

STARTKONTINGENTEN I KM.

Kretstinget 2019 vedtok følgende startkontingent i KM:

KM jenter og gutter, 11 - 14 år	Kr. 80,- pr. øvelse
KM jenter og gutter 15 - veteran	100,- «
KM mangekamp	150,- «
KM stafett, j/g, 11 - 14 år	150,- pr. lag
KM stafett, 15 år og eldre	200,- «
KM halvmaraton	100,- pr. øvelse

Når KM er innlagt i andre stevner kan arrangøren ta høyere startkontingent.

KM – REGLEMENTET

Siste endring fra kretstinget 2019

1 GENERELT.

- 1.1 Norges Friidrettsforbund foreslår at KM- konkurranser for senior og junior vert arrangert i de øvelsene som det vert holdt NM i.
- 1.2 **Det vert holdt KM i disse klassene:**
Menn senior, kvinner senior, menn og kvinner junior 20-22år, menn veteran, kvinner veteran (klasser veteran: 35-39, 40-44 osv), jenter og gutter 11 til 17 år i enkeltklasser, og 18/19 år fellesklasser.
- 1.3 **Kretstinget** bestemmer øvelsesutvalget, som må være i samsvar med NFIF sitt reglement.
- 1.3.1 **Kretstinget** kan også bestemme om det kan arrangeres endags KM for klassene 11-14 år.
- 1.4 **Bare medlemmer av lag tilsluttet Norsk Friidrett Møre og Romsdal** kan delta i de forskjellige KM for Norsk Friidrett Møre og Romsdal. Forbehold for overgang ved flytting til kretsen og for utenlandske statsborgere (sjå NFIF si handbok). Unntak fra dette er i klassene 11 og 12 år der en kan representere et annet lag eller sin skole.
- 1.5 **Det er tillatt å delta utenfor konkurranse i KM** dersom arrangøren godtar det, men i finaler skal KM-deltakere prioriteres.
KM-øvelser som ikke vert arrangert under hoved-KM kan legges inn i andre stevner.
Kretsstyret kan bestemme at KM skal deles opp i ulike arrangement.
- 1.6 **Dommerutvalget utnevner kretsen sin representant ved alle KM.**
Denne er arrangøren sin kontaktperson i spørsmål som vedkommer reglementet m.m.
Kretsrepresentanten skal ikke ha andre oppgaver under arrangementet.
- 1.7 **NFIF sine regler** (Jfr. Handboka) gjeld som tillegg til dette reglementet.

2 INNBYDELSE - PÅMELDING - STARTKONTINGENT.

- 2.1 **Innbydelse.**
 - 2.1.1 **Arrangører av KM** skal senest 21 dager før stevnedato orientere alle lag i kretsen om arrangementet.
 - 2.1.2 Dersom en arrangør ønsker å **endre stevnedato**, må dette godkjennes av kretsen før innbydelse vert utsendt. Kretsen kan på same måte endre stevnedato i samråd med arrangøren.
 - 2.1.3 Dersom en arrangør på kort varsel og i samråd med kretsen må endre stevnedato, må dette kunngjøres med **ny innbydelse** til alle lag i kretsen.
- 2.2 **Påmelding**
 - 2.2.1 **Påmelding til KM** skal gjøres på den måten arrangøren har bestemt, og senest den dato som arrangøren har fastsett.

- 2.2.2 **Starkontingenten** skal følge påmeldinga. (Jfr. pkt. 2.6.)
- 2.2.3 **Fødselsår** skal være påført for deltakere i klasser der mer enn en årsklasse kan delta (18/19/sen/jun/vet).

2.4. Etteranmelding (endret 14/2-2016)

- 2.4.1. Ved etteranmelding kan arrangøren kreve dobbel startkontingent.
- 2.4.2. Stevneansvarlig avgjør om etteranmelding på stevnedagen skal godkjennes.

2.5. Startforbud.

Arrangøren kan ikke la noen utøver starte dersom vedkommende ikke fyller de plikter som er nevnt i dette reglementet. Startforbud skal av arrangøren i så fall meldes skriftlig som orientering til kretsen senest ei uke etter stevnedato.

2.6. Startkontingenten.

Startkontingenten vert fastsett av kretstinget.

3 DET ARRANGEMENTSTEKNISKE.

- 3.1. Arrangøren står fritt med oppsetting av **tidsskjema** (ikke mangekamp), men skal ta rimelig hensyn til utøvere som er påmeldt i mer enn en øvelse. Arrangøren oppfordres til å legge ut tidsskjema på sin hjemmeside eller på kretsen sin hjemmeside.
- 3.2. I KM skal det om nødvendig arrangeres **forsøksheat** til og med 100m for 11 år til junior, og til og med 200 m for senior og veteran.
På lengre distanser skal det ikke arrangeres forsøksheat, d.v.s. at tid er avgjørende.
I korte stafetløp kan det arrangeres forsøksheat når deltakelsen tilsier det.
- 3.3. Der det er fastsett **hoppøgder** er det ikke tillatt å begynne konkurransen før første nevnte høyde. Det skal videre hoppes på de på forhånd oppsatte høydene.
Når det bare er en deltaker att, har denne rett til å bestemme neste hoppøgde.
(Dette gjeld ikke mangekamp.)
- 3.4. Dersom det under KM er **like resultat** skal det deles ut like medaljer. Dette gjelder både for gull, sølv og bronse.

4. ALDERSREGLAR - OPPRYKKSREGLAR.

- 4.1. I KM for 11 – 19 år er det ikke tillatt til å delta i andre klasser/øvelser enn "egen alder" tilsier.
- 4.2 Jenter og gutter 11- 14 år kan **ikke konkurrere** sammen med senior og junior.
- 4.3 Jenter og gutter 15 - 18 år **kan delta** i junior/seniorklassa i øvelser som er innenfor gjeldende øvelsesutvalg for årsklassene.
- 4.4 Jenter og gutter som er yngre enn 11 år kan ikke delta i KM.
Alderen er alltid regna pr. kalenderår.
- 4.5 Dersom en juniorutøver vil delta i seniorklassa, må vedkommende starta i seniorklassa også i andre øvelser ved dette KM. Unntatt er start i stafetter.
- 4.6. **En utøver kan delta i flere klasser på ulike stafettdistanser i KM.**

5. PREMIERING.

- 5.1 I KM for menn senior, menn junior, kvinner senior, kvinner junior **premierer** en med NFIF sine medaljer i gull, sølv og bronse. Gutter/jenter 11-19 år **premierer** en med NFIF sine KM- medaljer (**med inngravert jenter og gutter**) i gull, sølv og bronse.
- 5.2 I **KM stafetter** blir det premiert med NFIF sine medaljer til laget og NFIF sin miniatyr KM-medaljer til deltakerne på de 3 beste laga (gull, sølv og bronse).
- 5.3 I KM for veteraner premierer en med NFIF sin **veteran KM-medaljer** i gull, sølv og bronse i hver veteranklasse.
- 5.4 **KM-medaljene holdes av Norsk Friidrett Møre og Romsdal.**
- 5.5 Ved **like resultat**, sjå pkt. 3.4.
- 5.6 Arrangøren står fritt når det gjeld premiering utover medaljer til de tre beste. I klassene 11 og 12 år skal det utover KM-medaljene deles ut deltakerpremie til alle.

6 REGLAR OG ØVINGSUTVAL.

- 6.1.1 KM-øvelser som ikke er mulig å arrangere under hoved-KM kan legges inn under andre stevner. Dette gjøres i samarbeid med kretsstyret. **Viser også punkt 1.4.**
KM terrengløp kort løype og stafett om våren, og lang løype om høsten.
- 6.1.2 Hopphegdene i **mangekamp** vert fastsett i samråd med utøverne.
I høgde skal lista flyttast opp med 5cm om gangen og i stav med 10cm.
- 6.1.3 Mangekamp **poengutrekning** skal skje ut fra gjeldende internasjonale poeng-tabeller for senior, junior, veteran og 15 til 19 år. 11-14 år etter Tyrvingtabellen. Dersom mangekamp vert lagt inn i andre stevner, kan øvelsesrekkefølgen bli endret, men dagsprogrammet må følges.
- 6.1.4 Dersom det bare er **ei klasse** -senior- kan både juniorer og veteraner delta.
I 11-14 års klassene kan jenter og gutter starte sammen.
- 6.1.5 I **veteranklassene** kan flere klasser konkurrere sammen dersom deltakerantallet passer slik, men premieringa skal skje for hver klasse. Hekkhøgder og vekt på kastredskap bør være som normalt for klassen. Klasseinndeling stafett veteran: 35-39 år, 40-49 år og videre 10 års intervall.

6.2 Menn og kvinner senior.

6.2.1 **Hopp uten tilløp:** lengde og høgde

6.2.2 **Terrengløp:**

Menn: lang løype 10 km og kort løype 3 km.

Kvinner: lang løype 6 km kort løype 2 km.

6.2.3. **Enkeltøvelser:**

Vi grupperer øvelsene som følgende:

Korte løp: 2 av de 3 øvelsene 100m, 200m, 400m.

Lange løp: 2 av de 3 øvelsene 800m, 1500m, 3000/5000m.

Hopp: 3 av de 4 øvelsene lengde, tresteg, høgde, stav.

Kast: 3 av de 4 øvelsene kule, diskos, spyd, slegge.

Hekk: 1 av de 2 øvelsene 100/110m og 400m (begge kjønn).

Stafett: 1 av de 2 øvelsene 4x100m og 1000m.

Under hoved-KM skal det minst arrangeres det gitte antall øvelser fra kvar øvingsgruppe. Kretsstyret skal innen 1/1 ha avgjort hva for øvelser som skal være med i årets hoved-KM. (Senior og veteran.)

Resterende øvelser bør legges inn som KM-øvelser i andre stevner.

- 6.2.4. **Stafetter:** Menn: 4 x 400 m og 4 x 1500 m.
Kvinner: 4 x 400 m og 4 x 800 m.
- 6.2.5. **Mangekamp:** 10-kamp. Øvelsesrekkefølge:
1. dag: 100m, lengde, kule, høyde og 400m.
2. dag: 100/110m hekk, diskos, stav, spyd og 1500m.
- 6.2.6. **Lange løp/hinder:** Menn: 10000m, 3000 m hinder og halvmaraton.
Kvinner: 5000m, 3000m hinder og halvmaraton.
- 6.2.7. **Motbakkeløp:** Det kan arrangeres KM i motbakkeløp.
- 6.2.8. **Hallmesterskap:** 60m (40m), 200m, 400m, høyde og kule, 60mHK (40mHK), 800m og lengde.
Ønsker arrangøren å legge til flere øvelser bør dette være mulig.
- 6.3. **Veteran menn og kvinner.**
Veteranene har samme øvelsene som vert arrangert i seniorklassen.
- 6.4. **Gutter og jenter 11- 19 år og junior.**
- 6.4.1. **Hopp uten tilløp:** Lengde og høyde.
- 6.4.2.1. **Terrengløp 11-19 år:** Terrengløp i samsvar med "Friidrett for barn og ungdom".
(klasseinndeling lik inndeling på bane)
- 6.4.2.2. **Terrengløp junior:** Menn : Lang løype 10 km og kort løype 3 km.
Kvinner: Lang løype 6 km og kort løype 2 km.
- 6.4.4. **Hallmesterskap.**
60m (40m), 200m, 400m, høyde og kule, 60mHK (40mHK), 800m og lengde.
Ønsker arrangøren å legge til flere øvelser bør dette være mulig.
- 6.4.5. **Hinder.** Gutter og jenter 15-16 år: 1500 m (76,2 cm)
Gutter og jenter 17-19 år: 2000 m (91,4/76,2 cm)
Menn og kvinner junior: 3000 m (91,4/76,2 cm)
- 6.4.6. **Lange løp.** Menn og kvinner junior: 5000 m.
- 6.5. **Mangekamp.**
- 6.5.1. Mangekamp i samsvar med "Friidrett for barn og ungdom" og klasseinndeling som i pkt. 1.2.
- 6.6 **Hoppehøgder**
- 6.6.1 **Junior, senior og veteran:**
Høgde
Menn jun / sen: 155-160-165-170-175-180-185-190+ 3 cm.
- Kvinner jun / sen: 135-140-145-150-155-158-161-164 + 3 cm.
- Veteran: Høgder i samråd med utøveren + 5 cm.

Stav

Menn senior:	240-260-280-300-320	+ 10 cm.
Menn jun / sen:	220-240-260-280-300	+ 10 cm.
Kvinner jun / sen:	160-170-180-190-200-210-220-230	+ 5 cm.
Veteran:	Høgder i samråd med utøveren	+ 5 cm.

Høgde uten tilløp

Menn jun / sen:	130-135-140-145-150-153-156-159	+ 2 cm.
Kvinner jun / sen:	110-115-120-125-128-131-134-137	+ 2 cm.

Veteran:	Høgder i samråd med utøveren	+ 5 cm.
----------	------------------------------	---------

6.6.2 Gutter og jenter

Høgde

Gutter 11-12 år:	105-110-115-120	+ 3 cm.
Gutter 13-14 år:	120-125-130-135	+ 3 cm.
Gutter 15-17 år:	130-135-140-145-150	+ 3 cm.
Gutter 18/19 år:	145-150-155-160-165	+ 3 cm.
Jenter 11-12 år	100-105-110-115-120	+ 3 cm.
Jenter 13-14 år:	115-120-125-130-135	+ 3 cm.
Jenter 15-17 år:	125-130-135-140-145	+ 3 cm.
Jenter 18/19 år:	130-135-140-145-150	+ 3 cm.

Stav

Gutter 13-14 år:	160-180-200-210	+ 10 cm.
Gutter 15-17 år:	180-200-210-220	+ 10 cm.
Gutter 18/19 år:	200-220-240-250	+ 10 cm.
Jenter 13-14 år:	150-160-170-180-190-200	+ 5 cm.
Jenter 15-19 år:	160-170-180-190-200-210-220-230	+ 5 cm.

Høgde uten tilløp

Gutter 11-12 år	80-85-90-95-100-105	+ 3 cm.
Gutter 13-14 år:	90-95-100-105-110-113	+ 3 cm.
Gutter 15-17 år:	100-105-110-115-120-125-128	+ 3 cm.
Gutter 18/19 år	110-115-120-125-130-135-138	+ 3 cm.
Jenter 11-12 år	80-85-90-95-100-105	+ 3 cm.
Jenter 13-14 år	90-95-100-105-110-113	+ 3 cm.
Jenter 15-17 år	95-100-105-110-115-120-123	+ 3 cm.
Jenter 18/19 år	100-105-110-115-120-125-128	+ 3 cm.

7. **Kretstinget fastsett øvelsesutvalget, som i prinsippet må være i samsvar med NFIF sitt øvelsesutvalg. Endringer i KM- reglementet skal komme som forslag til kretstinget innen gjeldende frister. Vedtak skal kunngjøres for laga før sesongstart.**

Øvelsesutvalget kan endres om arrangør ønsker å legge inn eller trekke ut andre øvelser enn det som står under.

KM på bane for gutter, jenter og junior

GUTTER									
1. dag	11 år	12 år	13 år	14 år	15 år	16 år	17 år	18/19 år	20-22 år
60 m	X	X	X	X					
100 m					X	X	X	X	X
400 m					X	X	X	X	X
1500 m			X	X					
3000 m					X	X	X	X	X
Hekk			200 m 68/18,29	200 m 76,2/18,29	300 m 76,2/35	300 m 84/35	300 m 84/35	400 m 91,4/35	400 m 91,4/35
Lengde	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Stav			X	X	X	X	X	X	X
Liten ball/spyd	150 g	150 g	400 g	600 g	600 g	700 g	700 g	800 g	800 g
Diskos			0,75 kg	1 kg	1 kg	1,5 kg	1,5 kg	1,75 kg	2 kg
2. dag									
Korthekk	60 m 68/6,5	60 m 76,2/7	60 m 76,2/7,5	80 m 84/8	100 m 91,4/8,5	100 m 91,4/8,5	110 m 91,4/8,8	110 m 100/9,14	110 m 106,7/9,14
200 m	X	X	X	X	X	X	X	X	X
600/800 m	600 m	600 m	600 m	600 m	800 m	800 m	800 m	800 m	800 m
Høgde	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Tresteg			X	X	X	X	X	X	X
Slegge			3 kg	4 kg	4 kg	5 kg	5 kg	6 kg	7,26 kg
Kule	2 kg	3 kg	3 kg	4 kg	4 kg	5 kg	5 kg	6 kg	7,26 kg

JENTER									
1. dag	11 år	12 år	13 år	14 år	15 år	16 år	17 år	18/19 år	20-22 år
60 m	X	X	X	X					
100 m					X	X	X	X	X
400 m					X	X	X	X	X
1500 m			X	X	X	X	X	X	X
Hekk			200 m 68/19	200 m 76,2/19	300 m 76,2/35	300 m 76,2/35	300 m 76,2/35	400 m 76,2/35	400 m 76,2/35
Høgde	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Tresteg			X	X	X	X	X	X	X
Kule	2 kg	2 kg	2 kg	3 kg	3 kg	3 kg	3 kg	4 kg	4 kg
Diskos			0,6 kg	0,75 kg	0,75 kg	1 kg	1 kg	1 kg	1 kg
2. dag									
Korthekk	60 m 68/6,5	60 m 76,2/7	60 m 76,2/7,5	60 m 76,2/7,5	80 m 76,2/8	80 m 76,2/8	100 m 76,2/8,5	100 m 84/8,5	100 m 84/8,5
200 m	X	X	X	X	X	X	X	X	X
600/800 m	600 m	600 m	600 m	600 m	800 m	800 m	800 m	800 m	800 m
Lengde	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Stav			X	X	X	X	X	X	X
Liten ball/spyd	150 g	150 g	400 g	400 g	500 g	500 g	500 g	600 g	600 g
Slegge			2 kg	3 kg	3 kg	3 kg	3 kg	4 kg	4 kg

Satssone lengde: Jenter og gutter 11-13 år, 50 cm med planken som avslutning.

Banestafetter: 4x60 m jenter og gutter 11-12 år, samla alder ikke over 46 år (dag 1)

4x60 m jenter og gutter 13-14 år, samla alder ikke over 54 år (dag 1)

4x100 m jenter og gutter 15-22 år, samla alder ikke over 74 år (dag 2)