

Reglement og retningslinjer
ved de nasjonale
mastersmesterskapene
Oppdatert 26.05.2025

1. Ansvarsfordeling 1.1 NFIF v/Sentralstyret er arrangør av Veteranmesterskapene i friidrett. Sentralstyret bestemmer i hvilke øvelser det skal arrangeres i Mastersmesterskap, etter innstilling fra Mastersutvalget.

1.2 NFIF kan overlate det tekniske arrangement til et av sine medlemslag, kretser eller sammenslutninger av disse.

1.3 Regler og retningslinjer vedrørende avvikling og gjennomføring av Mastersmesterskapene fastsettes av Mastersutvalget.

1.4 Alle som ønsker å melde på deltakere til mastersmesterskapene plikter å sette seg inn i alle punkter i dette reglement.

2. Arrangementssted, arrangør og dato for veteranmesterskap 2.1 Sentralstyret oppnevner teknisk arrangør for veteranmesterskapene og fastsetter dato for arrangementene etter innstilling fra Mastersutvalget.

2.2 Sentralstyret skal ved valg av arrangementssted kontrollere at banen er sertifisert i henhold til Anleggsutvalgets retningslinjer før mesterskapets avvikling.

2.3 Mastersmesterskapene på bane skal arrangeres på fast banedekke.

2.4 Reglementet omfatter veteranmesterskapene på bane utendørs, innendørs, løp utenfor bane og stafettmesterskapet.

3. Arrangementsdager og tidspunkter 3.1 Hovedstevnet arrangeres over 3 dager etter et dagsprogram fastsatt av Mastersutvalget. Se

4. Startberettigede 4.1 Alle utøvere som representerer medlemslag i NFIF kan delta i veteranmesterskapene.

4.2 Utøvere kan delta i mastersmesterskapene fra og med det år de fyller 35.

4.3 Utenlandske statsborgere: For å kunne delta i norske veteranmesterskap, som ikke er åpne mesterskap, må utøveren ha vært medlem av lag tilsluttet NFIF og ha bodd i landet 12 måneder sammenhengende ved påmeldingsdato.

5. Deltakelse i mer enn en klasse. 5.1 Ingen utøver kan delta i mer enn en aldersklasse.

Utøvere kan bare delta i den aldersklassen vedkommende hører til.

5.2 I stafetter står lagene fritt til å disponere utøvere i den aldersklassen de hører hjemme eller i en lavere aldersklasse. En utøver kan kun delta på ett stafettag i samme øvelse. Dersom Masters-NM og NM i stafetter arrangeres samtidig, regnes dette som forskjellige arrangement.

5.3 I løp utenfor bane kan masters telle både i seniorklassen og i sin aldersklasse.

5.4 Menn og kvinner senior er åpne klasser også for masters.

5.5 Kvinner og menn kan delta sammen i alle (løps-)øvelser, forutsatt at det utarbeides separate resultatlister og har egen premiering.

6. Medaljer 6.1 Medaljene til mastersmesterskapene er standardiserte. Arrangørene bestiller medaljene i god tid fra Mastersutvalget. Arrangøren vil bli fakturert for medaljene fra Mastersutvalget. Ubrukte medaljer kan returneres og blir ikke belastet arrangør.

7. Startkontingent og startnummer 7.1 Startkontingenten i hovedmesterskapet (utendørs), og Hallmesterskapet / NM hopp u.t. er **kr. 200 per øvelse**, som inkluderer avgiften til Mastersutvalget på kr. 20 per start. Denne sendes forbundets kasserer (Berit Nøbben, konto nr.1503 35 21100), og merkes med vedkommende arrangement.

7.2 Mangekamp kr. 400, med inkludert avgift til Veteranutvalget på kr. 20.

7.3 Stafetter kr. 450, med inkludert avgift til Veteranutvalget på kr. 20.

7.4 Kastfemkamp kr. 300, med inkludert avgift til Veteranutvalget på kr. 20.

7.5 Inntil 1 uke før mesterskapet starter, kan etterpåmelding godkjennes mot dobbel startkontingent. Arrangør står likevel fritt til å nekte en slik etterpåmelding dersom dette medfører problemer med heatoppsett/antall heat etc.

7.6 I mastersmesterskapene brukes fortrinnsvis startnummer som ikke skal leveres tilbake.

7.7 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.

7.8 I lange løp hvor flere klasser løper sammen, skal løperne ha nummer/siffer på ryggen som viser hvilken klasse vedkommende tilhører. I kappgang-øvelsene skal deltagerene ha startnummer både foran og på ryggen.

7.9 Protestgebyret i Veteranmesterskap er kr. 500,-

8. Økonomi 8.1 Medaljene betales av arrangøren, og bestilles av Mastersutvalget.

8.2 Juryleder, TD (teknisk delegert) og Mastersutvalgets oppnevnte arrangementsansvarlige kontaktperson skal, i likhet med deltakerne, i så stor grad som mulig dekke sine egne utgifter. Arrangøren kan foreslå personer i nærmiljøet til disse oppgavene for å kunne holde reise- og boutgiftene nede på et rimelig nivå. Dette avtales på forhånd. Mastersutvalgets arrangementsansvarlige kan være aktive utøvere som skifter på oppdraget innenfor samme mesterskap.

8.3 Arrangøren kontrollerer at lisensen er betalt.

9. NFIF/Mastersutvalgets representanter 9.1 Til alle mesterskap oppnevner

NFIF/Mastersutvalget, eller det lokale Mastersutvalget, en offisiell representant og en teknisk delegert (TD). Disse bør ikke være medlem av arrangørklubben. De skal bistå arrangøren på vegne av NFIF både under forberedelser og gjennomføring. Avvik fra reglementets bestemmelser og retningslinjer kan bare gjøres med samtykke fra teknisk delegert. Arrangementet ellers skal gjennomføres etter retningslinjene i dette reglement, med mulighet for teknisk delegert til å avvike der dette synes nødvendig. Teknisk delegert har i henhold til konkurransebestemmelsene det overordnede ansvaret for at disse følges, og ved uenighet med arrangørens oppnevnte dommere, er det teknisk delegerts fortolkning som skal være gjeldende.

10. Dopingkontroll 10.1 Arrangøren skal ikke ha plikt til å innkalle dopingkontrollører, men Antidoping Norge skal ha informasjon om tidspunkt for arrangementet og selv velge om de

vil være til stede for gjennomføring av dopingtester. Deltakere i veteranmesterskapene skal kunne dopingtestes på samme nivå som i norgesmesterskapene, og arrangøren skal være forberedt på at dopingtester skal kunne gjennomføres med allokering av nødvendig rom for slikt. I likhet med VM og EM for veteraner skal det ikke være noe krav om dopingtest når det settes nasjonale eller internasjonale rekorder.

12.4 Utøvere som skal delta i stafetter, skal påmeldes på samme måte som øvrige deltakere.

14.1 I Hovedmesterskapet for veteraner arrangeres følgende øvelser:

11. Løpsretninger og tilløpsretninger

11.1 Alle løpsretninger, tilløpsretninger, kast- og hoppsteder skal fastsettes av arrangøren og teknisk delegert 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, hvis overdommer finner konkurransestedet ubrukbart.

12. Påmelding.

12.1 Påmeldingsfristen er normalt 10 dager før første konkurransedag. Se ellers pkt.7.5 om etterpåmelding.

12.2 Påmelding skal skje med online påmeldingssystem eller på fastsatt skjema. Det er påmelders ansvar at påmeldingen når arrangøren før fristens utløp. Arrangøren avgjør om det skal tillates påmelding vha elektronisk post. Påmeldingen skal gi opplysning om navn, klubb, fødselsår, kjønn, adresse, telefon nr, e-postadresse og øvelser.

12.3 Kommunikasjonen mellom arrangør og påmeldende lag etter at påmelding er sendt, bør om mulig foregå som elektronisk post. En e-postadresse må derfor oppgis ved påmelding.

Dette kan også omfatte reserver.

13. Informasjon

13.1 Arrangør av norgesmesterskapene for masters skal opprette Internett hjemmeside for arrangementet, gjerne supplert med informasjon på arrangørens egne lagssider. Sidene skal inneholde all kontakt- og påmeldingsinformasjon og alle opplysninger som er relevante for innkvartering. På disse sidene skal tidsskjemaet bekjentgjøres og deltakerlisten offentliggjøres. Under eller umiddelbart etter arrangementet er avsluttet bør resultatene være tilgjengelig. NFIF og Veteranutvalget skal også tilsendes alle disse opplysninger og vil offentliggjøre det samme fra sine sider.

14. Hovedmesterskapets øvelser / dagsprogram

Fredag

Kvinner Menn

100 meter 100 meter

1500 meter 5000 meter (35-59)/3000 meter (60 år og eldre)

Høyde Lengde

Slegge Slegge

Kule

Stav Stav

3000 meter kappgang 5000 meter kappgang

14.3 NM Vinterkast (Prøveordning fra 2018):

Lørdag

Kvinner Menn

Langhekk Langhekk

200 meter 200 meter

800 meter

3000 meter 800 meter

2000 meter hinder 3000 meter hinder (35-59)/2000 meter hinder (60 år og eldre)

Lengde Høyde

Diskos Diskos

Spyd Kule

1000 meter stafett 1000 meter stafett

Søndag

Kvinner Menn

Korthekk Korthekk

400 meter 400 meter

5000 meter 1500 meter

10000 meter (35-59)/5000 meter (60 år og eldre)

Tresteg Tresteg

Vektkast Vektkast

Spyd

14.2 I innendørsmesterskapet (Hallmesterskapet) for veteraner arrangeres følgende øvelser:

Lørdag

Kvinner Menn 200 meter 200 meter

1500 meter 1500 meter

60 meter hekk 60 meter hekk

Høyde uten tilløp Høyde uten tilløp

Lengde uten tilløp Lengde uten tilløp

Lengde Lengde

Stav Stav

Vektkast (utendørs) Vektkast (utendørs)

3000 meter kappgang 3000 meter kappgang

Søndag

Kvinner Menn

60 meter 60 meter

800 meter 800 meter

3000 meter 3000 meter

Høyde Høyde

Tresteg Tresteg

Kule Kule

Stafett (4 x 200) Stafett (4 x 200)

Kvinner: Menn:

Slegge Slegge

Vektkast Vektkast

Diskos Diskos

Dette mesterskapet skal arrangeres separat fra Innendørsmesterskapet og ikke samme helg som Innendørsmesterskapet. Unntaket er om en arrangør har fasiliteter til begge.

14.4 I Stafettmesterskapet arrangeres følgende øvelser:

Kvinner Menn

4 x 100 meter (dag 1) 4 x 100 meter (dag 2)

4 x 400 meter (dag 2) 4 x 400 meter (dag 1)

4 x 800 meter (dag 1) 4 x 1500 meter (dag 2)

14.5 Veteran-NM i mangekamper arrangeres som følger:

Kvinner Menn

4-kamp 5-kamp

7-kamp 10-kamp

Kastfemkamp Kastfemkamp

14.6 Veteran-NM i terrengløp arrangeres etter følgende program:

Kvinner Menn

Terrengløp – kort løype

2 km – alle klasser 3 km – alle klasser

Terrengløp – lange løyper

6 km – 35-49 år 10 km – 35-59 år

4 km – 50 år pluss 6 km – 60 år pluss

15. Klarering og godkjenning av påmeldinger.

15.1 Arrangøren skal så snart som mulig sette opp en liste over samtlige påmeldte, og hvilke øvelser de er påmeldt i. Listen legges ut på arrangørens hjemmeside og på Veteranutvalgets hjemmeside.

16. Trekning.

16.1 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 200 meter og kortere, hekk inkludert, skal det foretas seeding av banene. Antall baner på oppløpside og sving avgjør når det blir direkte finaler eller ikke.

16.2 Startrekkefølgen i tekniske øvelser bør trekkes på forhånd, og rekkefølgen kan da gjengis i programmet. Rekkefølgen etter opprop offentliggjøres tidligst mulig, og skal blant annet kunngjøres ved oppslag.

16.3 Dersom arrangøren gjennomfører innmarsj, skal alle utøvere møte til innmarsjen.

17. Opprop og innmarsj.

17.1 Opprop skal foregå via et oppropssekretariat. Åpningstiden skal angis i innbydelsen og i senere korrespondanse. Utøverne melder seg til opprop konkurransedagen når som helst mellom sekretariatets åpning og siste frist som angis på tidsskjemaet, men kan ved øvelser som går tidlig gjøre det dagen i forveien. Ikke noe opprop avsluttes før kl. 09.00 om morgenen.

17.2 Ved opprop skal startnummer, lagsdrakt og 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. Arrangøren bruker fortrinnsvis startkort, men kan i tillegg be om eget utfylt skjema. Endringer i rekkefølge og oppsetting kan bare gjøres i henhold til konkurransebestemmelsene. Slik endring må gjøres til oppropssekretariatet snarest.

17.3 Dersom arrangøren ønsker samlet innmarsj, fastsetter arrangøren tiden for innmarsj og utmarsj ut fra hva som er praktisk. Arrangøren bør i denne forbindelse ta i betraktning at utøvere i enkelte øvelser, for eksempel i hekkeløp og tekniske øvelser, har behov for lengre tid på banen før konkurransen.

17.4 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.

17.5 Avkrysning i løp skjer en time før start. I tekniske øvelser er avkrysning normalt ikke nødvendig. Utøverne møter her på konkurransestedet senest 20 minutter før start.

18. Seeding og elektroniske hjelpemidler.

18.1 I løpsøvelser hvor det er mer enn ett heat, skal det foretas seeding. Det bør stilles en uforstyrret plass til disposisjon for seeder, hvor ingen andre enn de seederen måtte ønske har adgang.

18.2 I Hovedmesterskapet for veteraner 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.

18.3 Elektronisk lengdemåling kan om ønskelig benyttes. Apparatet som eventuelt skal brukes, må være i stand til automatisk å regne ut den endelige distansen.

18.4 Arrangementsstedet skal være utstyrt med et lydanlegg som er tilstrekkelig til at alle relevante områder for deltakere, funksjonærer og publikum kan få all nødvendig informasjon om konkurransene som skal foregå, og hva som skjer under konkurransene. Det bør ved utendørs arrangementer være tilgjengelige trådløse mikrofoner som kan anvendes fra hele stadionanlegget. Lydanlegget må testes ut nøye på forhånd, slik at man har tilstrekkelig med

lyd over alt. Likeledes at eventuelle trådløse mikrofoner har dekning der det er relevant, og at alt utstyret vil fungere når alt brukes samtidig.

19. Tidsskjema

19.1 Tidsskjema for Hovedmesterskapet for veteraner og Innendørsmesterskapet for veteraner settes opp av den tekniske arrangøren, men skal godkjennes av Veteranutvalget.

Øvelsesfordelingen skal være i henhold til dagsprogram fastsatt av Veteranutvalget.

Dagsprogrammene er gjengitt i punktene 14.1 og 14.2.

19.2 Tidsskjemaet skal følge 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, skal likevel finalen arrangeres på det tidspunkt finalen opprinnelig er satt opp.

19.3 Ved oppsetting av tidsskjemaet bør man så langt som mulig unngå kollisjonsmuligheter for utøvere av forskjellige øvelser. Dette punkt gir ikke utøverne noen rettigheter utover hva konkurransereglementet fastsetter.

19.4 Tidsskjemaet bør være ferdig i god tid på forhånd og bekjentgjøres på arrangørens hjemmeside på Internett. Førsteutgaven kan eventuelt kun angi om øvelsen går på formiddagen, ettermiddagen eller kvelden. Starttiden første dagen og når stevnet planlegges avsluttet, er viktig for deltakernes reiseplanlegging.

19.5 Det må foreligge bare én versjon av tidsskjemaet. Det må ikke trykkes eller bekjentgjøres før det er endelig godkjent av Veteranutvalget. Under stevnet må ikke øvelsesstart flyttes frem uten at alle deltakerne i de aktuelle øvelse er informert.

19.6 Puljestørrelsen i tekniske øvelser **skal ikke være på mer enn 10 utøvere** når klasser slås sammen.

20. Kvalifisering.

20.1 I løpsøvelser følges det oppsett som er vanlig i denne type arrangement. I Veteranmesterskapet 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.

20.2 Det arrangeres ikke finale på distanser lengre enn 200 meter. På disse distansene avgjøres mesterskapet ved rekkefølgen på de oppnådde tider i heatene. Heatene bør være seedet.

20.3 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.

20.4 Når tider som skal benyttes som kvalifisering er like, skal den tid som har gitt best plassering rangeres først. I løp til og med 200 meter skal vinden telle slik at det resultat som er likt både med hensyn til tid og plassering, skal 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

20.5 Når et stafettlag har startet i konkurransen, kan det kun settes inn 2 nye utøvere mellom forsøk og finale. Når et lag har mer enn et stafettlag, 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.

TD kan dispensere fra ovenstående kvalifiseringsregler dersom spesielle grunner foreligger.

20.6 Antall forsøk i tekniske øvelser. Her følges de vanlige reglene med 3 innledende forsøk til alle og 3 finaleforsøk til de 8 beste (etter de tre første omgangene) i hver klasse. I høyde og stav er det 3 forsøk på hver høyde.

21. Om å trekke seg fra øvelser

21

.1 Konkurransbestemmelsene kommer til anvendelse dersom en utøver trekker seg fra en øvelse hvor han/hun har svart på opprop, men ikke har trukket seg endelig innen oppropets siste frist. 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 punkt.

22. Resultatservice

22.1 I Hovedmesterskapet skal resultatene i tekniske øvelser vises på **tavler** så snart de er oppnådd. Tavlen skal angi startnummeret til utøveren og hvilken omgang resultatet er oppnådd i. I løpsøvelser kan man gjerne også bruke tavle for å oppgi vinnertid, og det bør brukes egen tavle for vindangivelse i de øvelser hvor dette er aktuelt.

22.2 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.

22.3 I høyde og stav skal alle utøvernes forsøk på alle høyder angis.

I stafettløp skal sammensetningen oppgis for samtlige lag. Arrangøren må sikre seg disse, også om eventuelle endringer skjer. Dette gjelder forsøk så vel som finale.

22.4 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.

22.5 Resultatlister 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 – 7 dager. Lagsnavn skal skrives helt ut i resultatlisten. Det lages en stevnerapport for hver stevnedag.

22.6 Resultatlistene skal være tilgjengelig på arrangørens hjemmeside. NFIF skal ha tilsendt resultatlisten i elektronisk tekstbehandlingsformat umiddelbart, i tillegg til ordinære stevnerapporter.

22.7 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.

23. Veteranfriidrettsbestemmelser:

23.1 **Klasseinndeling** (samme for kvinner og menn)

35-39 år, 40-44 år, 45-49 år, 50-54 år, 55-59 år, 60-64 år, 65-69 år, 70-74 år, 75-79 år,
80-84 år, 85-89 år, 90- 94 år, 95-99 år, 100 år+

Klasseinndeling i stafetter (samme for kvinner og menn)

35-39 år, 40-49 år, 50-59 år, 60-69 år, 70-79 år, 80 år +

23.2 Tekniske data – kastredskaper

Kvinner	Kule	Slegge	Diskos	Spyd	Vektkast
Alder					
35-49	4 kg	4 kg	1 kg	600 gr.	9.08 kg
50-59	3 kg	3 kg	1 kg	500 gr.	7.26 kg
60-74	3 kg	3 kg	1 kg	500 gr.	5.45 kg
75 pluss	2 kg	2 kg	750 gr.	400 gr.	4.00 kg

Menn	Kule	Slegge	Diskos	Spyd	Vektkast
35-49	7,26kg	7,26 kg	2	800g	15,88
50-59	6 kg	6 kg	1,5 kg	700 g	11,35
60-69	5 kg	5 kg	1 kg	600g	9,08
70-79	4 kg	4 kg	1 kg	500 g	7,26 kg
80-89	3 kg	3 kg	1 kg	400 g	5,45 kg
90-89	3 kg	3 kg	1 kg	400 g	5,45 kg

Tekniske data: Hinder:

Kvinner 2000 meter: 18 hindrer, der av fem passeringer over vanngrav. Høyde: 76,2 cm

Menn 35-59: 3000 meter hindre: 28 hindre, der av syv hinderpasseringer over vanngrav. Høyde 83,8 cm. Det er også tillatt med høyde 91,4 cm.

Menn 60 år og eldre: 2000 meter hinder: 18 hindrer, der av fem passeringer over vanngrav. Høyde: 76,2 cm

Tekniske data: Hekk

Kvinner i forhold til WMAs regler:

Age Group	Race (m)	Height (m)	No.	To First (m)	Interval (m)	To Finish (m)
-----------	----------	------------	-----	--------------	--------------	---------------

Innendørs:

35-39	60	0.840	5	13	8.5	13
40-49	60	0.762	5	12	8	16
50-59	60	0.762	5	12	7	20
60+	60	0.686	5	12	7	20

Utendørs:

35-39	100	0.840	10	13	8.5	10.5
40-49	80	0.762	8	12	8	12
50-59	80	0.762	8	12	7	19
60+	80	0.686	8	12	7	19

Langhekk

35-49	400	0.762	10	45	35	40
50-59	300	0.762	7	50	35	40
60-69	300	0.686	7	50	35	40
70+	200	0.686	5	20	35	40

Menn

Age Group	Race (m)	Height (m)	No.	To First (m)	Interval (m)	To Finish
Innendørs:						
35-49	60	0.991	5	13.72	9.14	9.72
50-59	60	0.914	5	13	8.5	13
60-69	60	0.840	5	12	8	16
70-79	60	0.762	5	12	7	20
80+	60	0.686	5	12	7	20
Utendørs:						
35-49	110	0.991	10	13.72	9.14	14.02
50-59	100	0.914	10	13	8.5	10.5
60-69	100	0.840	10	12	8	16
70-79	80	0.762	8	12	7	19
80+	80	0.686	8	12	7	19
Langhekk:						
35-49	400	0.914	10	45	35	40
50-59	400	0.84	10	45	35	40
60-69	300	0.762	7	50	35	40
70-79	300	0.686	7	50	35	40
80+	200	0.686	5	20	35	40