

# Reglement for norske mesterskap 2023

Vedlegg B – NM Innendørs

## 1 GENERELT

---

1. Innendørsmesterskapet avholdes over to 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		
	Lør fm	Lør em	Søn	Lør fm	Lør em	Søn
60 m	F	S/Fi		F	S/Fi	
200 m		F	Fi		F	Fi
400 m		<i>Fi*</i>			<i>Fi*</i>	
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 utøverens skal delta.

### 4 STARTKONTINGENT

Startkontingenten i innendørsmesterskapet er kr 275 for enkeltøvelser og kr 750 for stafettlag

## 5 GJENNOMFØRING AV KONKURRANSENE

### 5.2 LØPSØVELSER

- 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 anlegg fås ved henvendelse til NFIFs administrasjon

- For 200m skal konkurransen avholdes over to runder med forsøksheat og finale. På en seks-baners rundbane, bør bane 1 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 finale
- I øvelsene 400m, 800m, 1500m og 3000m avholdes konkurransen i seededde heat med avgjørende tider. På 400m bør bane 1 ikke benyttes.

### 5.3 TEKNISKE ØVELSER

- 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.
- Teknisk arrangør utarbeider forslag til hoppøyder i høyde, stav og hopp uten tilløp etter konsultasjon med leder av statistikkutvalget. Ved fastsettelsen av hoppøyder skal det tas hensyn til eventuelle rekorder og kvalifiseringskrav. Hoppøydene fastsettes av TD.
- 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.

### 5.4 KAPPGANG

- I kappgangøvelsene anvendes ikke TR 54.4.1.

## 6 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

## 7 HOPP UTEN TILLØP

---

Mesterskapet i hopp uten tilløp arrangeres normalt sammen med innendørsmesterskapet.

Mesterskapet avholdes i følgende klasser og øvelser:

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