

## DELTAKERINFORMASJON NM INNENDØRS 2020

**STEVNEKONTORET** er i 2.etasje i Bærum Idrettspark.

### Åpningstider:

Fredag 31. januar	Kl. 18.00 til 20.00 (kun for utdeling av startnummer).
Lørdag 1. februar	Kl. 10.00 til 20.00
Søndag 2. februar	Kl. 10.00 til 19.30

**LISENS:** Kun utøvere som har betalt lisens for 2020 er startberettiget til NM.

**STARTNUMMER:** Startnummer blir delt ut i startnummerutdelingen i 2. etasje. Det skal benyttes startnummer både på bryst og rygg. Startnummer med navn skal på brystet, startnummer med tall på ryggen. Unntaket gjelder i hoppøvelsene, hvor startnummeret med navn kan bæres på enten bryst eller rygg. Det er egne startnummer for stafettene. Startnummer for stafett er merket med etappennummer.

**OPPROP:** Opprop foregår i oppropssekretariatet i 2. etasje. Alle utøvere må møte personlig for signering senest 1 time før øvelsen skal starte. Det er opprop 1 time før første heat også for 800m, 1500m og 3000m. Opprop stav skal skje senest 1,5 time før øvelsesstart. Alle heatoppsett vil hengt opp i oppvarmingshallen så snart de foreligger.

Det vil kun være ett opprop per øvelse. Dersom det i en øvelse har vært kvalifisering/forsøk/semifinale møter utøveren direkte til Call Room for innmarsj i henhold til oppsatte oppmøtetider.

Ved opprop for stafett leverer lagleder utfylt skjema med navn og etappefordeling senest 1 time før øvelsesstart. Skjema utleveres i oppropssekretariatet. Lagoppstillingen kan endres fram til tidspunktet for innmarsj.

**UTEBLIVELSE FRA START:** Utøver plikter å stille hvis han/hun har krysset av for opprop innen fristen eller har gått videre fra kvalifiseringskonkurranser. Utøver må yte sitt beste. Hvis disse punktene ikke følges, vil utøver kunne bli diskvalifisert fra videre deltakelse i mesterskapet. Unntak kan gis ved medisinsk erklæring fra stevnelege, eller andre grunner utenfor utøvers kontroll hvis godkjent av Teknisk delegat. Se regel 142.4.

**PIGGER:** Det er lov å bruke både butte og spisse pigger opp til 6mm. I høyde kan det brukes opp til 9mm. Butte pigger selges i kiosken.

**TAPE FOR MARKERING AV TILLØP:** Det er kun lov å bruke arrangørens tape og markeringskjegler for markering av tilløp. Tape vil bli utlevert på øvelsesstedet. Vanlig tape setter merker på gulvet, er vanskelig å fjerne og er derfor ikke tillatt.

**GARDEROBER:** Garderobene er i 1.etasje. Arrangørene tar ikke ansvar for det som blir oppbevart i garderoben.

**OPPVARMING:** Innendørs oppvarming kan finne sted i fotballhallen i 1. etasje, til høyre like etter inngang til Bærum Idrettspark. Det er IKKE lov å bruke piggsko på tribunen og i fotballhallen. Det er begrenset mulighet for oppvarming med piggsko i enden av 100m banen i friidrettshallen.

**CALL ROOM/INNMARSJ:** Alle utøvere må møte i Call Room for innmarsj. Call Room befinner seg inne i friidrettshallen ved kashjørnet/bak lengdegrop 2, og nås ved å gå ned trappen i enden av tribunen. Tidene for henholdsvis oppmøte i Call Room og tidene for innmarsj fra Call Room fremgår av tidsskjemaet. Utøvere som møter for sent til oppsatte tider

for oppmøte i Call Room vil kunne bli utelukket fra deltakelse. Utøvere som er opptatt med en annen øvelse må gi beskjed til overdommer Call Room.

Piggsko, startnummer og konkurransedrakt mv. vil bli sjekket i Call Room før innmarsj.

I løpsøvelser skal det skiftes til konkurransedrakt og piggsko i Call Room. Det er ikke tillatt å ta med utstyr eller tøy som legges igjen på banen. Utøvernes eiendeler vil transporteres til påkledningsområdet etter Mixed Zone, lokalisert ved utgangen fra hallen ved lengdegrop 1.

**KONTROLL KASTREDSKAPER:** Kun utendørskuler skal benyttes. Utøvere som ønsker å bruke egen kule, må levere denne til kontroll i sekretariatet senest 60 minutter før konkurransestart. Private kastredskaper som er innlevert for kontroll vil bli bragt inn til konkurransestedet av arrangøren. Godkjent privat kastredskap kan benyttes av alle utøvere.

**ELEKTRONISK UTSTYR:** Det er ikke lov å ta med elektronisk utstyr inn på konkurranseområdet. Det gjelder mobiltelefon, musikkavspiller, radio, videokamera. Utstyret kan legges i en pose i Call Room og blir tatt vare på der. Posene blir merket med navn.

**ADGANG TIL BANEN:** Trenerne har adgang til avgrensede områder rundt løpebanen. Respekter sperringene. Det vil bli satt opp eget avgrenset trenerområde for høyde inne på banen.

**LØP:** På 200m og 400m meter vil som hovedregel alle heatvinnere i forsøkene være kvalifisert til finale. Dersom det er flere enn fire forsøksheat vil imidlertid de seks beste oppnådde tidene i forsøkene være kvalifisert til finale. Utøvere som ikke er medaljeberettiget kan ikke stille i finale på 200m og 400m. Arrangøren forbeholder seg retten til å arrangere en egen «finale» for løpere som evt. ikke får løpt finale på grunn av manglende medaljeberettiget.

Det blir ikke arrangert finaler på distanser lenger enn 400m, inkludert stafett. Tid er her avgjørende. Heatene blir seedet og det antatt beste heatet går til slutt.

**Utdrag fra NM-reglement vedrørende videre avansement på 60 og 60m hekk:**

<b>9-16 deltakere</b>	2 forsøksheat	3 beste i hvert heat + 2 tider til finale.
<b>17-24 deltakere</b>	3 forsøksheat	2 beste i hvert heat + 2 tider til finale.
<b>25-32 deltakere</b>	4 forsøksheat	3 beste i hvert heat + 4 tider til semifinal. 2 semifinaler: 4 beste i hver semifinale til finale.
<b>33-40 deltakere</b>	5 forsøksheat	4 beste i hvert heat + 4 tider til semifinal. 3 semifinaler: 2 beste i hvert heat + 2 tider til finalen.
<b>41-48 deltakere</b>	6 forsøksheat	3 beste i hvert heat + 6 tider til semifinal. 3 semifinaler: 2 beste i hvert heat + 2 tider til finalen.
<b>49-56 deltakere</b>	7 forsøksheat	3 beste i hvert heat + 3 tider til semifinal. 3 semifinaler: 2 beste i hvert heat + 2 tider til finalen.
<b>57-64 deltakere</b>	8 forsøksheat	3 beste i hvert heat til semifinal. 3 semifinaler: 2 beste i hvert heat + 2 tider til finalen.
<b>65-72 deltakere</b>	9 forsøksheat	2 beste i hvert heat + 6 tider til semifinal. 3 semifinaler: 2 beste i hvert heat + 2 tider til finalen.

Ved mer enn 72 deltakere vil arrangøren i samråd med Teknisk delegat bestemme avansementsreglene. Det vil uansett bare bli avholdt tre runder. Arrangøren forbeholder seg retten til å begrense deltakelsen.

**BANEFORDELING/SEEDING:** 200m og 400m løpes som forsøksheat og deretter finale. I forsøksheatene på 200m skal en så langt som mulig unngå å bruke bane 1 og 2.

**Banefordeling i forsøk og finale på 200m og finale på 400m foretas etter trekning iht. Regel 215.1:**

- a. de to ytterste banene trekkes mellom de to høyest rangerte utøvere eller lag;
  - b. de to neste baner innenfor trekkes mellom utøvere eller lag som er rangert som nummer 3 og 4;
  - c. ytterligere baner trekkes mellom øvrige utøvere eller lag.
- Rangeringen som det vises til skal fastsettes slik:
- d. i den første runden fra en relevant liste over gyldige resultater som er oppnådd i perioden som er fastsatt på forhånd;
  - e. etter den første runden, i henhold til prosedyrene i regel 166.3 (b)(i): raskeste heatvinner, nest raskeste heatvinner, tredje raskeste heatvinner, osv., raskeste andre plass, nest raskeste andre plass, tredje raskeste andre plass, osv., komplettert med: raskeste kvalifiseringstid, nest raskeste kvalifiseringstid, tredje raskeste kvalifiseringstid, osv.

**400m:** Første og andre sving går i delte baner (2 svinger). Overgangen fra delte baner markeres med kjegler.

#### **HOPPHØYDER:**

##### **1. HOPPHØYDER I HØYDE**

**Menn:** 1.75, 1.80, 1.85, 1.90, 1.95, 2.00, 2.04, 2.08, 2.12, 2.15, 2.18, 2.20, 2.22 + 2 cm. Omhopp 2 cm

**Kvinner:** 1.50, 1.55, 1.60, 1.65, 1.70, 1.75, 1.78, 1.81, 1.84, 1.87 + 2 cm. Omhopp 2 cm.

##### **2. HOPPHØYDER I STAV**

**Menn:** 3.80, 4.10, 4.30, 4.50, 4.70, 4.80, 4.90, 5.00, 5.10, 5.20, 5.30 + 5 cm. Omhopp 5 cm

**Kvinner:** 2.80, 3.00, 3.10, 3.20, 3.28, 3.36, 3.44, 3.51, 3.58, 3.63 + 5 cm. Omhopp 5 cm.

##### **3. HOPPHØYDER I HØYDE UTEN TILLØP**

**Menn senior og junior:** 1.35, 1.40, 1.45, 1.50, 1.55, 1.60, 1.64, 1.67, 1.70 + 2 cm. Omhopp 2 cm

**Kvinner (senior/junior):** 1.15, 1.20, 1.25, 1.30, 1.35, 1.38, 1.41, 1.44 + 2 cm. Omhopp 2 cm.

**TEKNISKE ØVELSER:** I tekniske øvelser kan det bli avholdt kvalifiseringskonkurranse hvis deltakerantallet tilsier det. Ved kvalifiseringskonkurranse skal minst tolv deltakere til finalen. Kravet for direktekvalifisering vil bli satt av Teknisk delegat etter at påmeldingsfristen er utløpt.

I kast og horisontale hopp får deltakerne tre forsøk. De åtte beste går deretter videre til finale med tre nye forsøk. Hopprekkefølgen blir endret etter tredje og femte omgang, hvor utøver med best resultat så langt i konkurransen starter sist.

I tresteg for kvinner merkes en 9 meters «planke» i tillegg den ordinære 11 meters planken. Markeringen med tape tilsvarer sort planke/dødt.

Iflg. regel 180.17 er tiden utøveren har til hvert forsøk:

Antall deltakere	Stav	Høyde	Andre øvelser:
4+	1:00 min	1:00 min	1:00 min
2-3	2:00 min	1:30 min	1:00 min
1	5:00 min	3:00 min	-
Påfølgende forsøk	3:00 min	2:00 min	2:00 min

**PREMIEUTDELING:** Det deles ut tre medaljer i hver øvelse når det er minst tre utøvere. Tider for premieutdeling fremgår av tidsskjemaet. Oppmøte for innmarsj til premieutdeling er ved Call Room.

**PROTEST OG ANKE:** Se regel 146 i konkurransereglementet om protester og anker. Gebyret ved anke til juryen i norske mesterskap er kr. 250,-

**RESULTATER OG TV:** Resultater publiseres fortløpende på <https://www.nminne2020.com/> og henges opp på oppslagstavler i 2. etasje. NM vil bli sendt på NRK og nrk.no fra kl. 17 til 19.

**KIOSK** er i 2. etg. Det er ikke tillatt med mat på banen eller tribunen.

**VEDLEGG:**

- [NM reglement oppdatert 2020.](#)
- [Friidrettens konkurranseregler oppdatert 2019.](#)