

Reglement for norske mesterskap 2026

Vedlegg D – NM i mangekamp

INNHold

2	generelt.....	1
3	Øvelser og dagsprogram.....	1
3.2	Mangekampmesterskapet utendørs.....	1
3.3	Mangekampmesterskapet innendørs.....	2
4	Kvalifiseringskrav	2
5	Startkontingent.....	2
6	Sikkerhetsmessige forhold.....	2

1 GENERELT

1. Norgesmesterskapet i mangekamp utendørs avholdes over to dager.
2. Norgesmesterskapet i mangekamp innendørs avholdes over to dager.
3. Begge mangekampmesterskapene er åpne mesterskap, der det er anledning for deltakelse fra utenlandske utøvere.

2 ØVELSER OG DAGSPROGRAM

Øvelsesutvalget i mangekampmesterskapene følger det internasjonale mesterskapsprogrammet. Poengberegningen foretas med den internasjonale poengtabellen for mangekamp (IAAF Scoring Tables for Combined Events – 2001 Edition).

2.2 MANGEKAMPMESTERSKAPET UTENDØRS

Mesterskapet inneholder følgende klasser og øvelser:

	Menn Se- nior	U20 menn	Kvinner Se- nior	U20 kvin- ner
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 hekkhøyde.

2.3 MANGEKAMPMESTERSKAPET INNENDØRS

Mesterskapet inneholder følgende øvelser og klasser:

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

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

3 KVALIFISERINGSKRAV

I mangekampmesterskapene er det fri påmelding.

4 STARTKONTINGENT

Startkontingenten i mangekampmesterskapene er *kr 750*.

5 SIKKERHETSMESSIGE FORHOLD

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