

## Informasjon til utøvarar, trenarar og lagleiarar

### Innhald

1	Dagsprogram og tidsskjema .....	2
2	Inngang Bislett Stadion .....	2
3	Kiosk – mat og drikke .....	2
4	Sekretariat .....	2
5	Utdeling av startnummer .....	2
6	Garderobar – kvilerom - behandlingsrom .....	3
7	Oppvarming.....	3
8	Opprop .....	3
8.1	Opprop individuelle øvingar.....	3
8.2	Opprop stafettløp.....	3
9	Call Room – innmarsj – overtrekksklede i løpsøvingar .....	4
9.1	Call Room .....	4
9.2	Innmarsj.....	4
9.3	Overtrekksklede i løpsøvingar.....	4
10	Forsøksheat og kvalifiseringar som utgår.....	5
10.1	Få påmeldte .....	5
10.2	Løpsøvingar.....	5
10.3	Tekniske øvingar .....	5
11	Personlige kastreiskapar .....	6
12	Løpsretning og tilløpsretningar .....	6
13	Seeding, trekking og heatoppsett.....	6
13.1	Løpsøvingar.....	6
13.2	Tekniske øvingar .....	6
14	Kvalifiseringskrav i tekniske øvingar.....	7
15	Hoppøgder .....	7
16	Tresteg.....	7
17	Utøvarar som trekker seg frå ei øvingar .....	7
18	Protestar og ankar til juryen .....	8
19	Premieutdeling .....	8



## **1 Dagsprogram og tidsskjema**

Dagsprogram og tidsskjema er publisert på heimesida til meisterskapet.

## **2 Inngang Bislett Stadion**

Inngang til Bislett stadion er ved rundkøyringa ved Bislett bad.

I inngangsområdet vil det vere moglegheit til å sjå og handle sportsutstyr frå Asics.

Frå inngangsområdet går ein langs tribunen i nordre sving mot mål.

## **3 Kiosk – mat og drikke**

Kiosk med servering av mat og drikke i Seb Coe-salen. Inngang frå hovudtribunen midt på oppløpssida.

## **4 Sekretariat**

Sekretariatet er plassert under tribunen ved utgangen til løpebanen ved mål.

Opningstidene i sekretariatet er:

Fredag 24. august: kl. 10.00–20:30

Laurdag 25. august: kl. 9:30–20:30

Søndag 26. august kl. 8:30–16:30

## **5 Utdeling av startnummer**

Utdeling av startnummer fredag 24. august skjer ved utgangen til tribunen i nordre sving ca. 20 meter frå mål. Utdelingsstaden vil vere tydeleg merka.

Utdeling av startnummer laurdag 25. august og søndag 26. august skjer i sekretariatet.

Utøvarar i individuelle øvingar får utdelt to startnummer, som skal plasserast framme og bak (unntatt i hoppøvingar der utøvarane kan velje berre å ha eit startnummer framme eller bak). Startnummer for individuelle øvingar kan hentast av utøvarar eller samla av ein representant for laget.

I stafettløp blir det nytta to startnummer for kvar utøvar som skal plasserast framme og bak. Startnummera i stafett vil i tillegg vere merka med eige nummer for kvar etappe. Startnummer for stafettløp kan hentast av ein representant for laget.

## **6 Garderobar – kvilerom - behandlingsrom**

Garderobar er ved innandørs løpebanen under tribunen i nærleiken av sekretariatet (ved mål).

Ved sida av garderobane er det eit kvilerom og behandlingsrom med benkar til disposisjon for utøvarar.

## **7 Oppvarming**

Oppvarming på innandørs løpebane under tribunen.

I tillegg blir det anbefalt oppvarming på St. Hanshaugen som ligg nær Bislett stadion.

## **8 Opprop**

### **8.1 Opprop individuelle øvingar**

Opprop føregår i sekretariatet.

Utøveren melder seg til opprop konkurransedagen når som helst mellom sekretariatets opning og seinast 1 time før øvinga startar ut frå tidsskjemaet. Utøvarar kan berre melde seg til opprop i øvingar som går same dag.

Opprop blir berre gjennomført ein gang for kvar øving. Dersom det i ei øving har vore kvalifisering/semifinale blir det ikkje gjennomført nytt opprop for semifinale/finale. Deltakarane møter her direkte til innmarsj som gjeld som opprop (ut frå oppgitte «Oppmøte Call Room-tider»).

Ved oppropet skal utøveren sjølv møte.

Ved opprop skal startnummer, godkjent lagsdrakt og godkjent reklame kontrollerast.

Utøveren skal kvittere på oppropslista med sin signatur/initialar/forbokstavar.

### **8.2 Opprop stafettløp**

Opprop føregår i sekretariatet.

Ein representant for laget i stafettløp melder seg til opprop søndag 26. august når som helst mellom sekretariatets opning og seinast 1 time før starten på øvinga ut frå tidsskjemaet.

Lagoppstillinga skal samtidig bli gitt skriftleg på skjema som ein får utlevert i sekretariatet. Denne lagoppstillinga blir lagt til grunn for seeding av heat og baner.

Lagoppstillinga kan endrast inntil innmarsj, og det skal straks bli gitt beskjed til sekretariatet.

Representanten for laget skal kvittere på oppropslista med sin signatur/initialar/forbokstavar.

## **9 Call Room – innmarsj – overtrekksklede i løpsøvingar**

### **9.1 Call Room**

Alle utøvarar (og stafettlag) skal møte til opprop i Call Room som er plassert under tribunen ved 1500 m starten (inngang frå starten på innandørs sprintbane).

Tidsskjema med «Oppmøte Call Room-tider» og «Innmarsj-tider» er publisert på heimesida for meisterskapet, vil vere slått opp utanfor Call Room og kan fåast i sekretariatet.

Utøvarane (og stafettlag) må møte i Call Room seinast 10 minutt før «Innmarsj-tider» for øvinga (ut frå «Oppmøte i Call Room-tider»)

Utøvarane (og stafettlag) skal kryssast av som frammøtt i Call Room.

### **9.2 Innmarsj**

Alle utøvarar (og stafettlag) skal møte til innmarsj.

Innmarsj-tider vil vere:

100 m–400 m:	20 minutt før øvinga startar
Hekkeøvingar:	20 minutt før øvinga startar
800 m og lenger:	10 minutt før øvinga startar
Kastøvingar:	30 minutt før øvinga startar
Stav:	60 minutt før øvinga startar
Andre hoppøvingar:	30 minutt før øvinga startar
Stafett:	15 minutt før øvinga startar

Innmarsj føregår samla frå Call Room gjennom utgangen ved 1500 m-starten ut frå oppgitte «Innmarsj-tider». Innmarsjen skjer under leiinga av ein funksjonær i Call Room.

Det er ikkje tillate å ta med seg innspelings- eller avspelingsutstyr av lyd, stillbilde eller levande bilde eller liknande utstyr inn på banen. Dette omfattar mellom anna også mobiltelefonar og utstyr med radiosendarar og -mottakarar.

### **9.3 Overtrekksklede i løpsøvingar**

Overtrekksklede som blir tatt med til indre bane blir utlevert ved nedgangen til indre bane ca. 30 meter etter målgang (etter at øvinga er ferdig).

## 10 Forsøksheat og kvalifiseringar som utgår

### 10.1 Få påmeldte

Følgande forsøksheat og kvalifiseringsrundar i tekniske øvingar utgår på grunn av få påmeldte:

U20 Kvinner	U23 Kvinner	U20 Menn	U23 Menn
Høgde	100 m hekk	110 m hekk	110 m hekk
Stav	400 m hekk	400 m hekk	400 m hekk
Diskos	400 m	Høgde	800 m
Kule	800 m	Stav	1500 m
Slegge	1500 m	Tresteg	Høgde
Spyd	Høgde	Diskos	Lengde
	Lengde	Kule	Stav
	Stav	Slegge	Tresteg
	Tresteg	Spyd	Diskos
	Diskos		Kule
	Kule		Slegge
	Slegge		Spyd
	Spyd		

Ytterligere forsøksheat og kvalifiseringsrundar vil kunne utgå på grunn av at få utøvarar melder seg til opprop, sjå nedanfor.

### 10.2 Løpsøvingar

Dersom det i løpsøvingar opp til og med 400 m er 8 eller færre utøvarar som har møtt til opprop for forsøksheat vil forsøksheatet utgå.

Dersom det på 800 m er 12 eller færre utøvarar som har møtt til opprop for forsøksheat vil forsøksheatet utgå.

Dersom det på 1500 m er 15 eller færre utøvarar som har møtt til opprop for forsøksheat vil forsøksheatet utgå.

Forsøksheat som utgår fordi for få utøvarar har møtt til opprop vil bli kunngjort så snart fristen for opprop er utløpt, ved oppslag i sekretariatet og utanfor Call Room og av speaker.

### 10.3 Tekniske øvingar

Dersom det i tekniske øvingar møter 12 utøvarar eller færre, blir kvalifiseringa sløyfa og alle framømte til opprop blir vist vidare til finalen.

Teknisk delegat kan dispensere frå dette talet, men ikkje sette det høgare enn 14.

Kvalifiseringar som utgår fordi for få utøvarar har møtt til opprop vil bli kunngjort så snart fristen for opprop er utløpt, ved oppslag i sekretariatet og utanfor Call Room og av speaker.

## **11 Personlige kastreiskapar**

Personlege kastreiskapar som det er ønska å bruke under konkurransen kan leverast i sekretariatet seinast 1 time før øvinga startar.

Alle personlege kastreiskapar vil bli kontrollert ut frå konkurransereglene.

Utøvarar som leverer inn personlige kastreiskapar får kvittering, som må visast fram ved tilbakelevering.

Personlege kastreiskapar blir utlevert frå sekretariatet etter at øvinga er ferdig.

## **12 Løpsretning og tilløpsretningar**

Alle løpsøvingar blir gjennomført med målgang ved hovudtribunen, uavhengig av vindforhold.

Tilløpsretningar i lengde og tresteg blir fastsett av arrangør og Teknisk delegat seinast 1 time før kvar økt startar.

## **13 Seeding, trekking og heatoppsett**

### **13.1 Løpsøvingar**

Seeding, trekking og heatoppsett i alle løpsøvingar følger NM-reglementet og konkurransereglane.

### **13.2 Tekniske øvingar**

Trekking av startrekkefølga i kvalifiseringsomgangar og direkte finaler i tekniske øvingar blir føretatt før meisterskapet begynner, og startrekkefølga ser ein ut frå startlistene.

Startrekkefølga i finalar etter føregåande kvalifiseringsomgangar vil bli føretatt etter at kvalifiseringa er gjennomført, og blir kunngjort ved oppslag i sekretariatet og utanfor Call Room og på heimesida til meisterskapet.

## 14 Kvalifiseringskrav i tekniske øvingar

Automatiske kvalifiseringskrav i tekniske øvingar:

	U23 Menn	U20 Menn	U23 Kvinner	U20 Kvinner
Høgde	1,98 m	1,98 m	1,63 m	1,63 m
Stav	4,30 m	4,30 m	2,80 m	2,80 m
Lengde	6,70 m	6,70 m	5,50 m	5,50 m
Tresteg	13,75 m	13,75 m	11,50 m	11,25 m
Kule	13,00 m	13,00 m	11,00 m	11,00 m
Diskos	41,00 m	40,00 m	38,00 m	38,00 m
Slegge	57,00 m	52,00 m	45,00 m	40,00 m
Spyd	58,00 m	58,00 m	38,00 m	38,00 m

### Hoppøgder

U23/U20 menn høgde: 1,75,-1,80-1,85-1,90-1,94-1,97-2,00-2,03-2,06 + 2 cm (omhopp 2 cm)

U23/U20 kvinner høgde: 1,50-1,55-1,60-1,63-1,66-1,69-1,72 + 2 cm (omhopp 2 cm)

U23/U20 menn stav: 3,20-3,40-3,60-3,75-3,90-4,00-4,10-4,20-4,30-4,40-4,50 + 5 cm (omhopp 5 cm)

U23/U20 kvinner stav: 2,40-2,50-2,60-2,70-2,80-2,90-3,00 + 5 cm (omhopp 5 cm)

## 15 Tresteg

I tresteg for kvinner blir ein 9 meters «planke» merka i tillegg til ordinær 11 meters planke (NM-reglementet punkt 22.4)

I tresteg for menn får utøvarar som ønsker å hoppe frå 11 meter anledning til dette i tillegg til ordinær 13 meter planke.

Det vil ikkje være anledning til å hoppe frå andre stader enn dette.

## 16 Utøvarar som trekker seg frå ei øvingar

Dersom ein utøvar (i) etter å ha meldt seg til opprop (og ikkje har «meldt seg av» innan utløpet av oppropsfristen) eller (ii) etter å ha kvalifisert seg for seinare rundar eller finale, (a) unnlét å møte til innmarsj, (b) unnlét å delta i desse eller (c) ikkje deltar med «bona fide» innsats, har ikkje utøvaren krav til start i seinare øvingar, heller ikkje i stafettløp.



Unntak følger av NM-reglementet punkt 29 og konkurransereglane (regel 142.4-5) etter vurdering av stevnets lege, eventuelt Teknisk delegat dersom unnlatinga skyldast andre forhold utanfor utøveren sin kontroll.

### **17 Protestar og ankar til juryen**

Ein protest skal bli gitt munnleg overfor overdommaren. Fristen for protest er 30 minutt rekna frå den offisielle kunngjeringa av resultatet for vedkomande øvingar.

Ein anke til juryen skal vere skriftleg. Eit ankegebyr (protestgebyr) på kr. 250 skal leggest ved anka for at denne skal behandlast. Fristen for anke er 30 minutt etter at overdommarens avgjersle om ikkje å ta protesten til følge er blitt gjort kjent for utøveren, eller frå den offisielle kunngjeringa om at ein protest er tatt til følge. Anka skal bli gitt til sekretariatet på særskilt protestskjema.

### **18 Premieutdeling**

Dei tre beste utøvarane i kvar øving skal møte til premieutdeling ved premiepallen på grasmatta midt på oppløssida.

Premieutdeling blir føretatt fortløpande etter avslutning av kvar øving.