



Deltakarinformasjon

Stemnekontoret finner du i 2. etasje i Ulsteinhallen

Opningstider:

Fredag 4. februar: kl. 1600 til 2000
Laurdag 5. februar: kl. 1000 til 2000
Søndag 5. februar: kl. 0800 til 1600

Lisens: Alle må ha betalt lisens for 2022 er kunne starte 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 hopp u/t, lengde, tresteg, høgde og stav der det er valfritt om man vil bruke eit eller to startnummer. Startnummer for stafett er merka med etappenummer. Det er viktig at rett startnummer vert nytta på rett etappe.

SKOSKJEMA

Alle må levere inn skoskjema for alle øvingane dei skal delta i. Ber om at alle leverer skoskjema før uthenting av startnummer. Link til elektronisk skoskjema finner du på nettsida: www.nmdimna.no

OPPROP: Det blir elektronisk avkryssing. Alle utøvarane vil få tilsendt avkryssingsmail på den adressa som utøvarane har registrert på minidrett. Alle må då huske å krysse seg av på lenka som du får i avkryssingsmailen. Har du ikkje fått mail innen torsdag kveld må du ta kontakt med oss.

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 på stemnekontoret seinast 1,5 time før øvinga 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. Piggjar 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 leggst 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: Det er sett av plass for oppvarming i vestenden av hallen. Oppvarming utandørs er også mogeleg for dei som ønsker det. For å unngå trengsel så ber vi utøvarar som ikkje er i oppvarming å ikkje opphalde seg på oppvarmingsområdet. Eigne kvilerom er tilgjengeleg. Kontakt stemnekontoret for info.

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

INNMARSJ: Alle deltakarane skal være med på innmarsjen. Du må møte opp i garderoba til venstre ved hovudinngangen. Tidene for innmarsj finn du i tidsskjemaet. Alle må møte i god tid slik at vi rekker kontroll av pigger, drakt og skoskjema før innmarsj. 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.

Kommentert [KGH1]: Lagleiar kvitterer ut startnummer og opplyser om mob.nr

Kommentert [AH2R1]:



Deltakarinformasjon

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: Det vil bli premieutdeling umiddelbart etter at øvinga er ferdig.

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. 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	1,33	1,36	1,39	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 utøvarane med dei seks beste tidene i forsøksheata som går til finale. Det vert ikkje arrangert finaler på distansar 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	3 beste + 4 tider i hvert heat til semifinal. 2 semifinaler: 4 beste i hver semifinale til finale.
33-40 deltakere	5 forsøksheat	4 beste + 4 tider til semifinal. 3 semifinaler: 2 beste + 2 tider til finalen.

Smittevern

Alle må sette seg inn i smittevernprotokollen for meisterskapet. Husk å vise hensyn til andre både i hallen, der du overnatter og på reisa til og frå hallen.