

Reglement for norske mesterskap 2026

Vedlegg C – Juniormesterskapet

1 INNHOLD

2	generelt.....	1
3	Øvelser og dagsprogram.....	2
4	dagsprogram.....	2
5	Startberettigelse	3
6	Kvalifiseringskrav	3
7	Informasjon.....	4
8	Påmelding	4
9	Startkontingent.....	4
10	Tidsskjema	5
11	regi.....	5
12	Tekniske forhold	5
13	Sikkerhetsmessige forhold	5
14	DOMMERE OG Funksjonærer.....	6
15	LØPS-OG TILLØPSRETNINGER/ KAST- OG HOPPSTEDER.....	6
16	OPPROP	6
17	CALL ROOM OG INNMARSJ	6
18	UTØVERE SOM IKKE STILLER TIL START	7
19	STARTLISTER OG SEEDING	7
20	LØPSØVELSER	7
21	TEKNISKE ØVELSER	9
22	Ventelister	9
	<i>Utøver som trekker seg:</i>	9
	<i>Utøvere som tilbys plass fra venteliste:.....</i>	10

2 GENERELT

Juniormesterskapet avholdes over tre dager

Det vises til Generelle bestemmelser som gjelder i tillegg til disse spesielle bestemmelser for Juniormesterskapet.

3 ØVELSER OG DAGSPROGRAM

Mesterskapet inneholder følgende klasser og øvelser:

	Menn U20 og U23	Kvinner U20 og U23
100 m	X	X
200 m	X	X
400 m	X	X
800 m	X	X
1500 m	X	X
3000 m		X
5000 m	X	
100 m hekk		X
110 m hekk	X	
400 m hekk	X	X
3000 m hinder	X	X
3000 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

I konkurransene for Menn U20 benyttes kastvekter og hekkhøyder i henhold til det internasjonale øvelsesutvalget. I de øvrige øvelsene arrangeres i henhold til øvelsesutvalget for senior.

4 DAGSPROGRAM

Dagsprogrammet for Juniormesterskapet er en veiledende standard. 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 mesterskapets nettsider.

Begge juniorklassene avholdes etter samme dagsprogram.

	Menn					Kvinner				
	Fre fm	Fre em	Lør fm	Lør em	Søn	Fre fm	Fre em	Lør fm	Lør em	Søn
100 m	F/S	Fi				F/S	Fi			
200 m			F/S		Fi			F/S		Fi
400 m	F			Fi		F			Fi	
800 m			F		Fi			F		Fi

1500 m	F			Fi			F			Fi	
3000m											Fi
5000 m					Fi						
100 m hekk											F/Fi
110 m hekk					F/Fi						
400 m hekk			F	Fi					F	Fi	
Hinder		Fi						Fi			
3000 m kappgang		Fi						Fi			
Høyde			K		Fi		K	Fi			
Stav				Fi				Fi			
Lengde	K	Fi					K			Fi	
Tresteg			K	Fi					K		Fi
Kule			K		Fi		K	Fi			
Diskos	K	Fi							K		Fi
Slegge				Fi				Fi			
Spyd			K		Fi		K			Fi	
1000 m stafett					Fi						Fi

5 STARTBERETTIGELSE

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

En utøver som er kvalifisert til deltakelse i Juniormesterskapet kan delta i alle øvelser. Øvelser hvor det for tiden ikke er kvalifiseringskrav, kan ikke brukes som kvalifisering for andre øvelser.

Følgende punkter må oppfylles for deltakelse i Juniormesterskapet:

- 1) Utøveren må ha oppnådd kvalifiseringskravet før påmeldingsfristens utløp.
- 2) Utøvere som styret gir tillatelse til å delta. Slik tillatelse kan bare gis i tilfeller hvor kvalifiseringskravet er oppnådd etter påmeldingsfristen.
- 3) Det er fastsatt kvalifiseringskrav også i øvelser som ikke inngår i Juniormesterskapet. Disse kravene kan brukes som kvalifiseringskrav for deltakelse i Juniormesterskapet på samme måte som for de øvrige kravene.

6 KVALIFISERINGSKRAV

Styret fastsetter kvalifiseringskrav til Juniormesterskapet. En utøver er startberettiget til Juniormesterskapet i det året kvalifiseringskravet er oppnådd. *Kvalifiseringsperioden for mesterskapet er fra 1.1.2025 frem til påmeldingsfristen.* Kvalifiseringskrav kan være oppnådd enten utendørs eller innendørs. Dersom kravet er oppnådd innendørs, må konkurransestedet tilfredsstillende bestemmelsene for utendørs konkurranser. Ved oppnådd kvalifiseringskrav kan en utøver delta i en hvilken som helst øvelse.

	Menn		Kvinner	
	U23	U20	U23	U20
100 m	11.59/11.3	11.75/11.5	12.99/12.6	13.20/12.9

200 m	23.30/23.0	23.75/23.5	26.80/26.5	27.10/26.8
400 m	51.50/51.3	52.80/52.6	60.99/60.8	61.99/61.8
800 m	1:58.49	2:00.49	2:21.99	2:24.99
1500 m	4:07.99	4:14.99	5:04.99	5:04.99
3000 m	8:59.99	9:14.99	10:59.99	11:09.99
5000 m	16:09.99	16:29.99		
100 m hekk			16.49/16.2	16.49/16.2
110 m hekk	16.99/16.7	17.99/17.7		
400 m hekk	59.99/59.8	61.99/61.8	68.99/68.8	69.99/69.8
3000 m hinder	10:19.99	●	●	●
3000 m kappgang	15.44.99	16.29.99	17:29.99	17:49.99
Høyde	1.88	1.83	1.58	1.58
Stav	3.50	3.50	2.70	2.70
Lengde	6.40	6.15	5.15	5.10
Tresteg	13.00	12.70	10.50	10.40
Kule	11.75	12.00	10.00	9.50
Diskos	37.00	35.00	30.00	29.00
Slegge	40.00	40.00	35.00	35.00
Spyd	50.00	46.00	35.00	35.00

7 INFORMASJON

- 1) Teknisk arrangør skal opprette egne nettsider for Juniormesterskapet. 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.

8 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.

9 STARTKONTINGENT

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

10 TIDSSKJEMA

- 1) Forslag til tidsskjema settes opp av stevneleder og regionsvarlig. Forslaget gjennomgås av TD og NFIF og diskuteres med stevneleder og regionsvarlig. TD godkjenner det endelige tidsskjemaet.
- 2) Øvelsesfordelingen skal være i henhold til dagsprogrammet.

11 REGI

Det bør utarbeides en detaljert regiplan for Juniormesterskapet. 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.

12 TEKNISKE FORHOLD

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.

Det skal benyttes automatisk elektronisk tidtaking med to uavhengige tidtakingsanlegg. Målfotoapparatene plasseres fortrinnsvis med et 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.

Det anbefales at de benyttes et startkontrollapparat, og helst et komplett startinformasjonssystem (SIS) koblet mot en pc med programvare som viser graf-skjema over bevegelser i startblokkene i forbindelse med startskuddet.

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.

Alt utstyr skal fremskaffes av teknisk arrangør.

Utstyr som ikke er nødvendig for gjennomføringen av konkurransen skal ikke tillates på banen.

13 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).

14 DOMMERE OG FUNKSJONÆRER

- 1) NFIF oppnevner leder av juryen i Juniormesterskapet.
- 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.

15 LØPS-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.

16 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 innmarsj.
Lagoppstilling i stafett skal gis skriftlig på skjema utlevert av teknisk arrangør senest 19.00
- 5) 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.

17 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.

18 UTØVERE SOM IKKE STILLER TIL 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)

19 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.
- 3) Dersom en utøver som er kvalifisert for videre konkurranse trekkes eller uteblir av annen grunn, 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.
- 4) 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.

20 LØPSØVELSER

- 1) I løpsøvelsene (inkludert hekkeløp) opp til og med 1500 m avholdes konkurransen over flere runder 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: 2 beste + 8 tider 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.

1) 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>
11 – 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.

2) 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.

3) 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

- 4) I øvelsene 3000m, 5000 m, 3000 m hinder og 1000 m stafett avholdes konkurransen i seedede heat hvor oppnådde tider er avgjørende.
- 5) Dersom stadion ikke har åtte baner, kan tilsvarende avansementstabeller for et seks baners anlegg fås ved henvendelse til NFIFs administrasjon.
- 6) For løp i delte baner skal banefordelingen gjøres i henhold til TR 20.4 hvis det er fulle heat. Dersom det er færre enn seks deltaker i heatet skal banetreknigen gjøres slik:

21 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 kjegle, før utøveren starter sitt tilløp.

22 VENTELISTER

Deltakere som ikke er automatisk kvalifisert til neste runde, vil bli satt på en venteliste. . Utøvere på ventelistene vil få tilbud om plass dersom kvalifiserte utøvere er forhindret fra å delta eller trekker seg fra videre deltakelse i øvelsen.

UTØVER SOM TREKKER SEG:

Kvalifiserte utøvere som trekker seg, må gi beskjed til seketeriat 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.

UTØVERE SOM TILBYS Plass FRA VENTELISTE:

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 seketeriat så raskt som mulig 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 seketeriat 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.