

Reglement for norske mesterskap 2026

Vedlegg B – NM Innendørs

Innholdsfortegnelse

1 Generelt	1
2 Øvelser og dagsprogram	1
3 Kvalifiseringskrav	2
4 Startkontingent.....	3
5 Gjennomføring av konkurransene.....	3
6 Ventelister	5
7 Sikkerhetsmessige forhold	6
8 Hopp uten tilløp.....	6

1 Generelt

1. Innendørsmesterskapet avholdes over *tre* dager.
2. Innendørsmesterskapet er et åpent mesterskap, der det er anledning for deltakelse fra utenlandske utøvere.

2 Øvelser og dagsprogram

Mesterskapet inneholder følgende klasser og øvelser:

	Menn senior	Kvinner Senior
60 m	x	x
200 m	x	x
400 m	x	x
800 m	x	x
1500 m	x	x
3000 m	x	x
60 m hekk	x	x
3000 m kappgang		x
5000 m kappgang	x	
Høyde	x	x
Stav	x	x

Lengde	x	x
Tresteg	x	x
Kule	x	x
4x200 m stafett	x	x

Dagsprogrammet for innendørsmesterskapet er en veiledende standard. Endringer kan gjøres av teknisk arrangør i samråd med TD, og etter godkjenning av NFIF. Endres dagsprogrammet bør dette bekjentgjøres tidligst mulig på mesterskapets nettsider (senest to måneder før mesterskapet).

	Menn				Kvinner			
	Fre kv	Lør fm	Lør em	Søn	Fre kv	Lør fm	Lør em	Søn
60 m	<i>F/S/Fi</i>				<i>F/S/Fi</i>			
200 m			F	Fi			F	Fi
400 m			Fi*				Fi*	
800 m				Fi*				Fi*
1500 m	Fi*				Fi*			
3000 m				Fi*				Fi*
3000 m kappgang							Fi	
5000 m kappgang			Fi					
60 m hekk				F/Fi				F/Fi
Høyde			Fi				Fi	
Høyde u.t.	Fi				Fi			
Stav				Fi			Fi	
Lengde			Fi				Fi	
Lengde u.t.	Fi				Fi			
Tresteg				Fi				Fi
Kule		Fi				Fi		
4x200 m				Fi*				Fi*

*Dersom flere deltakere melder seg enn det er plass til i finalen, løpes distansen i seedede heat og rekkefølgen avgjøres etter de oppnådde tider.

3 Kvalifiseringskrav

I innendørsmesterskapet er det fri påmelding i alle øvelser, med unntak av 200m og 400m der det kan være nødvendig å begrense deltakelsen av arrangementstekniske grunner. For disse øvelsene er kvalifiseringskravene:

Øvelse	Menn	Kvinner
200m	24.00	27.00
400m	53.00	64.00

I innendørsmesterskapet kan kravene være oppnådd også utendørs. Kravene må være oppnådd i den øvelse utøveren skal

delta. Kvalifiseringsperioden for mesterskapet er fra 1.1.2024 frem til påmeldingsfristen.

4 Startkontingent

Startkontingenten i innendørsmesterskapet er kr 350 for enkeltøvelser og kr 750 for stafettlag

5 Gjennomføring av konkurransene

1. 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 klokka 19.00 dagen før øvelsesstart eller elektronisk om arrangør tilbyr dette.. Denne lagoppstillingen vil bli lagt til grunn for seeding. Lagsammensetningen og rekkefølgen for utøverne kan endres fram til tidspunktet for call room.
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.

2. 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)

3. 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.

4. LØPSØVELSER

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. Trekning og heatoppsett skal foretas snarest mulig etter opprop/seeding og senest to timer før øvelsestart 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 godkjennes av teknisk delegat senest 24 timer før øvelsesstart.

Seedingen skal basere seg på resultater fra foregående innendørssesong, sommersesongen og resultater oppnådd innendørs i årets sesong.

2. I øvelsene 60m, 200m og 60m hekk skal konkurransen avholdes over inntil tre runder med forsøk, eventuelt semifinale og finale dersom deltakerantallet tilsier det. For 60m og 60m 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.

Dersom hallen ikke har åtte baner, kan en tilsvarende avansementstabell for et seks baners eller fire baners anlegg fås ved henvendelse til NFIFs administrasjon

3. For 200m skal konkurransen avholdes over to runder med forsøksheat og to sidestilte finaler. På en seks-baners rundbane, bør bane 1 og bane 2 ikke benyttes i forsøksheatene. Forsøksheatene skal settes opp med seeding både av heat og av baner i henhold til TR 45. Som grunnprinsipp bør alle heatvinnerne være kvalifisert for finale, men hvis det er mer enn fire heat skal de seks beste tidene fra forsøksheatene gå til finaler. De to finaleheatene seedes etter siksak-metoden og rekkefølgen avgjøres etter de oppnådde tidene. På 200 meter kan bare medaljeberettigede utøvere kvalifisere seg til finale. I øvelsene 400m, 800m, 1500m og 3000m avholdes konkurransen i seedede heat med avgjørende tider. På 400m bør bane 1 ikke benyttes.

5. TEKNISKE ØVELSER

1. Starttrekkefølgen etter opprop skal trekkes og 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
2. 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. Kvalifiseringskrav for avansement til finalen fastsettes av TD.
3. Teknisk arrangør utarbeider forslag til hopp høyder i høyde, stav og hopp uten tilløp 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.

6 Ventelister

1. 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 øvelse. 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.

2. 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.
3. 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.

4. 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.
5. 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.

7 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 kulekonkurransene

8 Hopp uten tilløp

Mesterskapet i hopp uten tilløp arrangeres normalt sammen med innendørsmesterskapet.

Mesterskapet avholdes i følgende klasser og øvelser:

	Menn senior	Menn U20	Kvinner Senior	Kvinner U20
Høyde uten tilløp	x	x	x	x
Lengde uten tilløp	x	x	x	x