

DELTAKERINFORMASJON

STEVNEKONTORET i Bærum Idrettspark – 2. etasje er åpent:

Fredag 4. mars	Kl. 1800 til kl. 2000 (kun for utdeling av startnummer)
Lørdag 5. mars	Kl. 0930 til kl.1830
Søndag 6. mars	Kl. 0830 til kl. 1600

LISENS: Kun utøvere som har betalt lisens for 2016 er startberettiget i NM.

STARTNUMMER: Startnummer utdeles enkeltvis på stevnekontoret. Merk at det skal brukes startnummer både på front og rygg. Unntaket er for deltakelse i høyde og stav hvor det er valgfritt om man vil bruke ett eller to startnummer. Startnummer for stafett er merket med etappennummer. Det er viktig at rett startnummer brukes på rett etappe.

OPPROP: Opprop foregår i oppropssekretariatet i 2. etasje, like ved startnummer-utdelingen. Personlig fremmøte for signering senest **en time** før øvelsesstart. **Pga. gledelig stor påmelding på 60m og 200m, er oppropstiden her endret til 1,5 timer før øvelsesstart.** Dette for å gi utøverne bedre tid til å planlegge oppvarmingen, avhengig av hvilket heat man skal løpe i. Ved opprop skal startnummer, godkjent lagsdrakt og godkjent reklame kontrolleres. Ved opprop for stafett møter lagleder som oppgir lagoppstilling. Lagoppstillingen kan endres inntil innmarsj. For øvelsene 60m hekk og lengde uten tilløp (seniorklassene) vil det være mulig å foreta opprop lørdag ettermiddag. Opprop foretas bare en gang per øvelse. Dersom det i en øvelse har vært kvalifisering/semifinale møter deltagerne direkte til innmarsj.

PIGGER: Det skal kun brukes butte pigger – 5 mm. Unntaket er høyde hvor det kan brukes 7 mm butte pigger. Pigger kan kjøpes i startnummerutdelingen til kr 5 pr stk.

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

ELEKTRONISK UTSTYR: Det er ikke tillatt å ta med elektronisk utstyr inn på konkurranseområdet. Som elektronisk utstyr regnes mobiltelefon, mp3-spiller/ipod, videokamera, radio etc.

GARDEROBER: Garderober er i 1. etasje. Arrangøren kan ikke ta ansvar for det som oppbevares i garderoben.

OPPVARMING: Innendørs oppvarming kan finne sted i fotballhallen som er i 1. etasje, til høyre like etter inngang til Bærum Idrettspark. Det gjelder da den venstre del av banen. 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 før innmarsj.

INNMARSJ: Alle deltakerne skal være med på innmarsjen. Fremmøte er innerst i gangen i 1. etasje. Tidene for innmarsj fremgår av tidsskjemaet.

KONTROLL KASTREDSKAP: Kun utendørskuler skal benyttes. Utøvere som ønsker å bruke egen kule, må levere denne til øvelsesleder etter innmarsj for kontroll. Godkjent privat kastredskap kan benyttes av alle utøverne.

ADGANG BANEN: Trenerne har adgang til begrenset område rundt løpebanen. Sperringer må respekteres. Adgang kun med innesko.

LØP: På 200m er det utøvere med de seks beste tidene i forsøksheatene som går til finale. Det arrangeres ikke finaler på distanser lenger enn 400m, inkludert stafett. Tid avgjørende. Heatene seedes og det antatt beste heatet går til slutt.

På 60m og 60m hekk gjelder tabellen under for videre avansement:

9-16 deltakere	2 forsøksheat	3 beste i hvert heat + 2 tider til finale.
17-24 deltakere	3 forsøksheat	2 beste i hvert heat + 2 tider til finale.
25-32 deltakere	4 forsøksheat	4 beste i hvert heat til semifinaler. 2 semifinaler: 4 beste i hver semifinale til finale.
33-40 deltakere	5 forsøksheat	3 beste i hvert heat + 1 tid til semifinale. 2 semifinaler: 4 beste til finalen.
41-48 deltakere	6 forsøksheat	2 beste i hvert heat + 4 tider til semifinale. 2 semifinaler: 4 beste til finalen.
49-56 deltakere	7 forsøksheat	3 beste i hvert heat + 3 tider til semifinale. 3 semifinaler: 2 beste til finalen + 2 tider.
57-64 deltakere	8 forsøksheat	3 beste i hvert heat til semifinale. 3 semifinaler: 2 beste til finalen + 2 tider.
65-72 deltakere	9 forsøksheat	2 beste i hvert heat til + 6 tider til semifinale. 3 semifinaler: 2 beste til finalen + 2 tider.
73-74 deltakere	10 forsøksheat	2 beste i hvert heat til + 4 tider til semifinale. 3 semifinaler: 2 beste til finalen + 2 tider.

STAFETTER: Navn og etappefordeling skal leveres skriftlig på eget skjema til stevnekontoret senest 1,5 time før øvelsesstart. Skjema fås på stevnekontoret.

HOPPHØYDER HØYDE UTEN TILLØP:

KJ og KS	1,15	1,20	1,25	1,30	1,35	1,38	1,41	+2cm
MJ og MS	1,50	1,55	1,60	1,64	1,67	1,70	+2cm	

HØYDE:

Kvinner	1,50	1,55	1,60	1,65	1,70	1,75	1,78	1,81	1,84	1,87	+2 cm
Menn	1,80	1,85	1,90	1,95	2,00	2,04	2,08	2,12	2,15	2,18	+2cm

STAV:

Kvinner	2,40	2,60	2,80	2,90	3,00	3,10	3,20	3,30	3,40	3,50	3,60	3,70	3,80	+5cm		
Menn	3,80	4,00	4,10	4,20	4,30	4,40	4,50	4,60	4,70	4,80	4,90	5,00	5,10	5,20	5,30	+5cm

TEKNISKE ØVELSER: Ingen kvalifiseringsrunde. I kast og horisontale hopp får deltakerne tre forsøk. De åtte beste går deretter videre til finale med tre nye forsøk. For finaleomgangene endres rekkefølgen i henhold til konkurransereglene.

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 samme sted som for innmarsj til øvelsene.

PROTESTER – REGEL 146: Frist for å legge inn protest er 30 minutter etter at resultatlisten er slått opp. Henvendelse på stevnekontoret. Protestgebyret i NM er kr. 250 som betales samtidig med innlevering av skriftlig protest.

RESULTATER OG STREAMING: Resultater publiseres fortløpende på http://webres.andro.no/nm_inne/2016/ og henges opp på oppslagstavler i 2. etasje. NM vil bli streamet – se nærmere info på hjemmesiden.

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