

KM Rogaland utendørs – reglement

* Gjeldene fra 2023 utendørs
* KM Rogaland skal arrangerest over to påfølgende dagar. Fortrinnsvis lørdag og søndag. Det gis ikke dispensasjon frå dette, men mesterskapet kan arrangerest på to ulike arenaer de to dagene.
* Ihht til NFIF utdrag fra handbok om kretsmesterskap er flesteparten av NM-øvelsene lagt inn på dagsprogrammet for KM Rogaland.
* Flere lag/klubber kan gå sammen om å arrangere mesterskapet.
* Klassar: G/J11 til MS/KS og veteraner.
* Startkontingent: 100,- kroner per enkeltstart. 200,- kroner per lag.
* Etteranmelding: Mot dobbel startkontingent dersom plass. Må avklares med arrangøren
* Det gis i utgangspunktet ikke dispensasjon fra øvingsutvalg. Unntak er enkeltøvinger som ikke kan gjennomførest pga manglende utstyr. T.d. manglende anlegg for stavsprang og slegge. Dette skal isåfall avklares i god tid før arrangementet.
* Det er ønskelig at Tinestafettfinale blir gjennomført under KM. Kretsen kan ta ansvar for dette i samarbeid med KM-arrangør.
* Det er ønskelig at KM blir gjennomført i juni.
* Rogaland Friidrettskrets sørger for at mesterskapet får internasjonal approberingsstatus.
* 5000m (f.o.m. 17 år) blir arrangert i partallsår. 10000m (f.o.m. 18 år) i oddetallsår.\*
* 1500m (f.o.m. 12 år) \*\*
* G/J11-14 år kan maks delta i tre øvelser per dag og må stille i sin aldersklasse.

**Dagsprogram KM Rogaland**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **GJ11-14** | **GJ11-14** | **GJ15-19** | **GJ15-19** | **Senior** | **Senior** | **Veteraner** | **Veteraner** |
|  | **Lørdag** | **Søndag** | **Lørdag** | **Søndag** | **Lørdag** | **Søndag** | **Lørdag** | **Søndag** |
| **60m** | fo, fi |  |  |  |  |  |  |  |
| **100m** |  |  | fo,fi |  | fo,fi |  | fi |  |
| **200m** |  | fi |  | fi |  | fi |  | fi |
| **400m** |  |  |  | fi |  | fi |  | fi |
| **600m** | fi |  |  |  |  |  |  |  |
| **800m** |  |  | Fi |  | fi |  | fi |  |
| **1500m\*\*** |  | fi |  | fi |  | fi |  | fi |
| **5000m/10000m\*** |  |  | Fi |  | fi |  | fi |  |
| **Kappgang** |  | fi |  | fi |  | fi |  |  |
| **Korthekk** |  | fi |  | fi |  | fi |  | fi |
| **Langhekk** |  | fi |  | fi |  | fi |  | fi |
| **Lengde** | fi |  | Fi |  | fi |  | fi |  |
| **Tresteg** |  | fi |  |  |  | fi |  | fi |
| **Høgde** |  | fi | Fi |  | fi |  | fi |  |
| **Stav** | fi |  | Fi |  | fi |  | fi |  |
| **Kule** |  | fi |  | fi |  | fi |  | fi |
| **Spyd** | fi |  | Fi |  | fi |  | fi |  |
| **Diskos** | fi |  | Fi |  | fi |  | fi |  |
| **Slegge** |  | fi |  | fi |  | fi |  | fi |
| **4x60m-stafett** |  | fi |  |  |  |  |  |  |
| **1000m-stafett** |  |  |  | fi |  | fi |  |  |