



NM 2019

Informasjon til utøvere, trenere og lagledere

Innhold

1	Dagsprogram og tidsskjema	2
2	Hamar idrettspark	2
3	NM-kontor (stevnekontor)	2
4	Startnummer	2
5	Garderober	3
6	Oppvarming	3
7	Opprop	3
8	Call Room – innmarsj	3
9	Utmarsj	4
10	Forsøksheat og kvalifiseringer som utgår	4
10.1	Løpsøvelser	4
10.2	Tekniske øvelser	5
11	Personlige kastredskaper	5
12	Løpsretning og tilløpsretninger	5
13	Seeding, trekning og heatoppsett	5
13.1	Løpsøvelser	5
13.2	Tekniske øvelser	6
14	Kvalifiseringskrav i tekniske øvelser	6
15	Hopp høyder	6
16	Lengde og tresteg	6
17	Diskos	6
18	Utøvere som trekker seg fra en øvelse	7
19	Protester og anker til juryen	7
20	Premieutdeling/Blomsterseremoni	7
21	Filming lange løp	7
22	Sentrale stevnefunksjoner	8
23	Førstehjelp	8



1 Dagsprogram og tidsskjema

Dagsprogram og tidsskjema er publisert på mesterskapets hjemmeside

www.nmfriidretthamar2019.no

2 Hamar idrettspark - parkering

Furnesvegen 115, 2318 Hamar.

Parkering for akkrediterte (utøvere, trenere, ledere, funksjonærer, gjester, presse) er på den store grusbanen. Det blir skiltet innkjøring langs fra Børstadallen langs kunstgressbanen. Kartlenke;

<https://maps.app.goo.gl/9ax1XYnijnbUEwVDA>

Parkeringsplass for publikum er på Vikingskipet, Åkersvikvegen 1, 2321 Hamar.

Her er det gratis parkering, og Hedmark trafikk kjører kontinuerlig skyttelbuss (5-10 min) mellom Hamar idrettspark Børstad og Vikingskipet. Bussen går kontinuerlig i disse tidsrommene:

- Fredag: 11.00-20.00
- Lørdag: 11.00-20.00
- Søndag: 10.30-17.00

Tar du turen til fots, tar det ca. 20 minutter. [Klikk her for kartlenke](#)

3 NM-kontor (stevnekontor)

NM-kontor (stevnekontor) er i hovedinngangen til Børstad ungdomsskole. Her vil det bli utdeling av startnummer og akkrediteringer. Husk at startkontingenten må være betalt!

Åpningstider stevnekontor

- Torsdag 1. august 12.00-18.00
- Fredag 2. august 09.00-19.30
- Lørdag 3. august 11.00-19.30
- Søndag 4. august 09.00-16.30

4 Startnummer

Utøvere i individuelle øvelser får utdelt to startnummer, som skal plasseres foran og bak (unntatt i hoppøvelser hvor utøverne kan velge bare å benytte ett startnummer foran eller bak). Startnummer for individuelle øvelser kan hentes av utøvere eller samlet av en representant for laget.

I stafettløp benyttes to startnummer for hver utøver som skal plasseres foran og bak. Startnumrene i stafett vil i tillegg være merket med eget nummer for hver etappe. Startnummer for stafettløp kan hentes av en representant for laget.



5 Garderober

Garderober er på Børstad ungdomsskole. Toaletter finnes også i utøverområdet i nærheten av Call Room.

6 Oppvarming

Oppvarming kan skje på kunstgrasbanen på Børstad, samt i terrenget rundt Hamar idrettspark. Det vil også være mulig å benytte gymsalen på Børstad ungdomsskole.

Dersom noen ønsker tilgang til styrkerom tilbyr [Brumunddal Atletklubb](#) sine lokaler på Storhamar. Ta kontakt med NM-kontoret hvis du ønsker å komme inn der.

7 Opprop

Opprop foregår i oppropsteltet bak speakerbua.

Ved oppropet i individuelle øvelser skal utøveren selv møte. Ved opprop skal startnummer, godkjent lagsdrakt og godkjent reklame kontrolleres. Det vil også være **personlig avkryssing** for hver øvelse. Utøveren skal selv kvittere på oppropslisten med sin signatur/initialer/forbokstaver. Utøvere kan bare melde seg til opprop i øvelser som går samme dag.

Siste frist for å møte til opprop er **en time** før øvelsesstart, med unntak for stav hvor fristen er **90 minutter** før øvelsesstart.

Opprop foretas bare en gang for hver øvelse. Dersom det i en øvelse har vært kvalifisering/semifinale, annonseres ikke nytt opprop. Deltakerne møter direkte til innmarsj som gjelder som opprop.

Utøvere som ikke har krysset av/signert korrekt og innen fristen er ikke startberettiget.

Utøvere som har krysset av/signert, og som ikke møter til start er utelukket fra start i alle øvelser i resten av mesterskapet. (Unntak er etter vurdering av stevnets lege, eventuelt overdommer opprop dersom unnlatelsen skyldes andre forhold utenfor utøverens kontroll).

Ved opprop i stafett skal ansvarlig lagleder møte. Ved opprop i stafett skal lagoppstilling gis skriftlig på skjema utlevert av arrangøren innen fristen for opprop. Denne lagoppstillingen vil bli lagt til grunn for seeding. Lagsammensetningen og rekkefølgen for utøverne kan endres fram til tidspunktet for innmarsj.

Representanten for laget skal kvittere på oppropslisten med sin signatur/initialer/forbokstaver.

8 Call Room – innmarsj

ALLE utøvere skal møte til innmarsj. Tidsskjema med «Oppmøte Call Room-tider» og «Innmarsj-tider» er publisert på hjemmesiden, og vil være slått opp utenfor Call Room og kan fås utlevert i NM-kontoret.



Utøverne (og stafettlag) skal krysses av som fremmøtt i Call Room.

I løpsøvelser vil kurvene med tøy bli fraktet til Mixed Zone, og hentes der.

Innmarsj

Innmarsj foregår samlet fra Call Room i henhold oppgitte «Innmarsj-tider». Innmarsjen skjer under ledelse av en funksjonær i Call Room.

I løpsøvelser 800 m og lenger skal utøverne skifte til konkurranseutstyr/piggsko i Call Room.

Det er ikke tillatt å bringe innspillings- eller avspillingsutstyr av lyd, stillbilder eller levende bilder eller liknende utstyr inn på banen. Dette omfatter blant annet også mobiltelefoner og utstyr med radiosendere og mottakere. Dette oppbevares i Call Room i pose merket med utøvers navn og startnummer, og kan hentes der etter øvelsen.

9 Utmarsj

Ved avsluttet konkurranse skal deltakerne ledes ut gjennom Sparebank-teltet (Mixed Zone).

10 Forsøksheat og kvalifiseringer som utgår

Følgende forsøksheat og kvalifiseringsrunder i tekniske øvelser utgår på grunn av få påmeldte:

Kvinner	Menn
Diskos	400 m hekk
Høyde	Diskos
Kule	Høyde
Spyd	Kule
Tresteg	Spyd
	Tresteg
	Lengde

Ytterligere forsøksheat og kvalifiseringsrunder vil kunne utgå på grunn av at få utøvere melder seg til opprop.

10.1 Løpsøvelser

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

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

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



Forsøksheat som utgår fordi for få utøvere har møtt til opprop vil bli bekjentgjort så snart fristen for opprop er utløpt, ved oppslag og av speaker.

På grunn av stor påmelding vil 5000m og 10000m menn bli avviklet i 2 heat med tid avgjørende. Heatene vil bli seedet. På 5000m vil heatet med de best rangerte løperne gå først på grunn av direkte TV sending. På 10000m vil heatet med de best rangerte løperne gå sist. Heatene vil bli publisert på hjemmesiden så snart seeding er gjennomført. Heatfordelingen vil være endelig uansett om påmeldte utøvere i heatene med de best rangerte utøverne ikke møter til opprop. Frist for opprop vil være separat for hvert heat.

10.2 Tekniske øvelser

Dersom det i tekniske øvelser møter 14 utøvere eller færre, sløyfes kvalifiseringen og samtlige fremmøtte til opprop henvises til finalen.

Kvalifiseringer som utgår fordi for få utøvere har møtt til opprop vil bli bekjentgjort så snart fristen for opprop er utløpt, ved oppslag i stevnekontoret og utenfor Call Room og av speaker.

11 Personlige kastredskaper

Personlige kastredskaper som ønskes benyttet under konkurransen kan leveres i utstyrsgarasjen i underetasjen av Børstad ungdomsskole mot bana senest 1 time før øvelsesstart.

Alle personlige kastredskaper vil bli kontrollert i henhold konkurransereglene.

Personlige kastredskaper vil bli utlevert fra samme sted etter at øvelsen er ferdig.

12 Løpsretning og tilløpsretninger

Alle løpsøvelser gjennomføres med målgang ved hovedtribunen, uavhengig av vindforhold.

Tilløpsretninger i lengde og tresteg fastsettes av arrangør og Teknisk delegat senest 1 time før hver økt starter.

13 Seeding, trekning og heatoppsett

13.1 Løpsøvelser

Seeding, trekning og heatoppsett i alle løpsøvelser vil følge NM reglementet og konkurransereglene.

For løp opp til og med 400m innebærer dette at deltakerne vil bli fordelt på forsøksheat basert på seeding, og at banene i forsøksheatene trekkes tilfeldig. I semifinaler og finaler vil banene bli trukket basert på resultater i foregående runde (ved direkte finale basert på seeding) slik at de 4 best rangerte utøverne trekkes mellom bane 3-6, de 2 neste mellom bane 7-8 og de 2 dårligst rangerte mellom bane 1-2.



13.2 Tekniske øvelser

Trekning av startrekkefølgen i kvalifiseringsomganger og direkte finaler i tekniske øvelser vil bli foretatt før mesterskapet begynner, og startrekkefølgen vil fremgå av startlistene.

Trekning av startrekkefølgen i finaler etter forutgående kvalifiseringsomganger vil bli foretatt etter at kvalifiseringen er gjennomført, og vil bli bekjentgjort ved oppslag og på mesterskapets hjemmeside.

I finalene i kastøvelser og horisontale hopp vil startrekkefølgen bli endret etter 3. og 5. omgang basert på oppnådde resultater etter henholdsvis 3. og 5. omgang.

14 Kvalifiseringskrav i tekniske øvelser

Det er kun lengde kvinner (20 påmeldte) som har kvalifisering. Her er det automatiske kvalifiseringskravet 5,60.

15 Hopp høyder

Menn høyde: 1,85-1,90-1,95-2,00-2,05-2,08-2,11-2,14-2,17-2,20-2,22 + 2 cm (omhopp 2 cm)

Kvinner høyde: 1,60-1,65-1,70-1,75-1,80-1,83-1,86-1,88-1,90 + 2 cm (omhopp 2 cm)

Menn stav: 3,90-4,20-4,40-4,60-4,80-4,90-5,00-5,10-5,20-5,30 + 5 cm (omhopp 5 cm)

Kvinner stav: 2,80-3,00-3,20-3,30-3,40-3,50-3,60 + 5 cm (omhopp 5 cm)

16 Lengde og tresteg

I NM for 2019 gjelder som hovedregel ikke visuell dømming i lengde og tresteg, men den såkalte «berøringsregelen», dvs. at et hopp vil være ugyldig dersom utøveren berører marken bak satslinjen (medregnet markeringsbrettet med plastelina) med noen del av kroppen, enten ved å løpe over planken uten å hoppe eller ved hoppet.

I tresteg for kvinner merkes en 9 meters «planke» i tillegg til ordinær 11 meters planke (NM reglementet punkt 22.4). Avslutningen av «planken» vil være en hvit tape, og hvor tapen markerer ugyldig hopp. Det foretas visuell dømming på dette satsstedet.

I tresteg for menn vil utøvere som ønsker å hoppe fra 11 meter planke få anledning til dette i tillegg til ordinær 13 meter planke.

Det vil ikke være anledning til å hoppe fra andre steder enn dette.

17 Diskos

Av hensyn til sikkerheten for utøvere og funksjonærer vil panelene i kastburet – som vanligvis bare brukes i slegge – også bli benyttet i diskos. Kastburet er plassert ved 200 m starten, og det er en risiko for at kastredskaper vil kunne havne ut i løpebanen uten bruk av paneler. Venstre panel vil bli



benyttet for høyrehendte kastere og høyre panel for venstrehendte kastere, slik at alle utøvere stilles likt.

IAAF besluttet 9. juni 2019 en tilføyelse i regel 190.1 note (ii) som åpner opp for å bruke panelene i kastburet også i diskos. Den nye bestemmelsen lyder:

The hammer cage movable panels may be used when the cage is being used for discus throw to limit the danger zones.

Selv om tilføyelsen først trer i kraft 1. november 2019 er den allerede tatt i bruk ved andre stevner, blant annet i EM U20 2019 i Borås.

18 Utøvere som trekker seg fra en øvelse

Dersom en utøver (i) etter å ha meldt seg til opprop (og ikke har «avmeldt» seg innen utløpet av oppropsfristen) eller (ii) etter å ha kvalifisert seg for senere runder eller finale, (a) unnlater å møte til innmarsj, (b) unnlater å delta i disse eller (c) ikke deltar med «bona fide» innsats, skal utøveren ikke være startberettiget i senere øvelser, heller ikke i stafettløp.

Unntak følger av NM reglementet punkt 29 og konkurransereglene (regel 142.4-5) etter vurdering av stevnets lege, eventuelt Teknisk delegat dersom unnlatelsen skyldes andre forhold utenfor utøverens kontroll.

19 Protester og anker til juryen

En protest skal gis muntlig overfor overdommeren. Fristen for protest er 30 minutter regnet fra den offisielle kunngjøringen av resultatet for vedkommende øvelse.

En anke til juryen skal være skriftlig. Et ankegebyr (protestgebyr) på kr 250 skal vedlegges anken for at denne skal behandles. Fristen for anke er 30 minutter etter at overdommerens avgjørelse om ikke å ta protesten til følge er blitt gjort kjent for utøveren, eller fra den offisielle kunngjøringen om at en protest er tatt til følge. Anken skal inngis til stevnekontoret på særskilt protestskjema.

20 Premieutdeling/Blomsterseremoni

Fredag og lørdag vil premieutdeling skje på festivalområdet ved inngangen. Søndag vil all premieutdeling skje på indre bane. Se tidsskjema for premieutdeling. I tillegg til medaljer vil det være en gavepremie til de tre medaljevinnerne. Disse er gitt av sponsorer og har en verdi på kr. 1000.

Etter hver øvelse vil det umiddelbart være en blomsterseremoni for vinneren på indre bane.

21 Filming lange løp

NRK vil benytte en EL-moped for å kunne produsere lengre løp bedre. EL-mopeden vil kjøre på løpebanen nærmest gjerdet. Alle som oppholder seg på indre bane må derfor være særlig oppmerksomme på EL-mopeden når det foregår lengre løp.

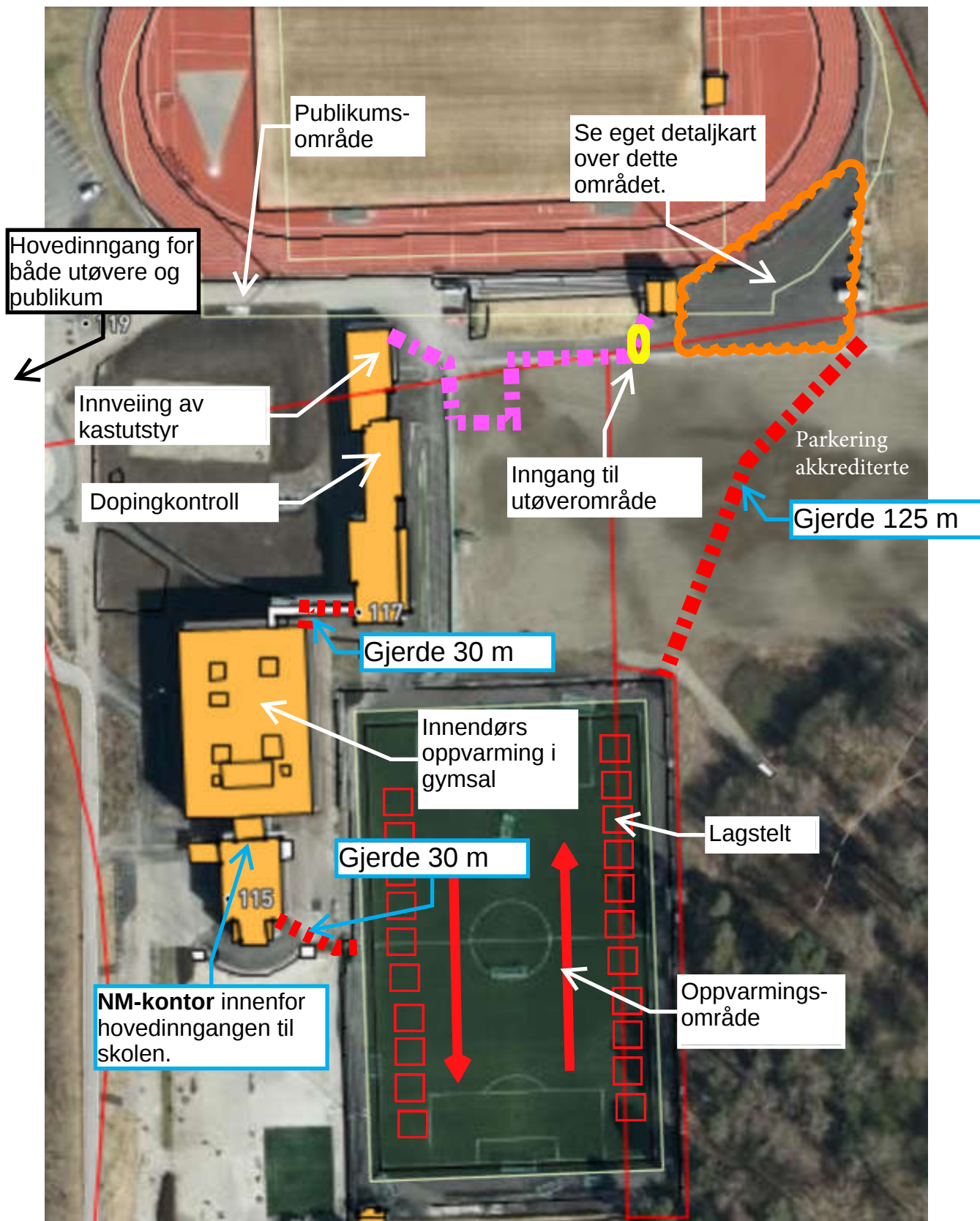


22 Sentrale stevnefunksjoner

- Stevneleder Trond Fjæstad
- Teknisk delegat (TD) Terje Hoffmann
- Overdommer løp Svein Sørensen
- Overdommer kast Erling Sigstad
- Overdommer hopp Monica Solheim
- Overdommer start Håkon Åsvestad
- Overdommer opprop Kristian Skjeseth
- Juryleder Stein Alvær

23 Førstehjelp

Det finnes merkede plasser hvor det gis førstehjelp. Stevnets lege er Ove Talsnes.



Gjerde

