

Reglement for norske mesterskap 2026

Vedlegg J – NM Parafriidrett

Innhold

NM paraøvelser senior utendørs	1
Øvelser	1
Menn	1
Kvinner	1
Startberettigelse og kvalifiseringskrav	2
NM paraøvelser senior innendørs	2
Øvelser	2
Menn	2
Kvinner	2
Kvalifiseringskrav	2
NM paraøvelser junior	3

Norske mesterskap i paraøvelser er selvstendige mesterskap som inkluderes i arrangementet av h.h.v. Hovedmesterskapet, Innendørsmesterskapet og Juniormesterskapet. Det arrangeres norgesmesterskap i øvelser hentet fra øvelsesprogrammet til World Para Athletics. Rekkefølge og premiering avgjøres ved bruk av poengtabellene fra World Para Athletics (Raza-poeng)

NM paraøvelser senior utendørs

Øvelser

Menn

	MS Para	MS utv.h.	MS Para + utv.h
100 meter	X	X	
200 meter			X
400 meter			X
800 meter			X
1500 meter			X
Lengde			X

For 200 meter i klasse T20 benyttes tabellen for klasse T12

Kvinner

	KS Para	KS utv.h.	KS Para + utv.h
100 meter	X		
200 meter	X		
400 meter	X		
800 meter	X		
1500 meter	X		

Lengde	X		
Kule	X		
Diskos	X		

For 100 meter i klasse T71 benyttes poengtabell for klasse T51 og for 100 meter i klasse T72 benyttes poengtabell for klasse T34

Dagsprogrammet utarbeides i samarbeid mellom teknisk arrangør, Teknisk Delegat og NFIFs administrasjon.

Startberettigelse og kvalifiseringskrav

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

Norgesmesterskapet i paraøvelser utendørs er åpne for utøvere som har oppnådd et resultat på 300 Raza-poeng eller bedre i en mesterskapsøvelse under kvalifiseringsperioden. Kvalifiseringsperioden for mesterskapet er fra 01.01.2025 frem til påmeldingsfristen.

NM paraøvelser senior innendørs

Øvelser

Menn

	MS Para	MS utv.h.	MS Para + utv.h
60 meter	X	X	
200 meter			X
400 meter			X
Lengde			X
Kule			X

For resultater på 60 meter multipliseres de oppnådde resultatene med 1,66 og tabellene for 100 meter benyttes.

Kvinner

	KS Para	KS utv.h.	KS Para + utv.h
60 meter	X	X	
200 meter			X
400 meter			X
Lengde			X
Kule			X

For resultater på 60 meter multipliseres de oppnådde resultatene med 1,66 og tabellene for 100 meter benyttes. I klasse T71 benyttes poengtabell for klasse T51 og for T72 benyttes poengtabell for klasse T34

Dagsprogrammet utarbeides i samarbeid mellom teknisk arrangør, Teknisk Delegat og NFIFs administrasjon.

Kvalifiseringskrav

Med unntak for deltakelse på 200 meter og 400 meter er det ikke kvalifiseringskrav for deltakelse i mesterskapet innendørs. For 200 meter og 400 meter kreves et oppnådd resultat som tilsvarer 300

Raza-poeng eller bedre. Kvalifiseringsperioden for mesterskapet er fra 01.11.2024 frem til kvalifiseringsmesterskapet.

NM paraøvelser junior

Parautøvere som har oppnådd et resultat som tilsvarer 200 Raza-poeng eller mer i kvalifiseringsperioden kan delta i juniormesterskapet. Kvalifiseringsperioden for mesterskapet er fra 01.01.2024 frem til påmeldingsfristen.

Deltakerne integreres i de øvrige øvelsene i mesterskapet, og premieres separat basert på rangering etter oppnådde poeng.