	x	
400 m hekk 76,2 cm				x				
400 m hekk 84,0 cm								
400 m hekk 91,4 cm								x
1500 m hinder 76,2 cm	x	x			x	x		
2000 m hinder 76,2 cm			x	x				
2000 m hinder 83,8 cm							x	
2000 m hinder 91,4 cm								x
2000 m kappgang <sup>1</sup>	x	x	x	x	x	x	x	x
Høyde	x	x	x	x	x	x	x	x
Stav	x	x	x	x	x	x	x	x
Lengde	x	x	x	x	x	x	x	x
Tresteg	x	x	x	x	x	x	x	x
Kule 3 kg	x	x	x					
Kule 4 kg				x	x			
Kule 5 kg						x	x	
Kule 6 kg								x
Diskos 0,75 kg	x							
Diskos 1 kg		x	x	x	x			
Diskos 1,5 kg						x	x	
Diskos 1,75 kg								x
Slegge 3 kg 119,5 cm	x	x	x					
Slegge 4 kg 119,5 cm				x	x			
Slegge 5 kg 120 cm						x	x	

<sup>1</sup> I kappgang kommer ikke TR 54.4.1(regel 230.4) til anvendelse i nasjonale mesterskap.

Reglement og retningslinjer ved Ungdomsmesterskapene

Øvelser	J15	J16	J17	J18/19	G15	G16	G17	G18/19
Slegge 6 kg 121,5 cm								x
Spyd 500 g	X	x	x					
Spyd 600 g				x	x			
Spyd 700 g						x	x	
Spyd 800 g								x
1000 m stafett	x			x	x			x

**17.2** Innendørsmesterskapet omfatter følgende klasser og øvelser:

Innendørsmesterskapet omfatter klassene fra 15 til 22 år. Hekkeløp innendørs løpes med 5 hekker.

Øvelser	J15	J16	J17	J18/19	J20/22	G15	G16	G17	G18/19	G20/22
60 m	x	x	X	x	x	x	x	x	x	x
200 m	x	x	X	x	x	x	x	x	x	x
400 m			X	x	x			x	x	x
800 m	x	x	X	x	x	x	x	x	x	x
1500 m	x	x	X	x	x	x	x	x	x	x
60 m hekk 76,2cm 8m	x	x								
60 m hekk 76,2cm 8,5m			X							
60 m hekk 84,0cm 8,5m				x	x	x				
60 m hekk 91,4cm 8,5m							x			
60 m hekk 91,4cm 9,14m								x		
60 m hekk 100cm 9,14m									x	
60 m hekk 106cm 9,14m										x
2000 m kappgang <sup>2</sup>	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Høyde	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Stav	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Lengde	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Tresteg	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Kule 3kg	x	x	x							
Kule 4kg				x	x	x				
Kule 5kg							x	x		
Kule 6kg									x	
Kule 7,26kg										x
4x200m		x			x		x			x

**17.3** Stafettmesterskapet omfatter følgende klasser og øvelser:

	J 15/16	G 15/16
4x100m	x	x
4x600m	x	x

**17.4** UM i mangekamp omfatter følgende klasser:

	J15	J16	J17	G15	G16	G17
7-kamp	x	x	x			

<sup>2</sup> Se fotnote vedr. kappgang under pkt 17.1



## Reglement og retningslinjer ved Ungdomsmesterskapene

9-kamp				x		
10-kamp					x	x

## 17.5 UM i mangekamp innendørs omfatter følgende klasser:

	J15	J16	J17	G15	G16	G17
5-kamp	x	x	x			
7-kamp				x	x	x

Det brukes internasjonale poengtabeller for mangekamp innendørs og utendørs. For løpsøvelser som ikke er omfattet av de internasjonale tabellene benyttes samme utregningsmetode:  $Poeng = A \times (B-T)^C$  hvor koeffisientene i de ulike øvelsene er gitt ved:

Øvelse	Klasser	A	B	C
600m (innendørs)	J15+J16	0,198890	185	1,88
800m (innendørs)	G15+G16	0,160027	231	1,836
80m hk (utendørs)	J15 + J16	12,2092	22	1,835

## UM i terrengløp omfatter følgende klasser og øvelser:

	J15	J16	J17	G15	G16	G17
2 km	x	x	x	x	x	x
4 km	x	x	x	x	x	x

## 18. 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 så langt det er mulig 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 har oppnådd kvalifiseringskravet.

## 19. 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.

**19.1** 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.

**19.2** 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

Reglement og retningslinjer ved Ungdomsmesterskapene

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.

**20. Opprop og innmarsj**

**20.1** Opprop kan enten foretas elektronisk eller ved fysisk oppmøte. I Hovedstevnet og innendørsmesterskapet skal opprop foretas elektronisk. Det anbefales at opprop foretas elektronisk også i stafettmesterskapet.

**20.2** Elektronisk opprop skal gjøres tilgjengelig for alle øvelser senest 2 dager før mesterskapet starter. Elektronisk opprop kan enten 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. Alternativt kan elektronisk opprop 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.

**20.3** Eventuelt manuelt opprop i stafettmesterskapet 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. Lagene melder seg til opprop på konkurransedagen. Lagene kan bare melde seg til opprop i øvelser som går samme dag. Siste frist for å møte til opprop er én time før øvelsesstart. Dog skal ikke noe opprop avsluttes før kl. 9.00 om morgenen.

**20.4** Ved eventuelt manuelt opprop i stafettmesterskapet skal ansvarlig lagleder møte. 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.

**20.5** 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.

**20.6** Opprop foretas bare en gang for hver øvelse. Dersom det i en øvelse har vært 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.

**20.7** 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.

Reglement og retningslinjer ved Ungdomsmesterskapene

- 20.8** 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.
- 21. Seeding, elektroniske hjelpemidler, internett og lydanlegg**
- 21.1** 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.
- 21.2** I mesterskap på bane skal det anvendes automatisk elektronisk tidtakning. 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.
- 21.3** I Hovedstevnet og innendørsmesterskapet bør det anvendes startkontrollapparat.
- 21.4** Arrangøren skal opprette internettsider for arrangementet, gjerne som undersider til arrangørens egne lagssider. Sidene bør inneholde all kontakt- og påmeldingsinformasjon og alle opplysninger som er relevant for innkvartering. På disse sidene bør tidsskjemaet bekjentgjøres og deltakerlisten offentliggjøres. Under, eventuelt umiddelbart etter, arrangementet skal resultatene være tilgjengelig. NFIF skal også tilsendes alle disse opplysninger og vil offentliggjøre det samme fra sine sider.
- 21.5** 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 Hovedstevnet og innendørsmesterskapet bør det være tilgjengelig 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.
- 21.6** I alle mesterskap bør 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.
- 21.7** Utstyr som ikke er nødvendig for gjennomføringen av konkurransen skal ikke tillates på banen. Alt utstyr skal fremskaffes av arrangøren.
- 21.8** I mesterskapene på bane skal det i lengde og tresteg benyttes hopplanker etter internasjonal standard med markeringsfjøl med plastelina. I tillegg kan benyttes alternative satssteder (f.eks. 9 meter) som markeres med tape. Dersom det benyttes flere satssteder, skal det ikke være mindre enn 2 meter mellom disse. Tapen skal da representere den sorte fjelen på plankene og det regnes som ugyldig forsøk om tapen berøres. I slike tilfeller bør det ikke være plastelina-fjel på de øvrige plankene. Når flere planker/satssteder brukes i samme konkurranse bør det markeres, f.eks. med en kjeGLE, hvilken planke/satssted neste utøver skal benytte.
- 22. Tidsskjema**
- 22.1** Forslag til tidsskjema i Hovedstevnet og innendørsmesterskapet settes opp

Reglement og retningslinjer ved Ungdomsmesterskapene

av arrangøren og oversendes til TD/administrasjonen. Forslaget går i gjennom av TD/administrasjonen og diskuteres med mesterskapets stevneleder. TD godkjenner det endelige tidsskjemaet.

- 22.2 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 der dette er relevant.
- 22.3 Tidsskjemaet skal tilfredsstillende konkurransbestemmelsene med hensyn til tids- avstand mellom to løp på samme distanse.
- 22.4 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.
- 22.5 Ved oppsetting av tidsskjemaet bør man om mulig unngå kollisjonsmuligheter for utøvere som deltar i forskjellige øvelser. Dersom en utøver er påmeldt i to øvelser som kolliderer skal startkontingenten for den øvelsen som utøveren velger å trekke seg fra 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 samtidig. Dette punkt gir likevel ikke utøverne noen rettigheter utover hva konkurransereglene fastsetter.
- 22.6 Tidsskjemaet bør være klart i god tid før mesterskapet begynner. Når tidsskjemaet er bekjentgjort, kan dette ikke forandres.
- 22.7 Det må foreligge bare en versjon av tidsskjemaet. Det må ikke trykkes eller bekjentgjøres før det er godkjent av TD.

**23. Kvalifisering**

- 23.1 I løpsøvelser følges det oppsett som er vanlig i denne type arrangement. I UM 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 tilkjennegis på tidsskjemaet.
- 23.2 Det arrangeres ikke finale på distanser lengre enn 200 meter. Mesterskapet avgjøres med rekkefølgen på de oppnådde tider i heatene. Heatene bør være seedet.
- 23.3 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.
- 23.4 Når tider som skal benyttes som kvalifisering er like, følges konkurransereglene for rangering av slike tider. Dette innebærer at om nødvendig skilles resultatene på 1000-delene, forutsatt at dette er mulig og praktisk. Rangeres fremdeles resultater likt, skal det foretas trekning dersom det ikke er mulig å ta med flere deltakere i løpet. I løp lenger enn 200 meter foretas trekning dersom tid og plassering er lik, men man bør om mulig finne plass til alle.
- 23.5 I stafett under Hovedstevnet benyttes tid avgjørende og heatene skal seedes.
- 23.6 TD kan dispensere fra ovenstående kvalifiseringsregler dersom spesielle

---

**Reglement og retningslinjer ved Ungdomsmesterskapene**

---

grunner foreligger.

- 23.7** Arrangeres kvalifiseringskonkurranser i lengde eller tresteg i to grupper og disse arrangeres samtidig, skal de arrangeres slik at konkurransestedene er mest mulig likeverdige i forhold til underlag, vind og temperatur.

**24.** Utøvere som trekker seg fra en øvelse

Konkurransebestemmelsene 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.

**25.** Resultater

- 25.1** Ute på banen skal resultatene i tekniske øvelser vises på tavler så snart de er oppnådd. 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.
- 25.2** 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 forsikre seg om at de er korrekte, komplett utfylt og sikre mot andre feil.
- 25.3** 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.
- 25.4** I stafettløp skal sammensetningen oppgis for samtlige lag. Arrangøren må sikre seg disse, også om eventuelle endringer skjer.
- 25.5** 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.
- 25.6** 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.
- 25.7** Det skal lages en resultatliste for hver arrangementsdag.
- 25.8** Resultatlister skal være tilgjengelig for samtlige deltagende lag, og til samtlige kretser som har deltagende lag. Resultatlistene kan sendes elektronisk.
- 25.9** 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.
- 25.10** Protesfrister er i henhold til konkurransereglene.
- 25.11** Resultater skal være tilgjengelig over internett. Under Hovedstevnet og innendørsmesterskapet bør de løpende publiseres under arrangementet.

**26.** Dagsprogrammer ved mesterskapene

Reglement og retningslinjer ved Ungdomsmesterskapene

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

Endringer er markert i kursiv.

TD kan i samråd med arrangør endre fordelingen mellom formiddagsøkt og ettermiddagsøkt dersom idrettslige eller andre grunner tilsier det.

**26.1 Hovedstevne**

Øvelser	15 år					16 år					17 år					18/19 år				
	Fr fm	Fr em	Lø fm	Lø em	Sø	Fr fm	Fr em	Lø fm	Lø em	Sø	Fr fm	Fr em	Lø fm	Lø em	Sø	Fr fm	Fr em	Lø fm	Lø em	Sø
100 m	F/S	Fi				F/S	Fi				F/S	Fi			F/S	Fi				
200 m			F/S		Fi			F/S		Fi			F/S		Fi			F/S		Fi
400 m												Fi					Fi			
800 m				Fi					Fi											Fi
2000 m					Fi															
3000 m										Fi		Fi							Fi	
80 m hekk			F/S	Fi				F/S	Fi											
100 m hekk											F/S	Fi								
100 m hekk			F/S	Fi												F/S	Fi			
100 m hekk								F/S	Fi											
110 m hekk											F/S	Fi								
110 m hekk																F/S	Fi			
300 m hekk		Fi					Fi							Fi						
300 m hekk							Fi							Fi						
400 m hekk																				Fi
400 m hekk																				Fi
1500 m hinder		Fi					Fi													
2000 m hinder														Fi						Fi
2000 m hinder														Fi						
2000 m hinder																				Fi
2000 m kappgang				Fi					Fi					Fi						Fi
Høyde			Fi				Fi							Fi						Fi
Stav	Fi					Fi								Fi				Fi		
Lengde				Fi						Fi			Fi				Fi			
Tresteg		Fi						Fi			Fi									Fi
Kule 3,0 kg					Fi				Fi		Fi									
Kule 4,0 kg					Fi															Fi
Kule 5,0 kg									Fi		Fi									
Kule 6,0 kg																				Fi
Diskos 0,75kg	Fi																			
Diskos 1,0 kg	Fi						Fi										Fi			Fi
Diskos 1,5 kg							Fi										Fi			
Diskos 1,75 kg																				Fi
Slegge 3,0 kg			Fi																	
Slegge 4,0 kg								Fi				Fi								
Slegge 5,0 kg			Fi														Fi			
Slegge 6,0 kg								Fi				Fi								
Slegge 7,26 kg																	Fi			
Spyd 500g				Fi		Fi								Fi						
Spyd 600g				Fi															Fi	
Spyd 700g						Fi							Fi							
Spyd 800g																		Fi		
1000 m stafett					Fi					Fi							Fi			Fi

**26.2 Innendørsmesterskapet**

Programmet er veiledende og kan avvikes ut fra den aktuelle friidrettshallens fasiliteter og antall rundbaner. Dagprogrammet vil ikke bli publisert før på forvinteren for det påfølgende mesterskapet.

Øvelser	J15	J16	J17	J18/19	J20/22	G15	G16	G17	G18/19	G20/22
60 m	Lør	Lør	Fre/Lør	Fre/Lør	Fre/Lør	Lør	Lør	Fre/Lør	Fre/Lør	Fre/Lør
200m	Søn	Søn	Lør	Lør	Søn	Søn	Søn	Lør	Lør	Søn

Reglement og retningslinjer ved Ungdomsmesterskapene

Øvelser	J15	J16	J17	J18/19	J20/22	G15	G16	G17	G18/19	G20/22
400 m			Fre	Fre	Fre			Fre	Fre	Fre
800 m	Lør	Lør	Lør	Lør	Lør	Lør	Lør	Lør	Lør	Lør
1500 m	Fre	Fre	Fre	Fre	Fre	Fre	Fre	Fre	Fre	Fre
60 m hekk/76,2/8	Fre	Fre				Fre	Fre	Fre	Fre	Fre
60 m hekk/76,2/8,5			Fre							
60 m hekk/84,0/8,5				Fre	Fre	Fre				
60 m hekk/91,4/8,5							Fre			
60 m hekk/91,4/9,14								Fre		
60 m hekk/100/9,14									Fre	
60 m hekk/106,7/9,14										Fre
1500 m kappgang	Fre	Fre	Fre	Fre	Fre	Fre	Fre	Fre	Fre	Fre
Høyde,,,	Søn	Søn	Søn	Lør	Lør	Lør	Lør	Lør	Søn	Søn
Stav	Søn	Søn	Søn	Søn	Søn	Lør	Lør	Lør	Søn	Søn
Lengde	Lør	Lør	Lør	Søn	Søn	Søn	Søn	Søn	Lør	Lør
Tresteg			Fre	Fre	Fre			Fre	Fre	Fre
Kule	Søn	Søn	Lør							
Kule				Lør	Lør	Søn				
Kule							Søn			
Kule								Søn	Søn	
Kule										Søn
4x200 m	Søn		Søn		Søn		Søn		Søn	

Hekkeløp innendørs skal løpes med 5 hekker.

200 meter løpes som forsøksheat og kun løpere med de 4/6 beste tidene løper finale. På alle distanser fra 400 meter og lengre seedes heatene og oppnådd tid er avgjørende.

Dersom det er flere løpere enn antall baner på 800 meter anbefales det at det startes fra strek og ikke brukes delte baner.

26.3 Stafetter

	Jenter 15/16 år	Gutter 15/16 år
4x100m	Lørdag	Lørdag
4x600m	Søndag	Søndag

26.4 Mangekamp

Gutter 17 år	10-kamp	1. dag	100m, lengde, kule, høyde, 400m
Gutter 16 år		2. dag	110m hekk, diskos, stav, spyd, 1500m
Jenter 17 år	7-kamp	1. dag	100m hekk, høyde, kule, 200m
Jenter 16 år		2. dag	Lengde, spyd, 800m
Gutter 15 år	9-kamp	1. dag	100m hekk, diskos, stav, spyd
		2. dag	100m, lengde, kule, høyde, 1000m
Jenter 15 år	7-kamp	1. dag	80m hekk, kule, høyde, 200m
		2. dag	Lengde, spyd, 800m

Hekkeavstander, hekkhøyder og kastredskaper som i øvelsesutvalg for jenter og gutter, se pkt. 17.1.

## Reglement og retningslinjer ved Ungdomsmesterskapene

## 26.5 Mangekamp innendørs

Gutter 17 år	7-kamp	1. dag 2. dag	60m, lengde, kule, høyde 60 m hekk, stav, 1000m
Gutter 16 år Gutter 15 år	7-kamp	1. dag 2. dag	60m, lengde, kule, høyde 60 m hekk, stav, 800m
Jenter 17 år	5-kamp	1. dag	60 m hekk, høyde, kule, lengde, 800m
Jenter 16 år Jenter 15 år	5-kamp	1. dag	60 m hekk, høyde, kule, lengde, 600m

Hekkeavstander, hekkhøyder og kastredskaper som i øvelsesutvalg for jenter og gutter, se pkt. 17.2

## 27. Kvalifiseringskrav

Alle eventuelle endringer er markert i kursiv

## 27.1 Hovedstevnet

Øvelser	Kvalifiseringskrav Jenter				Kvalifiseringskrav Gutter			
	J15	J16	J17	J18/19	G15	G16	G17	G18/19
100 m <sup>1</sup>	13.65	13.45	13.40	13.35	12.40	12.15	12.00	11.80
200 m <sup>1</sup>	28.20	27.80	27.65	27.50	25.35	24.70	24.20	23.80
400 m <sup>2</sup>			64.00	63.00			54.25	53.00
800 m	2:33.0	2:31.0	2:30.0	2:30.0	2:12.0	2:08.0	2:05.0	2:03.0
2000 m	*				6:35.0			
3000 m		*	*	*		9:50.0	9:38.0	9:30.0
80 m hekk <sup>1</sup> 76,2 cm 8 m	13.75	13.50						
100 m hekk <sup>1</sup> 76,2 cm 8,5 m			17.50					
100 m hekk <sup>1</sup> 84,0 cm 8,5 m				17.50	16.50			
100 m hekk <sup>1</sup> 91,4 cm 8,5 m						16.50		
110 m hekk <sup>1</sup> 91,4 cm 9,14 m							18.00	
110 m hekk <sup>1</sup> 100 cm 9,14 m								18.00
300 m hekk <sup>2</sup> 76,2 cm	53.00	52.00	51.00		47.50			
300 m hekk <sup>2</sup> 84,0 cm						46.00	44.50	
400 m hekk <sup>2</sup> 76,2 cm				75.00				
400 m hekk <sup>2</sup> 91,4 cm								63.00
1500 m hinder 76,2cm	*	*			*	*		
2000 m hinder 76,2 cm			*	*				
2000 m hinder 83,8 cm							*	
2000 m hinder 91,4 cm								*
1000 m kappgang	5:55.0	5:48.0	5:43.0	5:37.0	5:45.0	5:38.0	5:31.0	5:24.0
2000 m kappgang	12:14	12:00	11:50	11:38	11:52	11:38	11:24	11:10
3000 m kappgang	19:06	18:45	18:30	18:12	18:27	18:06	17:45	17:24
Høyde	1.46	1.48	1.50	1.50	1.65	1.70	1.75	1.75
Stav	2.30	2.50	2.50	2.50	2.80	3.00	3.00	3.20
Lengde	4.85	4.90	4.95	4.95	5.45	5.65	5.85	6.00
Tresteg	9.80	10.00	10.10	10.10	11.00	11.50	11.75	12.25
Kule 3 kg	9.50	10.00	10.50					
Kule 4 kg				9.00	12.00			
Kule 5 kg						11.50	12.50	
Kule 6 kg								12.00
Diskos 0,75 kg	26.00							
Diskos 1 kg		26.00	27.00	28.00	33.00			
Diskos 1,5 kg						31.00	33.00	
Diskos 1,75 kg								32.00
Slegge 3 kg 119,5 cm	26.00	30.00	30.00					
Slegge 4 kg 119,5 cm				30.00	30.00			
Slegge 5 kg 120 cm						30.00	33.00	
Slegge 6 kg 121,5 cm								32.00
Spyd 500 g	27.00	29.00	30.00					



## Reglement og retningslinjer ved Ungdomsmesterskapene

Øvelser	Kvalifiseringskrav Jenter				Kvalifiseringskrav Gutter			
	J15	J16	J17	J18/19	G15	G16	G17	G18/19
Spyd 600 g				30.00	39.00			
Spyd 700 g						39.00	42.00	
Spyd 800 g								43.00

\* Fri påmelding (Ingen krav).

Se pkt. 7.2: Fastsettelse av kvalifiseringskrav.

I 1000 meter stafett er det en koblingsklasse for 15/16-årsklassene og en for 17/18/19-årsklassene.

### 27.2 Innendørsmesterskapet

Begrenset plass innendørs nødvendiggjør kvalifiseringskrav i noen øvelser. For 200 meter og 400 meter vil kvalifiseringskrav variere betydelig avhengig av om mesterskapets avvikles på et anlegg med 4 eller 6 rundbaner.

Følgende kvalifiseringskrav gjelder:

Øvelser	Kvalifiseringskrav									
	J15	J16	J17	J18/19	J20/22	G15	G16	G17	G18/19	G20/22
200 m	28.80	28.40	28.20	27.99	27.99	27.00	25.75	25.25	24.99	24.49
400 m			67.00	65.50	64.99			56.99	55.99	54.99

Se pkt. 7.2: Fastsettelse av kvalifiseringskrav.

I 4x200 meter stafett er det en koblingsklasse for 15/17-årsklassene og en for 18/22-årsklassene.

**27.3** I øvrige Ungdomsmesterskap er det ikke kvalifiseringskrav.

### 28. Hoppøyder

Hoppøyder bør fremgå av arrangørens internettsider. TD kan i samråd med arrangør endre de oppsatte høydene dersom idrettslige eller andre grunner tilsier det.

### 29. Kvalifiseringskrav for finalene i Hovedstevnet og innendørsmesterskapet

Eventuelle kvalifiseringskrav for finalene i tekniske øvelser bør fremgå av arrangørens internettsider. Kvalifiseringskravene fastsettes av TD.

### 30. 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.

### 31. Endringer

**31.1** Styret kan endre dette reglementet.

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