

Reglement og retningslinjer **ved** **Ungdomsmesterskapene 2016** (Åjour 7.4.2016)

1. Ansvarsfordeling.
 - 1.1 NFIF v/Styret er arrangør av Ungdomsmesterskapene i friidrett. Styret bestemmer i hvilke øvelser det skal arrangeres Ungdomsmesterskap.
 - 1.2 NFIF kan overlate det tekniske arrangement til et av sine medlemslag, kretser eller sammenslutninger av disse.
 - 1.3 Regler og retningslinjer vedr. kvalifisering til, avvikling og gjennomføring av Ungdomsmesterskap fastsettes av Styret.
 - 1.4 Alle som ønsker å melde på deltakere til Ungdomsmesterskapene plikter å sette seg inn i alle punkter i dette reglementet.
2. Arrangementssted, arrangør og dato for Ungdomsmesterskap.
 - 2.1 Styret oppnevner teknisk arrangør for Ungdomsmesterskapene. Styret fastsetter dato for arrangementene.
 - 2.2 Styret skal ved valg av arrangementssted ta hensyn til at banen skal være sertifisert i henhold til Anleggsutvalgets retningslinjer før mesterskapets avvikling.
 - 2.3 Ungdomsmesterskapene på bane skal arrangeres på fast banedekke.
 - 2.4 Reglementet omfatter Ungdomsmesterskapene på bane utendørs, innendørs og stafettmesterskapet.
 - 2.5 Hoved-NM innendørs og UM innendørs bør ikke avvikles på to på hverandre følgende helger.
3. Arrangementsdager og tidspunkter. Hovedstevnet og innendørsmesterskapet arrangeres over 3 dager etter dagsprogram fastsatt av Styret. Dagsprogrammet for innendørsmesterskapet er veiledende og vil måtte tilpasses hvert år på grunn av tilgjengelige fasiliteter og antall baner i hallen.
4. Startberettigede.
 - 4.1 Alle utøvere som er innehavere av lisens og representerer medlemslag i NFIF kan delta i UMs hovedstevne. Lisensen må dessuten være betalt for inneværende år. Dessuten kan utøvere som representerer skolelag delta.
 - 4.2 I andre UM enn hovedstevnet kan det delta utøvere som representerer lag som er medlem av andre lands forbund. Dog kan en utøver som er norsk statsborger delta om vedkommende har fast bopel i utlandet.
 - 4.3 Utøvere kan delta i UM kun fra og med det år de fyller 15 og til og med det år de fyller 19. Det er ikke tillatt med opprykk fra yngre klasser (14 år og yngre), heller ikke i stafetter.
5. Forbehold om begrensning i deltakelse.

Finner arrangøren i samråd med TD at deltakelsen bør begrenses i forhold til antall påmeldte, skal de som i påmeldingen dokumenterer best resultat i vedkommende øvelse foretrekkes. Statistikkutvalget kan konsulteres for å verifisere resultater.
6. Deltakelse i mer enn en klasse.
 - 6.1 *Ingen utøver kan delta i mer enn en aldersklasse. Utøvere kan bare delta i den aldersklassen vedkommende hører til. For øvrig henvises til pkt. 4.3.*
 - 6.2 I stafetter står lagene fritt til å disponere utøvere i den aldersklasse de hører hjemme eller i en høyere aldersklasse. En utøver kan kun delta på stafettlag i en klasse. Dersom UM og NM i stafetter arrangeres samtidig, så regnes dette i denne sammenheng som forskjellige arrangement.
7. Kvalifiseringskrav.
 - 7.1 Styret fastsetter kvalifiseringskrav for Ungdomsmesterskapets hovedstevne utendørs. Kvalifiseringskravene skal være moderate. For innendørsmesterskapet kan det være kvalifiseringskrav i enkelte øvelser av utviklingsgrunner. Disse kravene fastsettes også av Styret.. De øvrige Ungdomsmesterskap har ikke kvalifiseringskrav.
 - 7.2 Kvalifiseringskravet må være oppnådd i den øvelse og klasse utøveren skal starte i. Utøveren kan i tillegg starte i ytterligere en øvelse hvor kravet ikke er oppnådd. *I kappgang er det dog flere distanser som kan være kvalifiserende for UM-distansen, se pkt 28.1*

- 7.3 Innendørsresultater aksepteres for utendørsmesterskap, også i rundbaneløp. I kappgang godtas både resultater innendørs og på landevei som kvalifisering. For lengde og tresteg godtas kun resultater oppnådd i groper hvor sanden ligger i plan med planken.
 - 7.4 Skjerping av kvalifiseringskrav har ikke tilbakevirkende kraft, men ved redusering av krav har det tilbakevirkende kraft.
 - 7.5 For de aktuelle krav henvises til pkt. 27
8. Kvalifiseringsresultaters gyldighet. En utøver er startberettiget i utendørsmesterskap resten av det året kvalifiseringskravet er oppnådd, samt hele neste år. I innendørsmesterskap settes en kvalifiseringsperiode på 15-16 måneder og som starter 1. november.
9. Premier og medaljer.
- 9.1 Medaljene til Ungdomsmesterskapet er standardiserte. De vil bli tilsendt arrangør ca 14 dager før arrangementet direkte fra vår leverandør. Tidligere forsendelse kan ordnes. Arrangøren vil bli fakturert for medaljene fra Norges Friidrettsforbund.
 - 9.2 I stafett hvor det er forsøk og finale, utdeles medaljer kun til utøvere som løper finalen.
 - 9.3 I hovedstevnet bør det også deles ut minst en bestemannspremie for hvert kjønn og årsklasse.
 - 9.4 Arrangøren kan samråd med NFIFs tekniske delegat dispensere fra utdelingen av sølv-og/eller bronsemedaljer i øvelser hvor deltakelse og/eller resultat tilsier at dette bør gjøres. Alle medaljer skal likevel deles ut når det er minst 4 deltakere. Gullmedaljen skal alltid deles ut.
10. Startkontingent, protestgebyr og startnummer.
- 10.1 Enkeltøvelser utendørs kr. 150,-.
 - 10.2 Enkeltøvelser innendørs kr. 200,-.
 - 10.3 *Mangekamp* kr. 500,-.
 - 10.4 Stafetter utendørs kr. 400,-. Stafettlag meldt etter påmeldingsfrist i henhold til pkt 16.8 skal betale dobbelt startkontingent.
 - 10.5 Stafetter innendørs kr. 500,-. Stafettlag meldt etter påmeldingsfrist i henhold til pkt 16.8 skal betale dobbelt startkontingent.
 - 10.6 I alle Ungdomsmesterskap gjelder bestemmelsene om lisens.
 - 10.7 I ungdomsmesterskapene (inne så vel som ute) skal utøverne ha startnummer både foran og bak.
 - 10.8 Punktet er strøket.
 - 10.9 Startnumrene som benyttes skal være malt, trykket eller ha en likeverdig svertegrad i sifrene. Startnummeret skal bestå av færrest mulig sifre og skal ha en sifferstørrelse i overensstemmelse med konkurransereglementet.
 - 10.10 Startnumrenes utforming skal godkjennes av NFIF på forhånd. En prøve på startnumrene i endelig utforming og farger skal være forbundet i hende senest 4 uker før mesterskapet starter.
 - 10.11 Protestgebyret i ungdomsmesterskap er kr. 250,-
 - 10.12 Etteranmelding godtas kun for stafettlag.
11. Økonomi.
- 11.1 Arrangøren skal betale reiseutgifter og oppholdsutgifter for NFIFs oppnevnte funksjonærer. Disse omfatter Juryleder, TD og Administrasjonens oppnevnte arrangementsansvarlige. Dersom besøk er nødvendig i forberedelsesfasen, så gjelder det også disse utgifter.
 - 11.2 Medaljer og premier betales av arrangøren.
12. Beredskao og sikkerhet (inkludert medisinsk beredskap).
- 12.1 Det skal være en stevnets lege tilstede ved alle mesterskap. I mesterskapene har legen en rolle ved akutte skade-og sykdomstilfelle, men også oppgaver i henhold til dette reglements punkter 14 og 25. Førstehjelpsberedskap skal være tilstede på alle mesterskap. Minimum en ambulanse skal være tilstede på arrangementet eller kunne tilkalles på kort varsel. For øvrig henvises til Norges Idrettsforbunds retningslinjer for lege og sanitetstjeneste ved norske idrettsarrangement.
 - 12.2 Arrangøren skal oppnevne en sikkerhetsansvarlig for arrangementet. Sikkerhetsansvarlig er ansvarlig for å planlegge, gjennomgå og etterse at alle sikkerhetsprosedyrer blir fulgt, så vel overfor publikum, arrangører og utøvere under hele arrangementet, inkludert oppvarming. Spesiell fokus skal rettes mot oppsett og bruk av kastbur.
13. NFIFs representanter.

- 13.1 Til alle mesterskap oppnevner NFIF en offisiell representant, en teknisk delegat (TD) og en arrangementskontakt i administrasjonen. TD og kontaktpersonen i administrasjonen skal bistå arrangøren på vegne av NFIF både under forberedelser og gjennomføring. Avvik fra disse bestemmelser og retningslinjer kan bare gjøres med samtykke fra TD. Arrangementet ellers skal gjennomføres etter retningslinjer i dette reglement, med mulighet for TD til å avvike der dette synes nødvendig. TD har i henhold til konkurransebestemmelsene det overordnede ansvar for at konkurransebestemmelsene følges, og ved uenighet med arrangørens oppnevnte dommere, så er det TDs fortolkning som skal være gjeldende. Ved 3-dagers arrangement skal ikke den offisielle representanten og TD være den samme person.
- 13.2 Forbundet oppnevner Juryleder etter innstilling fra Lovutvalget. Startere og recallstartere oppnevnes etter innstilling fra Dommerutvalget. *I mesterskap hvor kappgang inngår oppnevner forbundet to kappgangdommere. Det er arrangørens ansvar å oppnevne øvrige kappgangdommere og eller andre nødvendige funksjonærer og dommere.*
14. I arrangement hvor det settes norske eller internasjonale rekorder og hvor NIFs antidopingteam ikke er tilstede, må TD ta på seg rollen som dopingdelegat og være arrangør og utøver behjelpelig og forvisse seg om at tilstrekkelig kontakt blir tatt med NIFs antidopingseksjon for avtale om prøve. Dersom det i stevnet er resultater bedre enn Europa-eller Verdensrekorder, inklusive i aldersbestemte klasser, må etter IAAFs regelverk prøve avlegges umiddelbart etter konkurransen eller utøver må følges og overvåkes inntil prøve er avlagt. TD må sørge for at prøven blir tatt hos NFIFs "vakthavende" lege, som skal være medbragt til stevnet, eller i verste fall være behjelpelig med å finne en person, som kan være TD selv, jurymedlemmer, overdommer eller annen person som bedømmes som pålitelig, som føler utøveren til prøve er tatt.
15. Løpsretninger og tilløpsretninger. Alle løpsretninger, tilløpsretninger, kaststeder og hoppsteder skal fastsettes av arrangøren og TD senest 1 time før hver økt starter. Når disse avgjørelser tas, skal vind og vær tas i betraktning og konkurransestedene bestemmes med det for øye å gi utøverne de beste antatte forhold. Dette punktet setter ikke tilside overdommers rett til å flytte en enkeltøvelse i henhold til konkurransereglene, der konkurransestedet blir helt ubrukbart.
16. Påmelding.
- 16.1 Påmeldingsfristen er maksimalt 10 dager før første konkurransedag. I UM må alle være kvalifisert i den øvelsen man blir påmeldt i. (*Se dog unntak i pkt. 7.2*). Alle resultater må kunne dokumenteres enten ved hjelp av forbundets statistikker eller med resultatlister som forefinnes publisert på friidrett.no. Etteranmeldinger godtas ikke. Ingen skal meldes på dersom kvalifiseringskravet ikke er allerede er oppnådd i den øvelsen vedkommende ønsker å starte i. Konsekvenser som følger av startnekt når kvalifiseringskravet ikke er oppnådd må bæres av den som melder på.
- 16.2 Følgende informasjon skal tas inn i innbydelse og annen informasjon av arrangørene av Ungdomsmesterskapet:
"I Ungdomsmesterskapet er en utøver kvalifisert til å delta i kun den/de øvelser som kvalifiseringskravet er oppnådd. *I kappgang er det dog flere distanser som kan være kvalifiserende for UM-distansen. Utøveren kan i tillegg starte i ytterligere en øvelse hvor kravet ikke er oppnådd.* Etteranmelding er ikke tillatt og regnes som ikke gyldig. Påmelding kan ikke gjøres i andre øvelser enn de hvor kvalifiseringskravet er oppnådd. Konsekvenser som følger av startnekt når kvalifiseringskravet ikke er oppnådd må bæres av den som melder på. Oppnås et kvalifiserende resultat først etter påmeldingsfristens utløp, kan Norges Friidrettsforbund søkes om dispensasjon fra påmeldingsfristen. For øvrig henvises til mesterskapsreglementet som man kan finne på forbundets nettsider, friidrett.no."
- 16.3 Alle utøvere som skal meldes på til ungdomsmesterskapet skal ha betalt lisens for inneværende år innen påmeldingsfristen utløper. Elektroniske påmeldingssystemer kan sperre for påmelding av utøvere som ikke er registrert i lisenssystemet med betalt lisens
- 16.4 Etteranmelding godtas ikke i ungdomsmesterskap. Påmelding som når arrangøren etter påmeldingsfristens utløp regnes som ugyldige. Dog kan etteranmelding godtas dersom arrangøren har kapasitet til dette og kun mot et gebyr på kr. 2.500 for den første øvelsen. For ytterligere øvelser er det normal startkontingent. En utøver som ikke har nådd kvalifiseringskravet kan ikke meldes på til mesterskap. Oppnås kvalifiseringskravet først etter påmeldingsfristens utløp kan Norges Friidrettsforbund søkes om dispensasjon fra påmeldingsfristen. Slik søknad kan med fordel sendes som e-post, men resultatet må være verifiserbart via mottatt resultatliste.
- 16.5 Påmelding til alle mesterskap på bane skal skje med online påmeldingssystemet Sportsadmin/*Min Idrett*. Dersom påmeldingen skjer gjennom portalen "Min Idrett", bør det krysses av for kvittering, slik at man har dokumentasjon om påmeldingen av noen grunn ikke kommer gjennom.

Dokumentasjonen kan bli påkrevd for å bevise at man har meldt seg i tide. For mesterskap utenom bane gjøres påmeldingen via mosjon.friidrett.no. Det er påmelders ansvar at påmeldingen når arrangøren før fristens utløp og påmelder kan bli avkrevd dokumentasjon for rettidig påmelding. Det anbefales at påmelder bruker bekreftelse for påmelding til dette formål.

Dersom det skulle vise seg at påmeldingssystemet har tekniske problemer som gjør at påmelding ikke fullføres, må arrangøren kontaktes umiddelbart på e-post eller telefon og før påmeldingsfristen går ut.

Bare utøvere som har oppnådd kvalifiseringskravet i den øvelse vedkommende meldes på i ved påmeldingsfristens utløp, kan meldes på. Arrangøren bør tillate påmelding med elektronisk post, men dette skal være annonsert eller avtalt mellom arrangør og påmelder. Påmelding med elektronisk post er ikke gyldig uten at påmeldingen har fullstendige opplysninger. Arrangøren bør legge ut link til online påmeldingssystemene og/eller påmeldingsskjemaet på Internett. Skjemaet skal inneholde samtlige rubrikker og alle skal fylles ut. Påmeldingen skal inneholde utøvers Friidrettskortnummer. En ugyldig påmelding skal returneres fra arrangøren til påmelder snarest mulig. Arrangøren bør sende bekreftelse på mottatt påmelding. En slik bekreftelse eller at påmelding ikke er returnert er ingen erkennelse av at påmelding er gyldig. Arrangøren kan be om at utfylte startkort skal vedlegges eller ettersendes.

- 16.6 Kommunikasjonen mellom arrangør, forbund og påmeldende lag etter at påmelding er sendt, bør om mulig foregå som elektronisk post. En e-postadresse må derfor oppgis på påmeldingen. Arrangøren kan ikke ta ansvar for at meldinger ikke kommer tidsnok til påmeldende lag som følge eventuell feil i e-postadresse eller av posttid.
 - 16.7 Deltakere som skal delta i stafetter, skal påmeldes på samme måte som øvrige deltakere. Dette kan innbefatte også reserver.
 - 16.8 Det tillates å melde på stafettlag etter påmeldingsfristen fram til stevnestart den dagen stafettene avvikles. Deltakernes navn behøver ikke meldes inn før ved opprop. Imidlertid må navnene være oppgitt generelt dersom det trengs akkreditering for å få tilgang til stadion. Et påmeldt stafettlag kan flyttes mellom klassene uten at dette regnes som etteranmelding. Påmelding etter påmeldingsfrist og fram til stevnestart på dagen for stafetter regnes ellers som en etteranmelding og startkontingenten er den dobbelte av den ordinære startkontingenten. Etteranmelding godtas ikke i noen andre øvelser enn stafett.
17. Informasjon. Arrangør av Ungdomsmesterskap skal opprette internettsider for arrangementet, gjerne som undersider til arrangørens egne lagssider. Sidene bør inneholde all kontakt- og påmeldingsinformasjon og alle opplysninger som er relevant for innkvartering. På disse sidene bør tidsskjemaet bekjentgjøres og deltakerlisten offentliggjøres. Under, eventuelt umiddelbart etter, arrangementet bør resultatene være tilgjengelig. NFIF skal også tilsendes alle disse opplysninger og vil offentliggjøre det samme fra sine sider.

18. Mesterskapenes øvelser.

18.1 I hovedstevnet arrangeres følgende øvelser:

Øvelser	J15	J16	J17	J18/19	G15	G16	G17	G18/19
100 m	X	X	X	X	X	X	X	X
200 m	X	X	X	X	X	X	X	X
400 m			X	X			X	X
800 m	X	X	X	X	X	X	X	X
2000 m	X				X			
3000 m		X	X	X		X	X	X
80 m hekk 76,2 cm 8 m	X	X						
100 m hekk 76,2 cm 8,5 m			X					
100 m hekk 84,0 cm 8,5 m				X	X			
100 m hekk 91,4 cm 8,5 m						X		
110 m hekk 91,4 cm 9,14 m							X	
110 m hekk 100 cm 9,14 m								X
300 m hekk 76,2 cm	X	X	X		X			
300 m hekk 84,0 cm						X		
400 m hekk 76,2 cm				X				
400 m hekk 84,0 cm							X	
400 m hekk 91,4 cm								X
1500 m hinder 76,2cm	X	X			X	X		
2000 m hinder 76,2 cm			X	X				
2000 m hinder 91,4 cm							X	X
2000 m kappgang	X	X	X	X	X	X	X	X

Høyde		X	X	X	X	X	X	X	X
Stav		X	X	X	X	X	X	X	X
Lengde		X	X	X	X	X	X	X	X
Tresteg		X	X	X	X	X	X	X	X
Kule	3 kg	X	X	X					
Kule	4 kg				X	X			
Kule	5 kg						X	X	
Kule	6 kg								X
Diskos	0,75 kg	X							
Diskos	1 kg		X	X	X	X			
Diskos	1,5 kg						X	X	
Diskos	1,75 kg								X
Slegge	3 kg 119,5 cm	X	X	X					
Slegge	4 kg 119,5 cm				X	X			
Slegge	5 kg 120 cm						X	X	
Slegge	6 kg 121,5 cm								X
Spyd	500 g	X	X	X					
Spyd	600 g				X	X			
Spyd	700 g						X	X	
Spyd	800 g								X
1000 m stafett			X		X		X		X

18.2 I innendørsmesterskapet arrangeres følgende øvelser:

Ungdomsmesterskapet innendørs omfatter klassene fra 15 til 22 år. Dette dagsprogrammet er et prinsippprogram som kan måtte tilpasses den enkelte friidrettshall på grunn av tilgjengelige fasiliteter og antall baner på rundbanen.

Øvelser	J15	J16	J17	J18/19	J20/22	G15	G16	G17	G18/19	G20/22
60 m	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
200 m	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
400 m			X	X	X			X	X	X
800 m	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
1500 m	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
60 m hekk 76,2cm 8m	X	X								
60 m hekk 76,2cm 8,5m			X							
60 m hekk 84,0cm 8,5m				X	X	X				
60 m hekk 91,4cm 8,5m							X			
60 m hekk 91,4cm 9,14m								X		
60 m hekk 100cm 9,14m									X	
60 m hekk 106cm 9,14m										X
1500 m kappgang	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Høyde	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Stav	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Lengde	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Tresteg			X	X	X			X	X	X
Kule 3kg	X	X	X							
Kule 4kg				X	X	X				
Kule 5kg							X	X		
Kule 6kg									X	
Kule 7,26kg										X
4x200m		X			X		X			X

Hekkeløp innendørs løpes med 5 hekker.

18.3 I stafettmesterskapet arrangeres følgende øvelser:

	Jenter 15/16 år	Gutter 15/16 år
4x100m	X	X
4x600m	X	X

18.4 UM i mangekamp arrangeres for 15, 16 og 17 år etter følgende program:

	J15	J16	J17	G15	G16	G17
7-kamp	X	X	X			
9-kamp				X		

10-kamp					X	X
---------	--	--	--	--	---	---

18.5 UM i mangekamp innendørs arrangeres for 15, 16 og 17 år etter følgende program:

	J15	J16	J17	G15	G16	G17
5-kamp	X	X	X			
7-kamp				X	X	X

Øvelser: Jenter 60 hekk (76,2), Høyde, Kule (3 kg), Lengde, 600m. Gutter: 60, Lengde, Kule, Høyde, 60 hekk, Stav, 800. 15 år har 84cm hekk og 4 kg kule. 16 og 17 år har 91,4 hekk og 5 kg kule.

Poengtabeller: Det brukes internasjonale poengtabeller for mangekamp innendørs og utendørs. For 600m benyttes samme utregningsmetode: $Poeng = A \times (B-T)^C$ hvor $A = 0,198890$, $B = 185$, $T =$ oppnådd tid og $C = 1,88$.

18.6 UM i terrengløp arrangeres for 15, 16 og 17 år etter følgende program:

	J15	J16	J17	G15	G16	G17
2 km	X	X	X	X	X	X
4 km	X	X	X	X	X	X

19. Klarering og godkjenning av påmeldinger. Arrangøren skal så snart som mulig sette opp en liste over samtlige påmeldte, og hvilke øvelser de er påmeldt i, og umiddelbart oversende et eksemplar av listen til NFIF. NFIF skal så langt det er mulig undersøke hvorvidt de påmeldte oppfyller de krav som er satt. Alle resultater må kunne dokumenteres enten ved hjelp av forbundets statistikker eller med resultatlistene som forefinnes publisert på friidrett.no. Utøveren skal være kvalifisert i den øvelsen og klassen vedkommende skal starte i. Det skal gis beskjed tilbake til påmelder dersom en påmeldt blir underkjent av disse grunner. Til slik tilbakemelding kan arrangøren velge å bruke elektronisk post. Arrangøren er ikke ansvarlig for at slik informasjon kommer frem i tide med mindre en gyldig elektronisk postadresse er oppgitt. Startnummer skal ikke utdeles til en slik påmeldt utøver, før vedkommende kan dokumentere at han/hun fyller de oppsatte krav. I ungdomsmesterskapet bør dette punktet utøves med en viss rimelighet. TD/Administrasjonen har ansvar for gjennomføringen av dette punktet.

20. Trekning.

- 20.1 I løpsøvelser skal trekning ikke foretas før etter opprop. I løpsøvelser foretas banetrekning snarest mulig etter opprop/seeding eller snarest mulig etter forsøksheat og semifinaler. Trekningen offentliggjøres umiddelbart og skal gjøres blant annet ved oppslag. Dersom det ikke møter flere deltakere enn at det blir direkte finale i øvelser som er 400 meter og kortere, hekk inkludert, skal det foretas seeding av banene.
- 20.2 Dersom en utøver skulle trekke seg fra videre konkurranse eller uteblir av annen grunn til tross for at han/hun er kvalifisert for videre konkurranse, skal denne banen stå åpen under konkurransen.
- 20.3 Tekniske øvelser bør trekkes på forhånd, og rekkefølgen kan da gjengis i programmet. Rekkefølgen etter opprop offentliggjøres tidligst mulig, og skal bl.a. gjøres ved oppslag.
- 20.4 Dersom arrangøren gjennomfører innmarsj, skal alle utøvere møte til innmarsjen.

21. Opprop og innmarsj.

- 21.1 Opprop skal foregå via et oppropssekretariat. Åpningstiden skal angis i innbydelsen og senere korrespondanse. Utøverne melder seg til opprop konkurransedagen når som helst mellom sekretariatets åpning og en siste frist som skal angis på tidsskjemaet. Utøverne skal kvittere på oppropslisten med initialer eller signatur. Utøverne kan kun melde seg til opprop i øvelser som går samme dag. Siste frist for å møte kan ikke være mindre enn 1 time før start, men bør ikke være vesentlig lenger. Dog skal ikke noe opprop avsluttes før kl. 9.00 om morgenen.
- 21.2 Ved oppropet skal den aktive selv møte. Oppropet gjøres ved at utøvere signerer på oppropslista. For stafett kan dette gjøres av lagleder. Ved opprop skal startnummer, godkjent lagsdrakt og godkjent reklame kontrolleres. Ved opprop i stafett skal lagoppstilling gis skriftlig på skjema utlevert av arrangøren. Denne lagoppstillingen blir lagt til grunn for seeding av heat og baner. Lagsammensetningen kan endres inntil innmarsj. Endringer i rekkefølge og oppsetting kan bare gjøres i henhold til konkurransebestemmelsene. Slik endring må gjøres til oppropssekretariatet snarest.
- 21.3 Dersom arrangøren ønsker samlet innmarsj, fastsetter arrangøren tiden for innmarsj ut fra hva de finner praktisk. Arrangøren bør i denne forbindelse ta i betraktning at utøvere i enkelte øvelser, f.eks. i hekkeløp og tekniske øvelser, har behov for lengre tid på banen før konkurransen. *I stav skal innmarsj være minimum en time før øvelsesstart.*

- 21.4 Opprop foretas bare en gang i hver øvelse. Dersom det i en øvelse har vært forsøksheat/semifinale, annonseres ikke nytt opprop. Deltakerne møter direkte til innmarsj som gjelder som opprop. I løpsøvelser står eventuelle fraværendes bane åpen.
22. Seeding og elektroniske hjelpemidler, samt krav til bane.
- 22.1 I løpsøvelser hvor det er mer enn et heat skal det foretas seeding. Vanligvis vil NFIF kunne henvise til en person som ville utføre seedingen. Det bør stilles en uforstyrret plass til disposisjon for seederen, hvor ingen andre enn de seederen måtte ønske har adgang.
- 22.2 I Ungdomsmesterskapene skal det benyttes automatisk elektronisk tidtaking. Arrangøren skal ha tidtakingsanlegget disponibelt og ferdig montert til alle målstreker de ønsker å kunne benytte i arrangementet. 0-test skal utføres på alle apparater som skal anvendes før start av hver økt.
- 22.3 Elektronisk lengdemåling kan om ønskelig benyttes. Apparatet som eventuelt skal brukes må være i stand til automatisk å regne ut den endelige distansen.
- 22.4 I hovedstevnet oppfordrer NFIF arrangøren til å benytte automatisk startkontrollapparat. Dette gjelder også for innendørsmesterskapet.
- 22.5 Arrangementsstedet skal være utstyrt med et lydanlegg som er tilstrekkelig at alle relevante områder for deltakere, funksjonærer og publikum kan få all nødvendig informasjon om de konkurranser som skal foregå og hva som skjer under konkurransen. Det bør ved utendørs det være tilgjengelige trådløse mikrofoner som kan anvendes fra hele stadionanlegget. Lydanlegget må testes ut nøye på forånd, slik at man har tilstrekkelig med lyd over alt, at eventuelle trådløse mikrofoner har dekning der det er relevant og at alt utstyret vil fungere når alt brukes samtidig.
- 22.6 Det bør lages en regiplan for lyd og tavle bruk i hovedstevnet utendørs og innendørsmesterskapet. Denne bør inneholde bruk av musikk og lydeffekter under arrangementet.
- 22.7 Det skal opprettes egne nettsider for hovedstevnet i UM og for innendørsmesterskapet. For øvrige UM kan disse sidene være undersider av egne lagssider. Sidene skal inneholde all kontakt- og påmeldingsinformasjon og alle opplysninger som er relevant for innkvartering. På disse sidene skal tidsskjemaet bekjentgjøres og deltakerlisten offentliggjøres. Resultater skal oppdateres etter hvert som de foreligger på nettsidene. NFIF skal også tilsendes alle disse opplysninger og vil offentliggjøre det samme fra sine sider.
- 22.8 I mesterskapene på bane skal det i lengde og tresteg benyttes hopplanker etter internasjonal standard med markeringsfjel med plastelina. Dersom slik planke ikke er tilgjengelig (f.eks 9 meters planke i tresteg), skal tape benyttes. Tapen skal da representere den sorte fjelen på plankene og det regnes som ugyldig forsøk om tapen betres. I slike tilfeller bør det ikke være plastelina-fjel på de øvrige plankene. Når flere planker brukes i samme konkurranse bør det markeres, f.eks med en kjegle, hvilken planke neste utøver skal benytte.
23. Tidsskjema.
- 23.1 Tidsskjema settes av den tekniske arrangør, men skal godkjennes av NFIF v/TD eller Administrasjonen. Øvelsesfordelingen skal være i henhold til dagsprogram fastsatt av Styret. Dagsprogrammet er gjengitt i pkt. 26.
- 23.2 Tidsskjemaet skal tilfredsstille konkurransebestemmelsene med hensyn til tidsavstand mellom to løp på samme distanse. Dersom forsøksheat skulle falle bort grunnet mindre deltakelse enn antatt da tidsskjemaet ble satt opp, så skal likevel finalen arrangeres på det tidspunkt finalen opprinnelig er satt opp.
- 23.3 Ved oppsetting av tidsskjemaet bør man i så langt som mulig unngå kollisjonsmuligheter for utøvere av forskjellige øvelser. *Dersom en utøver er påmeldt i to øvelser som kolliderer vil det ikke bli krevd inn ekstrakontingent, og startkontingenten skal tilbakebetales. Gjelder kun dersom utøver trekker seg fra øvelsen minst en dag før mesterskapet.* Dette punkt gir ikke utøverne noen rettigheter utover hva konkurransereglementet fastsetter.
- 23.4 Tidsskjemaet bør være ferdig i så god tid at det kan sendes ut til de påmeldte klubber. Skjemaet bør også bekjentgjøres over Internett.
- 23.5 Det må foreligge bare en versjon av tidsskjemaet. Det må ikke trykkes eller bekjentgjøres før det er endelig godkjent av NFIF.
24. Kvalifisering.
- 24.1 I løpsøvelser følges det oppsett som er vanlig i denne type arrangement. I Ungdomsmesterskapet bør det være rom for at noen kan kvalifisere ved hjelp av oppnådd tid. Ellers følges tilnærmet oppsettet fra Hovedmesterskapet for senior, dog benyttes oppnådde tider i foregående runde som første kriterium ved fordeling av baner. Normalt skal minst vinneren av hvert forsøksheat gå videre til neste runde. Dersom stor deltakelse gjør at dette ikke kan gjennomføres fordi det ville gi flere

- løpsrunder enn det man finner ønskelig, kan TD dispensere fra dette. Et slikt forhold bør tilkjennegis på tidsskjemaet.
- 24.2 Det arrangeres ikke finale på distanser lengre enn 200 meter. Mesterskapet avgjøres med rekkefølgen på de oppnådde tider i heatene. Heatene bør være seedet.
- 24.3 Mesterskap i terrengløp kan deles i flere heat når antallet tilsier det. Dette må vurderes ut fra mulighetene til å komme forbi hverandre i løypa. Heatene skal i tilfellet seedes.
- 24.4 Når tider som skal benyttes som kvalifisering er like, følges de internasjonale konkurransereglene for rangering av slike tider. Dette innebærer at om nødvendig skilles resultatene på 1000-delene. Dersom det av praktiske grunner er vanskelig eller upraktisk å finne fram 1000-delene, skal i løp til og med 200 meter vinden telle slik at resultat med ugunstigst vind rangeres foran. Rangeres fremdeles resultater likt, skal det foretas trekning dersom det ikke er mulig å ta med flere deltakere i løpet. I løp lenger enn 200 meter foretas trekning dersom tid og plassering er lik, men man bør om mulig finne plass til alle.
- 24.5 Når et stafetlag har startet i konkurransen, kan det kun settes inn 2 nye utøvere mellom forsøk og finale. Når et lag har mer enn et stafetlag, kan utøvere flyttes fra 2. lag til 1. lag (eller fra 3. lag til 2. eller 1. lag o.s.v.), men ikke omvendt, dog maksimalt 2 utøvere.
- 24.6 TD kan dispensere fra ovenstående kvalifiseringsregler dersom spesielle grunner foreligger.
25. Om å trekke seg fra øvelser. Konkurransbestemmelsene kommer til anvendelse dersom en utøver trekker seg fra en øvelse hvor han/hun har svart på opprop i, og ikke igjen trukket seg innen opprops siste frist i vedkommende øvelse. Dette gjelder også om utøveren ikke starter i en følgende runde han/hun er kvalifisert til. Denne bestemmelse gjelder uansett årsak til uteblivelsen og gjelder også for start i stafetter. Dog er det slik at arrangørens egen oppnevnte lege kan dispensere på dette punktet.
26. Resultater.
- 26.1 Ute på banen skal resultatene i tekniske øvelser vises på tavler så snart de er oppnådd. Tavlen bør angi startnummeret til utøveren og hvilken omgang resultatet er oppnådd i. I løpsøvelser bør man bruke tavle for å oppgi vinnertid, og det bør brukes egen tavle for vindangivelse i de øvelser hvor dette er aktuelt.
- 26.2 Resultatlistene skal inneholde utøverne i nummerert plasseringsrekkefølge i alle øvelser, inkludert de enkelte forsøksheat/semifinaler. I øvelser hvor konkurransbestemmelsene for vindstyrke gjelder, skal vindstyrken påføres resultatlisten. Likeledes skal samtlige forsøk for alle deltakerne i horisontale hopp angis med aktuell vind. Startende uten gyldig resultat skal angis i resultatlisten uten plasseringsnummer.
- 26.3 I høyde og stav skal angis alle utøvernes forsøk på alle høyder.
- 26.4 I stafetløp skal sammensetningen oppgis for samtlige lag. Arrangøren må sikre seg disse, også om eventuelle endringer skjer. Dette gjelder forsøk så vel som finale.
- 26.5 Dersom konkurransereglene er fraveket på noe punkt, så skal dette angis i resultatlisten. Dersom en utøver diskvalifiseres, så skal dette angis i resultatlisten med hvilket regelnummer dette begrunnes med.
- 26.6 Resultatlistene skal være tilgjengelige i rimelig tid etter stevnet. Stevnerapportene skal sendes kretsen uansett hvor mange lister de forskjellige representanter for NFIF må ha fått med. Rapportsiden fylles ut som for alle andre stevner. Stevnerapporten sendes på vanlig måte fra kretsen til NFIF. Det benyttes vanlig frist for innsending – 5 dager. Lagsnavn i resultatlisten skal skrives helt ut. Det lages en stevnerapport for hver stevnedag.
- 26.7 Resultatlistene skal sendes til samtlige deltakende lag, og til samtlige kretser som har deltakende lag. Resultatlisten skal også være tilgjengelig via Internett. Arrangøren kan forespørre lagene om resultatlisten på Internett kan erstatte tilsending av listen, men må sende liste til de lag som ønsker det. Etter avtale kan resultatlistene sendes elektronisk. *I UM hovedstevnet og innendørsstevnet skal resultatet fortløpende publiseres på nett.* Norges Friidrettsforbund skal ha tilsendt resultatlisten i elektronisk tekstbehandlingsformat umiddelbart, i tillegg til ordinære stevnerapporter.
- 26.8 Resultatlisten i hver øvelse skal inneholde samtlige som har svart på opprop. Dette gjelder selv om utøveren ikke starter, bryter, ikke har resultat eller diskvalifiseres.

27. Dagsprogram.

I UM har teknisk delegat fullmakt til å fravike fordelingen av øvelser mellom formiddags- og ettermiddagsøkt, dersom han finner dette tjenlig for stevnet. Slik avgjørelse om avvik skal tas i samråd med arrangør.

27.1 Hovedstevnet.

			Dagsprogram 15 år	Dagsprogram 16 år	Dagsprogram 17 år	Dagsprogram 18/19 år
--	--	--	-------------------	-------------------	-------------------	----------------------

Øvelser			Fr fm	Fr em	Lø fm	Lø em	Sø	Fr fm	Fr em	Lø fm	Lø em	Sø	Fr fm	Fr em	Lø fm	Lø em	Sø	Fr fm	Fr em	Lø fm	Lø em	Sø
100 m			F/S	Fi				F/S	Fi				F/S	Fi				F/S	Fi			
200 m					F/S		Fi			F/S		Fi			F/S		Fi			F/S		Fi
400 m														Fi					Fi			
800 m						Fi					Fi						Fi					Fi
2000 m							Fi															
3000 m												Fi		Fi					Fi			
80 m hekk	76,2 cm	8 m			F/S	Fi				F/S	Fi			F/S	Fi							
100 m hekk	76,2 cm	8,5 m											F/S	Fi								
100 m hekk	84,0 cm	8,5 m			F/S	Fi												F/S	Fi			
100 m hekk	91,4 cm	8,5 m								F/S	Fi											
110 m hekk	91,4 cm	9,14 m											F/S	Fi								
110 m hekk	100 cm	9,14 m																F/S	Fi			
300 m hekk	76,2 cm			Fi					Fi								Fi					
300 m hekk	84,0 cm								Fi								Fi					
400 m hekk	76,2 cm																				Fi	
400 m hekk	91,4 cm																				Fi	
1500 m hinder	76,2 cm			Fi					Fi								Fi				Fi	
2000 m hinder	76,2 cm																Fi				Fi	
2000 m hinder	91,4 cm																Fi				Fi	
2000 m kappgang						Fi					Fi						Fi				Fi	
Høyde					Fi				Fi								Fi					Fi
Stav			Fi					Fi									Fi			Fi		
Lengde						Fi						Fi				Fi			Fi			
Tresteg				Fi						Fi			Fi								Fi	
Kule	3 kg					Fi					Fi		Fi									
Kule	4 kg					Fi															Fi	
Kule	5 kg										Fi		Fi									
Kule	6 kg																				Fi	
Diskos	0,75 kg		Fi																			
Diskos	1 kg		Fi						Fi								Fi					Fi
Diskos	1,5 kg								Fi								Fi					
Diskos	1,75 kg																					Fi
Slegge	3 kg	110 cm			Fi																	
Slegge	3 kg	119,5 cm								Fi				Fi								
Slegge	4 kg	119,5 cm			Fi														Fi			
Slegge	5 kg	120 cm								Fi				Fi								
Slegge	6 kg	121,5 cm																	Fi			
Spyd	500 g					Fi		Fi								Fi						
Spyd	600 g					Fi														Fi		
Spyd	700 g							Fi								Fi						
Spyd	800 g																			Fi		
1000 m stafett						Fi						Fi					Fi					Fi

27.2 Innendørs. Programmet er veiledende og kan avvikes ut fra den aktuelle friidrettshallens fasiliteter og antall rundbaner. Dagprogrammet vil ikke bli publisert før på forvinteren for det påfølgende mesterskapet.

Øvelser	J15	J16	J17	J18/19	J20/22	G15	G16	G17	G18/19	G20/22
60 m	Lør	Lør	Fre/Lør	Fre/Lør	Fre/Lør	Lør	Lør	Fre/Lør	Fre/Lør	Fre/Lør
200m	Søn	Søn	Lør	Lør	Søn	Søn	Søn	Lør	Lør	Søn
400 m			Fre	Fre	Fre			Fre	Fre	Fre
800 m	Lør	Lør	Lør	Lør	Lør	Lør	Lør	Lør	Lør	Lør
1500 m	Fre	Fre	Fre	Fre	Fre	Fre	Fre	Fre	Fre	Fre
60 m hekk 76,2cm 8m	Fre	Fre				Fre	Fre	Fre	Fre	Fre
60 m hekk 76,2cm 8,5m			Fre							
60 m hekk 84,0cm 8,5m				Fre	Fre					
60 m hekk 91,4cm 8,5m						Fre	Fre			
60 m hekk 91,4cm 9,14m								Fre		
60 m hekk 100cm 9,14m									Fre	
60 m hekk 106cm 9,14m										Fre
1500 m kappgang	Fre	Fre	Fre	Fre	Fre	Fre	Fre	Fre	Fre	Fre
Høyde	Søn	Søn	Søn	Lør	Lør	Lør	Lør	Lør	Søn	Søn
Stav	Søn	Søn	Søn	Søn	Søn	Lør	Lør	Lør	Søn	Søn
Lengde	Lør	Lør	Lør	Søn	Søn	Søn	Søn	Søn	Lør	Lør
Tresteg			Fre	Fre	Fre			Fre	Fre	Fre
Kule 3kg	Søn	Søn	Lør							

Kule 4kg				Lør	Lør	Søn				
Kule 5kg							Søn			
Kule 6kg								Søn	Søn	
Kule 7,26kg										Søn
4x200 m	Søn			Søn		Søn			Søn	

Hekkeløp innendørs skal løpes med 5 hekker.

200 meter løpes som forsøksheat og kun løpere med de 4 beste tidene løper finale. På alle distanser fra 400 meter og lengre seedes heatene og oppnådd tid er avgjørende.

Dersom det er flere løpere enn antall baner på 800 meter anbefales det at det startes fra strek og ikke brukes delte baner.

27.3 Stafetter.

	Jenter 15/16 år	Gutter 15/16 år
4x100m	Søndag	Lørdag
4x600m	Søndag	Søndag

27.4 Mangekamp

Gutter 17 år Gutter 16 år	10-kamp	1. dag 2. dag	110m hekk (91,4/9,14), diskos (1,5), stav, spyd (0,7), 400m 100m, lengde, kule (5,0), høyde, 1500m
Jenter 17 år Jenter 16 år	7-kamp	1. dag 2. dag	100m hekk (76,2), høyde, kule (3,0), 200m Lengde, <i>spyd</i> (0,5), 800m
Gutter 15 år	9-kamp	1. dag 2. dag	100m hekk (91,4), diskos (1,0), stav, spyd (0,6) 100m, lengde, kule (4,0), høyde, 1000m
Jenter 15 år	7-kamp	1. dag 2. dag	80m hekk (76,2), kule (3,0), høyde, 200m Lengde, spyd (0,4), 800m

28.1 Kvalifiseringskrav utendørs. (Endringer i kursiv)

Øvelser	Kvalifiseringskrav Jenter				Kvalifiseringskrav Gutter			
	J15	J16	J17	J18/19	G15	G16	G17	G18/19
100 m ¹	13.65	13.45	13.40	13.35	12.40	12.15	12.00	11.80
200 m ¹	28.20	27.80	27.65	27.50	25.35	24.70	24.20	23.80
400 m ²			64.00	63.00			54.25	53.00
800 m	2:33.0	2:31.0	2:30.0	2:30.0	2:12.0	2:08.0	2:05.0	2:03.0
2000 m	*				6:35.0			
3000 m		*	*	*		9:50.0	9:38.0	9:30.0
80 m hekk ¹ 76,2 cm 8 m	13.75	13.50						
100 m hekk ¹ 76,2 cm 8,5 m			17.50					
100 m hekk ¹ 84,0 cm 8,5 m				17.50	16.50			
100 m hekk ¹ 91,4 cm 8,5 m						16.50		
110 m hekk ¹ 91,4 cm 9,14 m							18.00	
110 m hekk ¹ 100 cm 9,14 m								18.00
300 m hekk ² 76,2 cm	53.00	52.00	51.00		47.50			
300 m hekk ² 84,0 cm						46.00	44.50	
400 m hekk ² 76,2 cm				75.00				
400 m hekk ² 91,4 cm								63.00
1500 m hinder 76,2cm	*	*			*	*		
2000 m hinder 76,2 cm			*	*				
2000 m hinder 91,4 cm							*	*
1000 m kappgang	5:55.0	5:48.0	5:43.0	5:37.0	5:45.0	5:38.0	5:31.0	5:24.0
2000 m kappgang	12:14	12:00	11:50	11:38	11:52	11:38	11:24	11:10
3000 m kappgang	19:06	18:45	18:30	18:12	18:27	18:06	17:45	17:24
Høyde	1.46	1.48	1.50	1.50	1.65	1.70	1.75	1.75
Stav	2.30	2.50	2.50	2.50	2.80	3.00	3.00	3.20
Lengde	4.85	4.90	4.95	4.95	5.45	5.65	5.85	6.00
Tresteg	9.80	10.00	10.10	10.10	11.00	11.50	11.75	12.25
Kule 3 kg	9.50	10.00	10.50					
Kule 4 kg				9.00	12.00			
Kule 5 kg						11.50	12.50	
Kule 6 kg								12.00

Diskos	0,75 kg	26.00							
Diskos	1 kg		26.00	27.00	28.00	33.00			
Diskos	1,5 kg						31.00	33.00	
Diskos	1,75 kg								32.00
Slegge	3 kg 119,5 cm	26.00	30.00	30.00					
Slegge	4 kg 119,5 cm				30.00	30.00			
Slegge	5 kg 120 cm						30.00	33.00	
Slegge	6 kg 121,5 cm								32.00
Spyd	500 g	27.00	29.00	30.00					
Spyd	600 g				30.00	39.00			
Spyd	700 g						39.00	42.00	
Spyd	800 g								43.00

Fo = Forsøk, Se = Semifinale, F/S = Forsøk og semifinale, Kv = Kvalifisering, Fi = Finale, ● = Fri påmelding (Ingen krav).

¹ = Tiden gjelder automatisk tidtakning, for manuell tidtakning skal gjøres et fradrag på 0,3 sek.

² = Tiden gjelder automatisk tidtakning, for manuell tidtakning skal gjøres et fradrag på 0,2 sek.

I 1000 meter stafett er det en koblingsklasse for 15/16-årsklassene og en for 17/18/19-årsklassene.

Kvalifiseringskravet må være oppnådd i den øvelsen utøveren skal delta i, *unntatt i kappgang hvor alle distansene er kvalifiserende for å delta på UM-distansen.*

Alle resultater må kunne dokumenteres enten ved hjelp av forbundets statistikker eller med resultatlister som forefinnes publisert på friidrett.no.

For dette formål likestilles resultater oppnådd innendørs med resultater oppnådd utendørs. Imidlertid må konkurransestedet være i overensstemmelse med konkurransereglene.

I kappgang kan også kvalifiseringstidene oppnås på landevei.

- 28.2 Kvalifiseringskrav innendørs. Begrenset plass innendørs nødvendiggjør kvalifiseringskrav i noen øvelser. For 200 meter og 400 meter vil kvalifiseringskrav variere betydelig avhengig av om mesterskapets avvikles på et anlegg med 4 eller 6 rundbaner.

Følgende kvalifiseringskrav gjelder:

Øvelser	Kvalifiseringskrav									
	J15	J16	J17	J18/19	J20/22	G15	G16	G17	G18/19	G20/22
200 m ¹	28.80	28.40	28.20	27.99	27.99	27.00	25.75	25.25	24.99	24.49
400 m ²			67.00	65.50	64.99			56.99	55.99	54.99

¹ = Tiden gjelder automatisk tidtakning, for manuell tidtakning skal gjøres et fradrag på 0,3 sek.

² = Tiden gjelder automatisk tidtakning, for manuell tidtakning skal gjøres et fradrag på 0,2 sek.

I 4x200 meter stafett er det en koblingsklasse for 15/17-årsklassene og en for 18/22-årsklassene.

Kvalifiseringskravet må være oppnådd i den øvelsen og klassen utøveren skal delta i.

Kvalifiseringsperioden innendørs er på 15-16 måneder og starter 1. november.

Alle resultater må kunne dokumenteres enten ved hjelp av forbundets statistikker eller med resultatlister som forefinnes publisert på friidrett.no.

I alle andre øvelser er det fri påmelding.

- 28.3 I øvrige Ungdomsmesterskap er det ikke kvalifiseringsgrenser.

- 29 Forholdet til konkurransereglene. Det vises til de Internasjonale og Nasjonale konkurransereglene. En del punkter i dette reglement er tatt inn kun som informasjon. Blir det endring på disse punkter i de Internasjonale eller Nasjonale regler, så inntre endring også i de samme punkter i dette reglement fra samme tidspunkt, med mindre egne regler gjelder for mesterskap.

- 30 Endringer. Styret har fullmakt til å endre dette reglementet. Endringer i Internasjonale og Nasjonale regler kan gå direkte inn å endre punkter i reglementet.