

Reglement for norske mesterskap 2025

Vedlegg A – Hovedmesterskapet

GENERELT

1. Hovedmesterskapet avholdes Fredag til Søndag 01-03.August.
2. Det vises til Generelle bestemmelser som gjelder i tillegg til disse spesielle bestemmelser for Hovedmesterskapet.

ØVELSER

Mesterskapet inneholder følgende klasser og øvelser:

	Menn senior	Kvinner senior
100 m	x	x
200 m	x	x
400 m	x	x
800 m	x	x
1500 m	x	x
5000 m	x	x
10000 m	x	x
100 m hekk		x
110 m hekk	x	
400 m hekk	x	x
3000 m hinder	x	x
5000 m kappgang	x	x
Høyde	x	x
Stav	x	x
Lengde	x	x
Tresteg	x	x
Kule	x	x
Diskos	x	x

Spyd	x	x
Slegge	x	x
1000 m stafett	x	x

DAGSPROGRAM

I 2025 arrangeres Hovedmesterskapet fra Fredag til Søndag 1.-3.August 2025.

Endringer i dagsprogrammet kan gjøres av teknisk arrangør i samråd med Teknisk delegat (TD), etter godkjenning av NFIF. Endres dagsprogrammet bør dette bekjentgjøres tidligst mulig på Hovedmesterskapets nettsider (senest to måneder før Hovedmesterskapet).

I særskilte tilfeller kan det gjøres endringer i dagsprogrammet etter at dette er fastsatt for å ta hensyn til eliteutøveres deltagelse i Diamond League-stevner mv.

Fredag		Lørdag		Søndag	
100m Forsøk	Menn	200m Forsøk	Menn	100m para	Menn
100m Forsøk	Kvinner	200m Forsøk	Kvinner	100m para	Kvinner
100m Semifinale	Menn	400m HekkForsøk	Menn	100m para Utv.	Menn
100m Semifinale	Kvinner	400m Hekk Forsøk	Kvinner	200m Semifinale	Kvinner
100m Finale	Kvinner	400m Hekk Finale	Menn	200m Semifinale	Kvinner
100m Finale	Menn	400m Hekk Finale	Kvinner	200m Finale	Menn
400m Forsøk	Kvinner	800m Finale	Menn	200m Finale	Kvinner
400m Forsøk	Menn	800m Finale	Kvinner	1500m Finale	Menn
400m Finale	Kvinner	1500m Forsøk	Kvinner	1500m Finale	Kvinner
400m finale	Menn	1500m Forsøk	Menn	10000m Finale	Kvinner
800m Forsøk	Menn	1500m Para	Kvinner	10000m Finale	Menn
800m Forsøk	Kvinner	1500m Para	Menn	100m hekk Forsøk	Kvinner
5000m kappgang	Kvinner	3000m hinder	Kvinner	100m hekk Finale	Kvinner
5000m kappgang	Menn	3000m hinder	Menn	110m Hekk forsøk	Menn
5000m	Kvinner	Kule	Kvinner	110m Hekk finale	Menn
5000m	Menn	Slegge	Menn	1000m stafett	Menn
Slegge	Kvinner Kval	Spyd	Kvinner	1000m stafett	Kvinner
Diskos	Menn	Lengde	Menn	Spyd	Menn
Høyde	Kvinner	Lengde	Kvinner	Diskos	Kvinner
Stav	Kvinner	Stav	Menn	Kule	Menn
Høyde	Menn	Slegge	Kvinner Finale	Tresteg	Kvinner
Lengde	Kvinner Kval			Tresteg	Menn
Lengde	Menn kval				

STARTBERETTIGELSE

Deltakerne i Hovedmesterskapet må oppfylle vilkårene i Generelle bestemmelser punkt 5.

En utøver som er kvalifisert til deltakelse i Hovedmesterskapet via baneresultater kan delta i alle øvelser. Ved kvalifisering via gateløp gjelder kravet kun på oppnådd distanse. Øvelser hvor det for tiden ikke er kvalifiseringskrav, kan ikke brukes som kvalifisering for andre øvelser.

Følgende punkter må oppfylles for deltakelse i Hovedmesterskapet:

1. Utøveren må ha oppnådd kvalifiseringskravet før påmeldingsfristens utløp.
2. Utøveren må ha gyldig helsesertifikat.
3. Vinnere i NM junior (begge klasser) er kvalifisert for delta i samme års Hovedmesterskap, dersom NM junior arrangeres før Hovedmesterskapet.
4. Utøvere som i NM junior oppnår kvalifiseringskravet for Hovedmesterskapet er kvalifisert for delta i samme års Hovedmesterskap, dersom NM junior arrangeres før Hovedmesterskapet.
5. 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. Utøvere som har deltatt i senior EM, VM og OL på bane de siste 4 sesongene er kvalifisert for deltakelse i Hovedmesterskapet.
7. For utøvere som oppnår kvalifiseringskravet etter påmeldingsfristens utløp kan utøver få dispensasjon til etteranmelding uten ekstragebyr

KVALIFISERINGSKRAV

Styret fastsetter kvalifiseringskrav til Hovedmesterskapet. *Kvalifiseringsperioden til hovedmesterskapet er fra 01.01.2024 frem til påmeldingsfristen.* Kvalifiseringskrav kan være oppnådd enten utendørs eller innendørs. *Resultater i løpsøvelser oppnådd innendørs eller utendørs på short track kvalifiserer også til mesterskapet.* Resultater fra 5km og 10km gateløp oppnådd i en AIMS A- eller B-sertifisert løype kvalifiserer kun til deltakelse på samme distanse som kravet er oppnådd i. For øvrige øvelser vil en utøver som oppnår kvalifiseringskrav kunne delta i en hvilken som helst øvelse.

Øvelse	Menn Senior	Kvinner senior
--------	-------------	----------------

100 m	11,30	12,80
200 m	22,80	26,20
400 m	49,99	58,99
800 m	1:56,99	2:14,99
1500 m	3:59,99	4:44,99
3000 m	8:34,99	10:14,99
5000 m	14:59,99	17:59,99
5km gateløp	14:45	17:30
10000 m	31:59,99	37:29,99
10km gateløp	31:29	36:59
100 m hekk		15,49
110 m hekk	15,99	
400 m hekk	57,99	66,99
3000 m hinder	9:29,99	11:59,99
5000 m kappgang	25:14,99	28:44,99
Høyde	1,90	1,65
Stav	4,20	3,20
Lengde	6,60	5,35
Tresteg	13,75	11,25
Kule	14,00	11,25
Diskos	44,00	36,00
Slegge	50,00	42,00
Spyd	58,00	40,00

INFORMASJON

1. Teknisk arrangør skal opprette egne nettsider for Hovedmesterskapet. Disse sidene skal inneholde all kontakt- og påmeldingsinformasjon og alle opplysninger som er relevant for innkvartering.
2. Dagsprogrammet, tidsskjemaet og deltakerlisten skal publiseres så snart de er tilgjengelige. Resultatene skal oppdateres fortløpende. NFIF skal også tilsendes disse opplysningene og vil publisere det samme fra sine nettsider.

PÅMELDING

Se regler for påmelding i Generelle bestemmelser punkt 12.

Teknisk arrangør skal etter at påmeldingsfristen er utløpt, oversende en oversikt over påmeldte til NFIF. NFIF skal kontrollere at de påmeldte oppfyller kvalifiseringskravene. Teknisk arrangør skal gi beskjed til påmelder dersom en påmelding blir underkjent av disse grunner. Til slik tilbakemelding kan teknisk arrangør bruke elektronisk post. Teknisk arrangør 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 utøveren kan dokumentere at kvalifiseringskravet er oppnådd.

STARTKONTINGENT

Startkontingenten i Hovedmesterskapet er kr 300 for enkeltøvelser og kr 600 for stafettlag.

TIDSSKJEMA

1. Forslag til tidsskjema settes opp av Regionsvarlig og NFIF i samråd med teknisk arrangør. *Ved direkte TV-overføring fra mesterskapet skal forslaget til tidsskjema være forelagt TV-produsenten for uttalelse.* Forslaget gjennomgås av TD og Teknisk arrangør. TD godkjenner det endelige tidsskjemaet.
2. Øvelsesfordelingen skal være i henhold til dagsprogrammet.

REGI

Det skal utarbeides en detaljert regiplan for Hovedmesterskapet. Regiplanen bør, foruten selve øvelsene og medaljeutdelingene, omfatte det totale lydbildet, inklusive bruk av lydeffekter, presentasjoner av øvelsene og utøverne og hvordan fordelingen skal være mellom personene som gir informasjon over lydanlegget. Regiplanen skal også omfatte bruk av resultattavler mv. *NFIF oppnevner regionsvarlig for hovedmesterskapet. Arrangører dekker kostnader knyttet til regionsvarlig.*

TEKNISKE FORHOLD

1. Teknisk arrangør skal sørge for videoopptak av flest mulige øvelser. Opptaket skal tas på en slik måte at det kan brukes som hjelpemidler for dommerne og juryen. Det bør særlig legges vekt på videoopptak av hekkepasseringer, baner i svingen på korte løp, satsstedet i horisontale hopp, kast fra kastring og vekslingene i stafettløp. Teknisk arrangør bør stille avspillingsutstyr til rådighet.
2. Det skal benyttes automatisk elektronisk tidtaking med to uavhengige tidtakingsanlegg. Målfotoapparatene plasseres fortrinnsvis med ett på hver side av målstreken. Teknisk arrangør skal ha tidtakingsanlegg disponibelt og ferdig montert til alle målstreker som skal benyttes. 0-test skal utføres i god tid før start av hver økt.
3. Det skal benyttes et komplett startinformasjonssystem (SIS) bestående av startkontrollapparat og høyttalere ved hver startblokk, som gir samtidig lyd fra starterens kommandoer og startskuddet til alle utøverne, koblet mot en pc med programvare som viser graf-skjema over bevegelser i startblokkene i forbindelse med startskuddet.

4. Arrangementsstedet skal være utstyrt med et lydanlegg som er tilstrekkelig til at alle relevante områder for deltakere, funksjonærer og publikum kan få all nødvendig informasjon om de konkurranser som skal foregå og hva som skjer under konkurransen. Det 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.
5. Alt utstyr skal fremskaffes av teknisk arrangør.

SIKKERHETSMESSIGE FORHOLD

1. Teknisk arrangør må være særskilt oppmerksom på sikkerheten under avholdelsen av kastøvelsene.
2. Stavmatten skal være 6m x 6m, i tråd med kravet til internasjonale mesterskap (TR 28.12).
3. Høydematten skal være 6m x 4m, i tråd med kravet til internasjonale mesterskap (TR 27.10).

DOMMERE OG FUNKSJONÆRER

1. NFIF oppnevner leder av juryen og ett jurymedlem i Hovedmesterskapet.
2. Det skal være egne overdommere for henholdsvis start, løp, i hver teknisk øvelse som foregår samtidig og i Call Room.
3. NFIF kan oppnevne ett eller flere medlemmer av starterteamet som skal supplere teknisk arrangørs starterteam dersom TD og NFIF anser dette som nødvendig for avviklingen av mesterskapet.
4. NFIF kan oppnevne én eller flere overdommere dersom TD og NFIF anser dette som nødvendig for avviklingen av mesterskapet.
5. Øvrige funksjonærer og dommere oppnevnes av teknisk arrangør.

LØP- OG TILLØPSRETNINGER/ KAST- OG HOPPSTEDER

Alle løpsretninger, tilløpsretninger, kaststeder og hoppsteder skal fastsettes av teknisk arrangør og TD senest 1 time før hver økt starter. Når disse avgjørelser tas, skal vind og vær tas i betraktning. Ved fastsettelse av løpsretninger, tilløpsretninger, kaststeder og hoppsteder skal det særlig legges vekt på best antatte forhold for utøverne, men hvor det også kan tas hensyn til sikkerhets- og arrangementstekniske forhold, TV-produksjon, inngåtte sponsor- og reklameavtaler, mv.

Dette punktet setter ikke til side overdommers rett til å flytte en enkeltøvelse i henhold til konkurransereglene.

OPPROP

1. Opprop foretas elektronisk.
2. Elektronisk opprop skal gjøres tilgjengelig for alle øvelser senest 2 dager før Hovedmesterskapet starter.
3. Elektronisk opprop foretas ved at påmeldte utøvere bekrefter deltakelse senest 3 timer før øvelsesstart.
4. Lagoppstillingen i stafett skal gis skriftlig på skjema utlevert av teknisk arrangør 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 call room.

OPPROP FORETAS BARE ÉN GANG FOR HVER ØVELSE. DERSOM DET I EN ØVELSE HAR VÆRT KVALIFISERING/SEMIFINALE, FORETAS IKKE NYTT OPPROP FOR SENERE RUNDER AV KONKURRANSEN. DELTAKERNE MØTER HER DIREKTE I CALL ROOM FOR INNMARSJ. UTEBLIVELSE FRA START

En utøver som ikke stiller til start etter enten å ha svart på opprop eller etter å ha kvalifisert seg til videre deltakelse etter innledende runder, skal utestenges fra videre deltakelse i mesterskapet (Ref TR 4.4)

CALL ROOM OG INNMARSJ

1. Teknisk arrangør fastsetter tider for oppmøte i Call Room og for innmarsj til banen fra Call Room. I stav skal innmarsj til banen være minst 60 minutter før øvelsesstart.
2. Utøvere som ikke møter i tide til fastsatt tidspunkt for oppmøte i Call Room vil kunne nektes rett til å delta i konkurransen.
3. Startnummer, sko, godkjent lagsdrakt og godkjent reklame skal kontrolleres i Call Room.
4. Alle utøvere skal være med på innmarsjen.
5. Det tillates ikke at det drives oppvarming eller trening på banen utover det som er fastsatt for alle (f.eks. prøveomganger) under mesterskapet.
6. 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.

STARTLISTER OG SEEDING

1. I løpsøvelser hvor det er mer enn ett heat, skal det foretas seeding. Dersom teknisk arrangør har behov for det, kan NFIF stille en representant for å foreta seeding.
2. I løpsøvelser foretas trekning og heatoppsett snarest mulig etter opprop/seeding og snarest mulig etter kvalifisering/semifinale. Trekningen skal offentliggjøres umiddelbart. 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.
Seedinglister skal publiseres 24 timer før øvelsesstart på arrangørens hjemmesider.
3. Tekniske øvelser skal startrekkefølgen trekkes på forhånd, og gjengis i programmet. Rekkefølgen etter opprop offentliggjøres tidligst mulig. Hvis det er så mange deltakere i en teknisk øvelse at det må avholdes en kvalifiseringsrunde, gjelder trekningen bare kvalifiseringsrunden, og det skal foretas ny trekning til finalekonkurransen. Denne trekningen foretas og publiseres snarest mulig etter at kvalifiseringsrunden er avviklet.

LØPSØVELSER

1. I løpsøvelsene (inkludert hekkeløp) opp til og med 1500 m avholdes konkurransen over flere runder med forsøk, eventuelt semifinale og finale dersom deltakerantallet tilsier det.
2. For 100 m, 200m, og 100/110 m hekk gjelder følgende for avansement til videre runder (8 baner):

Antall deltakere:	Runder:
1 – 8	Direkte finale
9 – 16	2 forsøksheat: 3 beste til finalen + 2 tider
17 – 24	3 forsøksheat: 2 beste til finalen + 2 tider.
25 – 32	4 forsøksheat: 3 beste til semifinale + 4 tider. 2 semifinaler: 4 beste til finalen.
33 – 40	5 forsøksheat: 4 beste til semifinale + 4 tider. 3 semifinaler: 2 beste til finalen + 2 tider.
41 – 48	6 forsøksheat: 3 beste til semifinale + 6 tider. 3 semifinaler: 2 beste til finalen + 2 tider.
49 – 56	7 forsøksheat: 3 beste til semifinale + 3 tider. 3 semifinaler: 2 beste til finalen + 2 tider.
57 – 64	8 forsøksheat: 3 beste til semifinale. 3 semifinaler: 2 beste til finalen + 2 tider.
65 – 72	9 forsøksheat: 2 beste til semifinale + 6 tider. 3 semifinaler: 2 beste til finalen + 2 tider.

3. For 400 m og 400 m hekk gjelder følgende for avansement til videre runder:

Antall deltakere:	Runder:
1 – 8	Direkte finale
9 – 10	<i>A- og B-finale i to seedede heat. Avgjørende tider</i>
10 – 16	2 forsøksheat: 3 beste til finalen + 2 tider
17 – 24	3 forsøksheat: 2 beste til finalen + 2 tider.
25 – 32	4 forsøksheat: 3 beste til semifinale + 4 tider. 2 semifinaler: 4 beste til finalen.
33 – 40	5 forsøksheat: 4 beste til semifinale + 4 tider. 3 semifinaler: 2 beste til finalen + 2 tider.
41 – 48	6 forsøksheat: 3 beste til semifinale + 6 tider. 3 semifinaler: 2 beste til finalen + 2 tider.
49 – 56	7 forsøksheat: 3 beste til semifinale + 3 tider.

	3 semifinaler: 2 beste til finalen + 2 tider.
57 – 64	8 forsøksheat: 3 beste til semifinale. 3 semifinaler: 2 beste til finalen + 2 tider.
65 – 72	9 forsøksheat: 2 beste til semifinale + 6 tider. 3 semifinaler: 2 beste til finalen + 2 tider.

4. For 800 m gjelder følgende for avansement til videre runder:

Antall deltakere:	Runder:
1 – 12	Direkte finale
13 – 24	2 forsøksheat: 3 beste til finalen + 2 tider
25 – 36	3 forsøksheat: 2 beste til finalen + 2 tider.
37 – 48	4 forsøksheat: 3 beste til semifinale + 4 tider. 2 semifinaler: 3 beste til finalen + 2 tider.
49 – 60	5 forsøksheat: 4 beste til semifinale + 4 tider. 3 semifinaler: 2 beste til finalen + 2 tider.

5. For 1500 m gjelder følgende for avansement til videre runder:

Antall deltakere:	Runder:
1 – 15	Direkte finale
16 – 28	2 forsøksheat: 5 beste til finalen + 2 tider
29 – 39	3 forsøksheat: 3 beste til finalen + 3 tider.
40 – 52	4 forsøksheat: 5 beste til semifinale + 4 tider. 2 semifinaler: 5 beste til finalen + 2 tider.
53 – 65	5 forsøksheat: 5 beste til semifinale + 5 tider. 2 semifinaler: 5 beste til finalen + 2 tider.
66 – 78	6 forsøksheat: 5 beste til semifinale + 6 tider 3 semifinaler: 3 beste til finale + 3 tider

6. D I øvelsene 5000 m, 10000 m, 3000 m hinder og 1000 m stafett avholdes konkurransen i seededde heat hvor oppnådde tider er avgjørende.

7. E Dersom stadion ikke har åtte baner, kan tilsvarende avansementstabeller for et seks baners anlegg fås ved henvendelse til NFIFs administrasjon.

TEKNISKE ØVELSER

1. Ved stor deltakelse i tekniske øvelser, kan teknisk arrangør i samråd med TD bestemme at det skal avholdes en kvalifiseringskonkurranse i henhold til TR 25.9-TR 25.16.
2. Som hovedregel skal det avholdes kvalifiseringskonkurranser dersom det er mer enn 15 deltakere i øvelsen. Kvalifiseringskrav for avansement til finalen fastsettes av TD.
3. Teknisk arrangør utarbeider forslag til hopp høyder i høyde og stav 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.
4. I tresteg for kvinner merkes en 9 meters satslinje i tillegg den ordinære 11 meters planken. I tresteg for menn kan både 13 meters planke og 11 meters planke benyttes. 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 kjele, før utøveren starter sitt tilløp.
5. Ved stor deltakelse i tekniske øvelser kan teknisk arrangør i samråd med TD bestemme at det skal avholdes sidestilte finaler.

FARTSHOLDERE

Utøvere, klubber eller andre organisasjonsledd kan ikke tilby penger eller andre fordeler til egne eller andre utøvere for å være fartsholdere i Hovedmesterskapet. Utøvere kan heller ikke motta penger eller andre fordeler fra utøvere, klubber eller andre for å være fartsholdere. Brudd på disse bestemmelsene kan medføre disiplinærforføyninger og andre sanksjoner etter konkurransereglene og NIFs sanksjonsregelverk.

HELSEATTEST

Alle utøvere som skal delta i mesterkskapet må ha fylt ut egenerklæringskjemaet.

Alle utøvere i løpsøvelser fra 800 meter og oppover samt i alle hoppøvelser må ha godkjent helseattest datert i 2025 for å kunne delta i Hovedmesterskapet.

Det er utøver/foresatt sitt ansvar at helseattesten er levert i tide, og er godkjent. Nærmere informasjon om ordningen: <https://www.friidrett.no/for-utover/helseattest-og-helsesertifisert/>

VENTELISTER

Det er innført ordning om ventelister. Det betyr at utøvere som ikke er automatisk kvalifisert til neste runde, vil bli satt på en venteliste. Ventelistene begrenses til de to beste utøverne som i kvalifiseringskonkurransene i tekniske øvelser og i forsøk og semifinaler i løp, ikke automatisk

kvalifiserte seg for videre deltakelse i øvelsen. Utøvere på ventelistene vil få tilbud om plass dersom kvalifiserte utøvere er forhindret fra å delta eller trekker seg fra videre deltakelse i øvelsen.

Ventelisten vil ikke bli supplert med ytterligere utøvere dersom noen av de to utøverne på ventelisten ikke bekrefter at de ønsker å stå på ventelisten eller trekker seg fra ventelisten.

Utøver som trekker seg:

Kvalifiserte utøvere som trekker seg, må gi beskjed til stevnekontoret (TIC) så raskt som mulig, og senest 60 minutter før øvelsesstart. Beskjed må gis av utøveren selv, utøverens trener eller en representant for klubben og skal være skriftlig. Et skjema for utøvere som trekker seg fra videre deltakelse i øvelsen vil være tilgjengelig i TIC.

Utøver som tilbys plass fra venteliste:

De to utøverne på ventelistene må være forberedt på at de kan bli tilbudt plass i neste runde (semifinale eller finale). Utøvere på ventelisten må gi beskjed til TIC senest 90 minutter før semifinale/finale om de fortsatt ønsker å stå på ventelisten. Dersom denne fristen overskrides vil utøveren bli fjernet fra ventelisten.

Arrangøren vil automatisk inkludere en utøver fra ventelisten når beskjed om at en kvalifisert utøver har trukket seg er gitt til TIC innen fristen på 60 minutter før øvelsesstart. Dette vil komme frem av de oppdaterte elektroniske startlistene.

Utøvere fra ventelistene skal plasseres i de dårligst seedede banene på alle løpsøvelser hvor banene seedes, det vil si 100 meter til 800 meter. Det betyr at det i disse løpsøvelsene må foretas ny trekning av baner i øvelsene hvor det kommer utøvere inn fra ventelistene. I tekniske øvelser vil utøvere fra ventelisten overta plassen på startlisten til utøveren som har trukket seg fra videre deltakelse i øvelsen.