



## DELTAKERINFORMASJON

*Oppdatert 15. februar med detaljert tidsskjema, kvalifiseringsgrense lengde kvinner og nye hopp høyder.*

**NETTSIDE:** [nminne2023.no](http://nminne2023.no)

**TIDSSKJEMA:** [detaljert tidsskjema](#) med heat, call room, innmarsj og øvelsessted.

**PÅMELDING OG ETTERANMELDING:** Startkontingenten i innendørsmesterskapet er kroner 275 for enkeltøvelser og kroner 750 for stafettlag. Faktura sendes klubb etter arrangementet. Dersom det er kapasitet, kan teknisk arrangør godta etteranmeldelser mot en startkontingent ved etteranmeldelser som er kroner 2500 for første øvelse. For ytterligere øvelser gjelder normal startkontingent. Slik forhøyet startkontingent påløper ved alle etteranmeldelser, foruten hvis utøver først etter påmeldingsfristen tar kravet på 200 m og 400 m (øvelsene med kvalifiseringskrav).

Dersom en utøver/lag ikke stiller opp i den øvelsen utøveren/laget er påmeldt i, ilegges utøveren/laget en ekstrakontingent på kroner 200 i innendørsmesterskapet.

Vi gjør også oppmerksom på at deltakelse i NM er for utøvere fra 16 år (født 2007).

**LISENS:** Kun utøvere som har betalt lisens for 2023 innen påmeldingsfristen er startberettiget til NM.

**TRENERAKKREDITERING:** Hvert lag har rett til adgangskort til en trener og en leder. Er det påmeldt utøvere av begge kjønn, har laget rett til ytterligere adgangskort til en trener eller en leder. Dette skal dekke de første fem utøvere. For hver ytterligere påbegynte fem påmeldte utøvere, har laget rett til ytterligere adgangskort til en trener eller en leder. Klubber har også mulighet til å kjøpe noen ekstra trenerakkrediteringer til kroner 125, men ikke flere enn de får gratis (f.eks.: en klubb har rett på tre gratis akkrediteringer, og kan da kjøpe inntil tre ekstra).

Klubbene sender inn felles navneliste senest 12. februar [i dette skjema](#).

**TIDSSKJEMA:** Tidsskjema vil bli gjort tilgjengelig så snart som mulig etter påmeldingsfristen er gått ut. NRK vil ha TV-sendinger direkte fra mesterskapet, og tidsskjema vil tilpasses dette.

**SEKRETARIATET** er i andre etasje i Bærum Idrettspark.

Åpningstider:

Lørdag 18. februar	10:00 til 20:00
Søndag 19. februar	8:30 til 15:30

**TRENING:** Åpen hall for NM-deltakere fra klokken 17:00 til 20:00 fredag.

**STARTNUMMER** blir delt ut i startnummerutdelingen i andre etasje, ved sekretariatet. 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. Det er ikke tillatt å brette eller skade startnummeret på noen måte.

**OPPROP:** Elektronisk avkryssing senest 2 timer før øvelsesstart. Manglende avkryssing vil føre til at utøver ikke får delta i den aktuelle øvelsen.

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 sekretariatet. 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 TR 4.4.

**KONKURRANSEDRAKT, SKO OG PIGGER:** Det er lov å bruke både butte og spisse pigger opp til 6 mm. I høyde kan det brukes opp til 9 mm. Butte pigger selges i kiosken. Drakt, startnummer og sko fremvises i Call Room.

Sko brukt i tekniske øvelser, hekk og løpsøvelser til og med 400 m kan ikke ha en såltykkelse over 20 mm. Sko i tresteg og løp fra 800 m kan ikke ha en såltykkelse over 25 mm. Gjeldende skoreglement finner du nederst i dette dokumentet (etter skoreglement TR 5). I praksis vil dette si at alle med tykke såler, spesielt uten pigger, må sjekke at deres sko er godkjent i [«World Athletics Approved Shoe List \(as at 27 January 2023\) under «manual & guidelines» i denne lenken.](#)

**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 100 m banen i friidrettshallen.

**CALL ROOM/INNMARSJ:** Alle utøvere må møte i Call Room for innmarsj.

Call Room befinner seg inne i friidrettshallen ved kasthjørnet/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 kommer frem 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, og derfor ikke kan delta i innmarsj, må gi beskjed til overdommer Call Room.

Sko, 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 mediesonen, lokalisert ved utgangen fra hallen ved lengdegrop 1.

**KONTROLL AV KASTREDSKAPER:** Kun utendørskuler skal benyttes. Utøvere som ønsker å bruke egen kule, må levere denne til kontroll i sekretariatet senest 1 time før konkurransstart. Private kastredskaper som er innlevert for kontroll vil bli bragt inn til konkurransestedet av arrangøren. Godkjent privat kastredskap kan benyttes av alle utøverne.

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

**ADGANG TIL BANEN:** Kun utøvere i aktiv konkurranse får tilgang til å være i banen. Oppvarming skjer i tilstøtende hall og på sprintstripen i forlengelsen av tribunen.



Trenerne har adgang til avgrensede områder rundt løpebanen. Respekter sperringene. Det vil bli satt opp eget avgrenset trenerområde for høyde, høyde uten tilløp og lengde uten tilløp inne på banen. Kuletrenerne har også egen sone ved konkurranseområdet.

**LØP:** På 200 m 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 200 m. 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 200 m, 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 60 m 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 semifinale. 2 semifinaler: 4 beste i hver semifinale til finale.
<b>33-40 deltakere</b>	5 forsøksheat	4 beste i hvert heat + 4 tid til semifinale. 3 semifinaler: 2 beste til finalen+2 tider
<b>41-48 deltakere</b>	6 forsøksheat	3 beste i hvert heat + 6 tider til semifinale. 3 semifinaler: 2 beste til finalen +2 tider.
<b>49-56 deltakere</b>	7 forsøksheat	3 beste i hvert heat + 3 tider til semifinale. 3 semifinaler: 2 beste til finalen + 2 tider.
<b>57-64 deltakere</b>	8 forsøksheat	3 beste til semifinale. 3 semifinaler: 2 beste til finalen + 2 tider.
<b>65-72 deltakere</b>	9 forsøksheat	2 beste i hvert heat + 6 tider til semifinale. 3 semifinaler: 2 beste til finalen + 2 tider.

**BANEFORDELING/SEEDING:** På 200 m avvikles forsøksheat og løpere med de 6 beste tidene går til finalen. I forsøksheatene skal en så langt som mulig unngå å bruke bane 1 på 200 m.

#### Banefordeling i forsøk og finale på 200 m og finale på 400 m foretas etter trekning iht. Regel TR 45.2:

1. de to ytterste banene trekkes mellom de to høyest rangerte utøvere eller lag;
2. de to neste baner innenfor trekkes mellom utøvere eller lag som er rangert som nummer 3 og 4;
3. ytterligere baner trekkes mellom øvrige utøvere eller lag.

#### Rangeringen og sammensetning av heat skal gjøres i henhold til regel TR 20.3.

1. i den første runden fra en relevant liste over gyldige resultater som er oppnådd i perioden som er fastsatt på forhånd.
2. etter den første runden, i henhold til prosedyrene i regel TR 20.3.1.a og TR 20.5 slik;  
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.

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

### KVALIFISERINGSKRAV LENGDE KVINNER

Automatisk kvalifiseringsgrense i kvinnenenes lengdekvalifisering er 5,50 m.

### HOPPHØYDER:

Fastsatt hopp høyder av TD.

HØYDE UTEN TILLØP														
KJ og KS	1,15	1,20	1,25	1,30	1,33	1,36	1,39	1,41	Opp 2cm					
MJ og MS	1,35	1,40	1,45	1,50	1,55	1,58	1,61	1,64	1,66	Opp 2cm				
HØYDE														
KS	1,45	1,50	1,55	1,60	1,63	1,66	1,69	1,71	1,73	Opp 2 cm				
MS	1,70	1,75	1,80	1,85	1,90	1,95	1,98	2,01	2,04	2,07	2,10	2,13	Opp 2 cm	
STAV														
KS	2,80	3,00	3,10	3,20	3,30	3,40	3,50	3,60	3,70	3,75	3,80	3,85	Opp 5 cm	
MS	3,85	4,05	4,25	4,40	4,55	4,65	4,75	4,85	4,95	5,00	5,05	5,10	Opp 5 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 TD 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-metersplanke med tape i tillegg den ordinære 11-metersplanken. Markeringen med tape tilsvarer sort planke/dødt.

Iflg. regel TR 25.17 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

**MEDIASONE:** Vi ber alle utøvere å benytte seg av mediesonen når man forlater banen.

**PROTEST OG ANKE:** Se regel TR 8 i konkurransereglementet om protester og anker. Gebyret ved anke til juryen i norske mesterskap er kr. 250,-, og skal betales ved protest. Pengene blir tilbakebetalt hvis protesten tas til følge.



**PREMIEUTDELING:** Det deles ut tre medaljer i hver øvelse når det er minst tre utøvere. Premieutdeling skjer rett etter øvelsesslutt. Oppmøte for innmarsj til premieutdeling er ved mediesonen.

**RESULTATER OG TV:** Resultater publiseres fortløpende på <https://liveres.andro.no/>. NM vil bli vist på NRK og nrk.no inntil to timer hver dag.

**KIOSK** er i andre etasje. Det er ikke tillatt med mat på banen.

**KOLLEKTIVT:** Vi anbefaler flest mulig å nytte seg av kollektivtransport pga parkeringskapasitet og miljøhensyn.

T-bane: Linje 3 mot Kolsås, stasjon Hauger. Buss: 160 mot Kolsås (Oslo Bussterminal- Nationalth-Skøyen-Sandvika- Kolsås). Holdeplass: Hauger. Fra Hauger er det 5 min å gå til hallen. Det er også mulig å ta Buss 215b fra Sandvika stasjon til Johs. Haugerudsvei. Derfra er det ca 300m opp til hallen.

Bruk Ruters App eller ENTUR app for avgangstider og billetter.

**PARKERING:** Det er parkering utenfor hallen. Det vil også være mulighet å parkere ved Rud Videregående Dønski skole vis a vis. Halve parkeringen til Plantasjen er også parkering for hallen.

Parkering koster 50 kr dagen og kan betales til Vipps.

**VEDLEGG:**

- [Reglement for norske mesterskap](#)
- [Vedlegg til reglement for norske mesterskap – NM innendørs.](#)
- [Bestemmelser for konkurransesko i friidrett](#)
- [Godkjente sko](#)
- Friidrettens konkurranseregler.