

Deltakarinformasjon

Stemnekontoret finner du i 2. etasje i Ulsteinhallen

Opningstider:

Fredag 3. februar:	kl. 1600 til 2000
Laurdag 4. februar	kl. 0900 til 1830
Søndag 5 februar	kl. 0800 til 1600

Lisens: Berre utøvarar som har betalt lisens for 2017 er startberettiga i NM.

STARTNUMMER: Startnummer vert utdelt lagvis på stemnekontoret. Før utdeling av startnummer må startkontingenten vere betalt. Merk at det skal brukast startnummer både på front og rygg. Unntaket er i øvingane høgde og stav der det er valfritt om man vil bruke eit eller to startnummer. Startnummer for stafett er merka med etappennummer. Det er viktig at rett startnummer vert nytta på rett etappe.

OPPROP: Opprop skjer i oppropssekretariatet i 2. etasje. Til venstrenår du kjem opp trappa. Alle må møte personleg for signering seinast **ein time** før øvinga skal starte.

På 60 m og 200 m blir det mange heat. Som NM innandørs i fjor så blir det opprop 1,5 time før øvinga startar på 60 m og 200 m. Dette for at alle skal få betre tid til å planlegge oppvarminga ut frå kva heat dei kommer i.

Ved opprop skal startnummer, godkjent lagdrakt, godkjent reklame og godkjente piggsko (piggar) kontrollerast.

Ved opprop for stafett møter lagleiar som leverer lagoppstilling. Lagoppstillinga kan du endre fram til innmarsj.

Øvingane som startar før kl. 1130 søndag er det mogeleg å foreta opprop laurdag ettermiddag. Opprop vert gjennomført kun ein gong per øving. Dersom det i ei øving har vært kvalifisering/semifinale møter deltakarane direkte til innmarsj.

STAFETTAR: Namn og etappefordeling skal leverast skriftleg på eige skjema til opprops-Sekreteriat seinast 1,5 time før øvelsen startar. Skjema får du på stemnekontoret.

PIGGAR: Det er berre lov å nytte butte piggar – 5 mm. Unntaket er høgde der det kan nyttast 7 mm butte piggar. Piggar kan du kjøpe på infoskranken ved kiosken i 2 etasje til kr 5 pr stk.

ELEKTRONISK UTSTYR: Det er ikkje lov å ta med elektronisk utstyr inn på konkurranseområdet. Som elektronisk utstyr vert rekna mobiltelefon, mp3-spiller/ipod, videokamera, radio etc. Elektronisk utstyr kan leggest i pose ved innmarsj og blir tatt vare på der, posane vert merka med namn.

GARDEROBAR: Garderobar er i 1. etasje. Arrangøren kan ikkje ta ansvar for det som vert oppbevart i garderoba.

OPPVARMING: Innandørs oppvarming er mogeleg i fotballhallen som ligger vest for Ulsteinhallen (sjå kart nedst i dette dokumentet) Dette er ein RUB hall. Vi vil prøve å varme opp hallen. Men blir det svært dårleg ver så kan det bli litt kaldt i hallen. Litt ekstra kle kan derfor vere smart å ha med.

Det er ikkje lov å bruke piggsko på tribunen eller i garderobane.



NM 2017
ULSTEINVIK

INNMARSJ: Alle deltakarane skal være med på innmarsjen. Møt fram i garderoba til venstre ved hovudinngangen. Tidene for innmarsj finn du i tidsskjemaet. Dersom du er opptatt med ei anna øving må du gi melding til funksjonærane på innmarsj at der inne i hallen og kan ikkje møte på innmarsj.

I stav vert det fri innmarsj inntil ein time før øvinga startar. Alle som skal delta i stav må registrere seg i call room før ein kan gå inn på bana.

PREMIEUTDELING: Tidspunktet for premieutdeling finner du i tidsskjemaet. Alle som skal ha premie på møte på oppmøteplassen for premieutdeling (sjå kart) 5-10 min før tidspunktet for premieutdeling.

KONTROLL KASTREDSKAP: Kun utandørskuler skal nyttast. Utøvarar som ønsker å bruke eiga kule, må levere denne til øvingsleiar etter innmarsj for kontroll. Godkjent privat kastreiskap kan nyttast av alle utøvarane.

ADGANG BANEN: Trenarar har adgang til avgrensa områder rundt løpebana. Respekter sperringane. Adgang kun med innesko. Du må også ha gyldig akkreditering.

HOPPHØGDER:

1. HOPPHØGDER I HØGDE

Kvinner		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	+ 2 cm

2. HOPPHØGDER I STAV

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

3. HOPPHØGDER I HØGDE uten tilløp

KJ og KS	1,15	1,20	1,25	1,30	1,35	1,38	1,41	1,44	+2cm	
MS	1,50	1,55	1,60	1,64	1,67	1,70	+2cm			
MJ	1,35	1,40	1,45	1,50	1,55	1,60	1,64	1,67	1,70	+2cm

LØP: På 200m er det utøverane med dei seks beste tidene i forsøksheata som går til finale. Det vert ikkje arrangert finaler på distanser lenger enn 400m, inkludert stafett. Tid avgjerande. Heata vert seeda og det antatt beste heatet går til slutt.

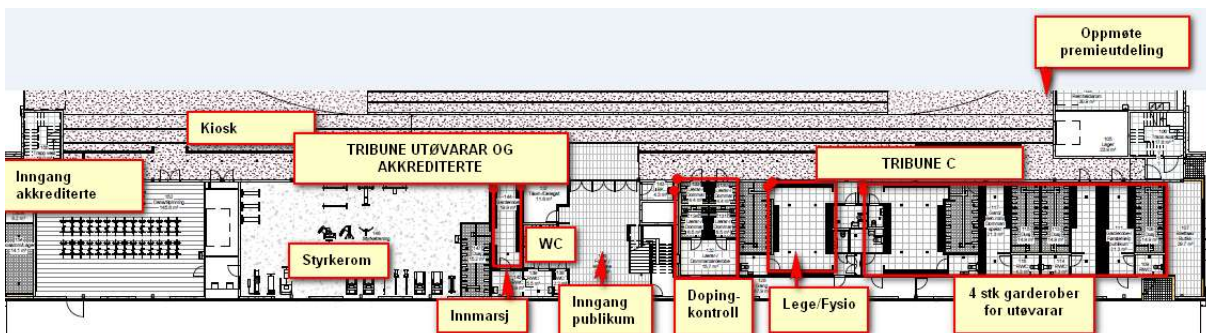
Utdrag frå NM reglementet vedr. vidare avansement på 60 m og 60 m hekk:

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 semifinal. 2 semifinaler: 4 beste i hver semifinal til finale.
33-40 deltakere	5 forsøksheat	3 beste i hvert heat + 1 tid til semifinal. 2 semifinaler: 4 beste til finalen.
41-48 deltakere	6 forsøksheat	2 beste i hvert heat + 4 tider til semifinal. 2 semifinaler: 4 beste til finalen.
49-56 deltakere	7 forsøksheat	3 beste i hvert heat + 3 tider til semifinal. 3 semifinaler: 2 beste til finalen + 2 tider.

Kart over uteområdet ved Ulsteinhallen:



Kart over 1. etasje i hallen:



Kart over 2. etasje i hallen:

