

FORSLAG TIL REVIDERTE STATUTTER FOR KRETSMESTERSKAP - HORDALAND FRIIDRETTSKRETS

Fremlagt og godkjent på Hordaland Friidrettskrets sitt Ting 18. mars 2017.

Generelt:

Det skal, så vidt mulig, gjennomføres Kretsmesterskap (KM) hvert år. De forskjellige KM-er skal fordeles best mulig mellom de av kretsens lag som søker å gjennomføre slike arrangement. Det skal tilstrebes at fordeling av KM-er ikke utelukkende skjer til klubber som har tilhold i Bergensområdet.

Søknad om tildeling av KM for påfølgende år skal sendes kretskontoret senest 14 dager før varslet terminlistemøte.

Startberettigede:

Det er kun utøvere tilhørende lag innen Hordaland Friidrettskrets som gis plassering og premiering i KM. Om et KM gjennomføres sammen med et annet arrangement kan utøvere fra andre kretser delta, men skal ikke premieres i KM delen av arrangementet. I slike tilfeller henstilles arrangøren å ha dobbelt premiering.

Startkontingent og premiering ved KM:

Det er ingen faste satser for startkontingent under kretsmesterskap, ei heller maksimalsatser. Arrangør bes imidlertid om å holde startkontingent lavest mulig og ikke overstige hva som innen kretsen er vanlig startkontingent for nasjonale stevner og hvor det er premiering.

Ved alle KM utdeles NFIFs KM-medalje i gull til vinner, i sølv og bronse til nr. 2 og nr. 3 i hver øvelse og klasse. I stafettløp utdeles dessuten en miniatyrmedalje til hver deltaker på de tre beste lag.

Kretsmesterskapsmedaljer bestilles direkte fra leverandør.

Alderen gjelder etter antall fylte år pr. 31.12. i inneværende år.

Deltagere i KM for aldersbestemte klasser kan bare starte i den årsklasse de hører hjemme i. Utøvere som er yngre enn 11år, kan ikke delta i KM.

Kretsmesterskap bør arrangeres i tilknytning til helg/helligdag. Klokkeslettene for mesterskapene må tilpasses slik at deltakerne kan komme til og fra stevnet med ordinær ruteforbindelse på samme dag.

Ved alle KM sløyfes innledende forsøkskonkurranser i løp og slik at det blir avgjørende tider der det er flere heat.

Arrangøren kan selv bestemme øvelsens rekkefølge, men dagsprogrammet må følges.

Alle konkurranser skal følge regler gitt i Friidrettens håndbok dersom intet annet er oppgitt for det respektive KM.

I løpet av et kalenderår gjennomføres følgende KM:

(Se under for øvelsesutvalg, klasser osv.)

1. Hopp uten tilløp
2. Innendørsstevne på bane (KM inne)
3. Terrengløp kort løype 11-14 år/ 15- sen
4. KM Bane 11-14 år inkl. kappgang og stafett 4x60m
5. KM Bane 15-19 år, senior inkl. kappgang og stafett 1000m
6. Mangekamp
7. Lange løp/hinder
8. Kappgang landevei
9. KM veteraner

1.KM Hopp uten tilløp

Øvelser:

Stille lengde uten tilløp

Høyde uten tilløp

Klasser:

Alle klasser fra 11år til Junior (U-23), Senior og Veteran (iht. årsklasseinndeling).

En utøver i klassene 15-19 år kan velge om han/hun vil delta i den aldersbestemte klassen vedkommende tilhører og/eller i junior/senior.

Gjennomføringstidsrom:

Januar - Mars

2. KM inne (bane)

Innledning:

KM arrangeres over to dager. Arrangementet bør søkes gjennomført i jan/feb.

Arrangementet kan legges inn under et annet terminfestet arrangement. Av denne grunn kan således arrangementet også være åpent for utøvere fra andre kretser.

KM premiering skal imidlertid kun tilkomme de utøvere som tilhører lag innenfor Hordaland Friidrettskrets. Dersom KM legges inn under et annet stevne forventes det at arrangør har dobbelt premiering.

Dersom KM arrangeres inn under et annet stevne kan arrangør velge om denne også vil ha med andre øvelser, men disse inngår da ikke i KM.

Klasser:

Alle klasser J/G – 11år til 18/19år og senior. Arrangementet kan også inneha aldersklasser under

11 år, men klassene & øvelsene inngår ikke som KM.

Øvelser:

11 – 14 år:

	11 år		12 år		13 år		14 år	
	J	G	J	G	J	G	J	G
60m	X	X	X	X	X	X	X	X
200m	X	X	X	X	X	X	X	X
600m	X	X	X	X	X	X	X	X
60m HK	X	X	X	X	X	X	X	X
Lengde	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
Kule	X	X	X	X	X	X	X	X
Kappgang	X	X	X	X	X	X	X	X

Arrangør velger selv gjennomføringsdag(er).

Arrangør avgjør antall forsøk i lengde og kule. Dog skal alle ha minimum 3 forsøk.

15-19 og senior.

Øvelsesutvalg: Som for UM & NM inne med unntak av stafetter.

Øvelsesutvalget gjennomføres etter følgende dagsoppsett:

Øvelse	Lørdag	Søndag
60m		x
60m hekk	x	
200m	x	
400m		x
800m	x	
1500m		x
3000m (kun senior)	x	
Kappgang	x	
Høyde	x	
Stav		x
Lengde		x
Tresteg	x	
Kule		x

Avvikling av konkurransen:

Utøvere skal stille i sin respektive årsklasse. Om en utøver 15-19 år ønsker å konkurrere i seniorklassen skal det dog gis mulighet for dette. Dersom utøveren går opp i seniorklasse må vedkommende konkurrere i den klassen i alle andre øvelser (gjelder ikke dersom en utøver stiller i en klasse som kun er forbeholdt senior- f eks 3000m). Dersom en utøver som ellers

berettiger start i en aldersbestemt klasse deltar i seniorklasse, skal utøveren plasseres og premieres i forhold til denne.

Ekstra plankemarkering for 15 år-senior kun på odde tall for planke-avstand
Ved KM-inne gjennomføres det ikke forsøkskonkurranser på løp og slik at oppnådd tid i heatet blir avgjørende for plassering.

Arrangøren skal ta hensyn til oppnådde personlige bestetider og seede i løpsøvelsene.

Påmelding:

Dersom KM arrangeres inn under et annet stevne påløper ingen særskilt eller egen påmeldingsavgift. Påmeldingsfrist skal være som for stevnet forøvrig.

Premiering: Som for alle KM

3. KM Terrengløp kort løype

Øvelser:

	11 år		12 år		13 år		14 år		15 år		16 år		17 år		18-19 år		Junior (U23)		Senior		
	J	G	J	G	J	G	J	G	J	G	J	G	J	G	J	G	Kv	M	Kv	M	
600m	X	X	X	X																	
800m					X	X	X	X													
1000m									X	X	X	X									
1500m													X	X	X	X					
2 km																	X			X	
3 km																		X			X

Klasser:

Alle klasser fra 11 år til senior.

Arrangementet kan deles i to gjennomføringer/steder med to forskjellige arrangører. En for hhv 11-14år og en fra 15år ->.

Løype:

Underlag av gress og grus. Løypen skal være lett til middels mht høydeforskjell og andre utfordringer (svinger, «grøfter» osv). Bløtt og gjørmete underlag skal ikke være til hinder for gjennomføring.

Arrangør skal tilstrebe å kontrollmåle distansene så nøyaktig som mulig mot de respektive klasser.

Utøvere som har samme distanse kan starte i felles heat. Således kan også begge kjønn være representert i samme heat. Ved stor deltakelse skal imidlertid arrangør ikke kombinere klassene og slik at det blir miksede heat av samme årsklasser og kjønn i flere heat.

Lagkonkurranse gjennomføres ikke.

Premiering: Som for alle KM

4. KM Bane 11-14 år

Kretsmesterskapet skal legges til helg og over 2 dager.

Gjennomføringstidsrom:

Skal være juni måned, men kretsstyret som ansvarlig arrangør kan gjøre nødvendige endringer.

	11 år		12 år		13 år		14 år	
Øvelse	J	G	J	G	J	G	J	G
60 m	X	X	X	X	X	X	X	X
200 m	X	X	X	X	X	X	X	X
600 m	X	X	X	X	X	X	X	X
1500 m					X	X	X	X
60 m hk	68cm	68cm	76.2cm	76.2cm	76.2cm	76.2cm	76,2cm	
80 m hk								84cm
200 m hk					68cm	68cm	76.2cm	76,2cm
4x60m staf.								
Kappgang	1000m	1000m	1000m	1000m	1000m	1000m	1000m	1000m
Lengde	X	X	X	X	X	X	X	X
Høyde	X	X	X	X	X	X	X	X
Tresteg	X	X	X	X	X	X	X	X
Stav	X	X	X	X	X	X	X	X
Kule	2 kg	2 kg	2 kg	3 kg	2 kg	3 kg	3 kg	4 kg
Diskos	0,6kg	0,6kg	0,6kg	0,75kg	0,6kg	0,75kg	0,75kg	1,0 kg
Slegge	2kg	2kg	2kg	2kg	2kg	3kg	3kg	4kg
Spyd	0,4 kg	0,4 kg	0,4 kg	0,4 kg	0,4 kg	0,4 kg	0,4 kg	0,6 kg

Dagsoppsett/fordeling av øvelser 11-14 år:

Arrangøren kan selv bestemme rekkefølgen i gjennomføring av øvelsene den respektive dag.

Følgende dagsprogram skal imidlertid følges :

(Kretsstyret kan gjøre nødvendige avvik hvis det skulle bli stor endring i deltakelsen.)

Lørdag		Søndag	
Øvelse	Klasse	Øvelse	Klasse
60 m	Alle klasser	200 m	Alle klasser
1500 m	J/G 13-14	600 m	Alle klasser
2000 m	J/G 15	200 m hk	J/G 13-14,
60 m hk	J 11-14, G 11-13	4X60 m staf.	J/G 11-12
80 m hk	G14	4X100 m staf.	J/G 13-14,
Kappgang 1000m	Alle klasser	Stav	Alle klasser
Høyde	Alle klasser	Tresteg	Alle klasser
Lengde	Alle klasser	Diskos	Alle klasser
Slegge	Alle klasser	Spyd	Alle klasser
Kule	Alle klasser		

Gjennomføring:

Ingen utøver kan delta i mer enn en aldersklasse. Utøvere kan bare delta i den aldersklassen vedkommende hører til. I stafetter kan utøvere rykke opp i eldre årsklasser, selv om de tidligere i stevnet har deltatt i egen klasse både individuelt og i stafetter.

Avviklingen av konkurransene:

For gjennomføring av hekkeøvelser vises det til reglementet vedrørende avstander.

Når godkjent målebånd benyttes for lange kast, kan bruk av kastmerker godkjennes, forutsatt at alle godkjente kast måles etter hver omgang.

Under KMs løpsøvelser gjennomføres det ikke forsøkskonkurranser for kvalifisering til evt senere mellomheat eller finale. Utøverens tid i heatet blir således avgjørende for plassering. Herfra unntatt er om det ikke er mulig å kåre en vinner. Da skal det gjennomføres omløp som førsteplassen. For de øvrige plasseringer kan medaljer/plassering deles. Arrangøren skal ta hensyn til oppnådde personlige bestetider og seede i løpsøvelsene.

Premiering:

Som for alle KM.

I tillegg skal det deles ut bestemannspremier i hver av disiplinene kast, hopp og løp. Disse bestilles og dekkes gjennom kretsen.

Bestemannspremier regnes ut fra utøverens alder i forhold til Tyrvingtabellen.

Lagkonkurranse gjennomføres ikke.

5. KM 15-19 år, senior

Kretsmesterskapet skal legges til helg og over 2 dager. Arrangøren henstilles til å ta hensyn til reisetid for utøvere og ledere

Gjennomføringstidsrom:

Skal være juni måned, men kretsstyret som ansvarlig arrangør kan gjøre nødvendige endringer

Øvelser og klasser :

Øvelse	15år		16år		17år		18/19år		Senior	
	J	G	J	G	J	G	J	G	kvinner	Menn
100 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	X	X	X	X
800 m	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
1500 m									X	X
2000 m	X	X								
3000 m			X	X	X	X	X	X	X	
5000 m										X
80 m hk	76,2cm		76.2cm							
100 m hk		84cm		91,4cm	76,2cm		84cm		X	
110 m hk						91,4cm		100cm		X
300 m hk	76,2cm	76,2cm	76,2cm	84cm	76,2cm	84cm	76,2			
400 m hk								91,4	X	X
1000m staf.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Kappg. 3000m	X	X	X	X	X	X	X		X	
Kappg. 5000m								X		X
Lengde	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Høyde	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Tresteg	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Stav	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Kule	3 kg	4 kg	3 kg	5 kg	3 kg	5 kg	4 kg	6 kg	X	X
Diskos	0,75 kg	1,0 kg	1,0 kg	1,5 kg	1,0 kg	1,5kg	1,0kg	1,75 kg	X	X
Slegge	3kg	4kg	3kg	5kg	3kg	5kg	4kg	6kg	X	X
Spyd	0,5 kg	0,6 kg	0,5 kg	0,7 kg	0,5 kg	0,7 kg	0,6 kg	0,8 kg	X	X

1000 m stafett 15-19 år : En klasse hvert kjønn

Dagsoppsett/fordeling av øvelser :

Arrangøren kan selv bestemme rekkefølgen i gjennomføring av øvelsene den respektive dag.

Følgende dagsprogram skal imidlertid følges :

(Kretsstyret kan gjøre nødvendige avvik hvis det skulle bli stor endring i deltakelsen.)

Lørdag		Søndag	
Øvelse	Klasse	Øvelse	Klasse
200 m	Alle klasser	100 m	Alle klasser
800 m	Alle klasser	400 m	Alle klasser
300 m hk	J/G 15-17, J 18/19,	1500 m	K/M senior
400 m hk	G 18-19, K/M sen.	80 m hk	J 15-16 år
3000 m KG	J/G 15-17, J 18-19, K sen	100 m hk	G 15-16, J 17-18/19, K sen
5000 m KG	G 18-19, M sen	110 m hk	G 17-18/19, M sen
		2000 m	J/G 15
Stav	Alle klasser	3000 m	J/G 16-18/19, K sen
Tresteg	Alle klasser	5000 m	M sen.
Diskos	Alle klasser	Høyde	Alle klasser
Kule	Alle klasser	Lengde	Alle klasser
		Slegge	Alle klasser
		Spyd	Alle klasser
		1000 m staf.	J/G 15-18/19, K/M sen.

Gjennomføring:

Ingen utøver kan delta i mer enn en aldersklasse. Utøvere kan bare delta i den aldersklassen vedkommende hører til. Men hvis en utøver 15-19 år ønsker å konkurrere i seniorklassen skal det dog gis mulighet for dette. Dersom utøveren går opp i seniorklasse må vedkommende konkurrere i den klassen i alle andre øvelser (gjelder ikke dersom en utøver stiller i en klasse som kun er forbeholdt senior- f eks 3000m). Dersom en utøver som ellers berettiger start i en aldersbestemt klasse deltar i seniorklasse, skal utøveren plasseres og premieres i forhold til denne.

I stafetter kan utøvere rykke opp i eldre årsklasser, selv om de tidligere i stevnet har deltatt i egen klasse både individuelt og i stafetter.

Avviklingen av konkurransene:

For gjennomføring av hekkeøvelser vises det til reglementet vedrørende avstander.

Når godkjent målebånd benyttes for lange kast, kan bruk av kastmerker godkjennes, forutsatt at alle godkjente kast måles etter hver omgang.

Under KMs løpsøvelser gjennomføres det ikke forsøkskonkurranser for kvalifisering til evt senere mellomheat eller finale. Utøverens tid i heatet blir således avgjørende for plassering.

Herfra unntatt er om det ikke er mulig å kåre en vinner. Da skal det gjennomføres omløp som førsteplassen. For de øvrige plasseringer kan medaljer/plassering deles.

Arrangøren skal ta hensyn til oppnådde personlige bestetider og seede i løpsøvelsene.

Ekstra plankemarkering for 15 år-senior kun på odde tall for planke-avstand

Premiering:

Som for alle KM.

I tillegg skal det deles ut bestemannspremier i hver av disiplinene kast, hopp og løp. Disse bestilles og dekkes gjennom kretsen.

Klasseinndeling:

Gutter og jenter 15/19, MS og KS.

For klassene 15-19 regnes bestemannspremier ut fra utøverens alder i forhold til Tyrvingtabellen.

For seniorøvelsene benyttes seniortabellen.

Lagkonkurranse gjennomføres ikke.

6.KM mangekamp

Klasser:

11 år – senior

Tidsrom:

Mai-juni

Øvelsesutvalget gjennomføres over 1 hhv 2 dager påfølgende. Konkurransen gjennomføres fortrinnsvis i helg.

Øvelsesutvalg:

Klasse 11 -12 år: 4-kamp (EN dag)

Klasse 13 -14 år: 6-kamp

Klasse 15 -16 år: Jenter:7-kamp, Gutter 9-kamp

Klasse 17, 18/19, Junior, Senior: Jenter: 7-kamp, Gutter 10-kamp

	11 år		12 år		13 år		14 år		15 år		16 år		17 år		18-19 år		Junior (U-23)		Senior			
	J	G	J	G	J	G	J	G	J	G	J	G	J	G	J	G	Kv	M	Kv	M		
60m	X	X	X	X	X	X	X	X														
100m									X		X		X		X			X		X		
200m									X		X		X		X		X		X			
300m											X		X									
400m															X		X		X			
Lengde	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Kule	2kg	2kg	2kg	2kg	2kg	3kg	3kg	4kg	3kg	4kg	3kg	5kg	3kg	5kg	4kg	6kg	4kg	7,26kg	4kg	7,26kg		
600m	X	X	X	X	X	X	X	X														
800m									X		X		X		X		X		X			
1000m									X		X		X									
1500m															X		X		X			
60m hk					68cm 76,2cm 76,2cm																	
80m hk								84cm 76,2cm														
100 m hk									91,4cm 76,2cm		91,4cm 76,2cm		91,4cm 84cm				84cm			84cm		
110 m hk																100cm		106,7cm			106,7cm	
Høyde					X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Spyd									0,4kg	0,6kg	0,6kg	0,7kg	0,6kg	0,7kg	0,6kg	0,8kg	0,6kg	0,8kg	0,6kg	0,8kg		
Diskos									1kg		1,5kg		1,5kg		1,75kg		2kg		2kg			
Stav									X		X		X		X		X		X			
Antall øvelser	4	4	4	4	6	6	6	6	7	9	7	10	7	10	7	10	7	10	7	10		

Fordeling av øvelser og øvelsesrekkefølge:

J/G 11 - 12 år: 60m, 600m, lengde, kule

J/G 13 - 14 år: Dag 1: 60m, lengde, kule. Dag 2: 60m hk, høyde, 600m

J-15 år : Dag 1: 80m hk, kule, høyde, 200m. Dag 2: Lengde, Spyd, 800m

G-15 år : Dag 1: 100m hk, diskos, stav, spyd. Dag 2: 100m, lengde, kule, høyde, 1000m

J-16 - 17 år : Dag 1: 100m hk, høyde, kule, 200m. Dag 2: Lengde, spyd, 800m

G-16-17 år: Dag 1: 100m hk, diskos, stav, spyd, 300m. Dag 2: 100m, lengde, kule, høyde, 1000m

J 18/19 år: Dag 1: 100m hk, høyde, kule, 200m. Dag 2: Lengde, spyd, 800m

G-18/19 år: Dag 1: 100m, lengde, kule, høyde, 400m. Dag 2: 110m hk, diskos, stav, spyd, 1500m

Kv U-23/Kv sen: Dag 1: 100m hk, høyde, kule, 200m. Dag 2: Lengde, spyd, 800m

M U-23/M sen: Dag 1: 100m, lengde, kule, høyde, 400m. Dag 2: 110 m hk, diskos, stav, spyd, 1500m

Utfyllende bestemmelser.

Øvingsrekkefølge og dag kan ikke endres.

For de yngste klassene 11-14år kan følgende øvingsutvalg endres:

- J/G-11: 60m kan erstattes med 60m hk (68cm). Lengde kan erstattes med høyde eller stav.

Kule kan erstattes med liten ball (150g) eller slengball (1,0kg).

- J/G-12: 60m kan erstattes med 60m hk (J-68. G-76,2). Lengde kan erstattes med høyde eller stav. Kule kan erstattes med liten ball (150g) eller slengball 1,0kg)

- J/G-13 og J/G 14år: Kule kan erstattes med spyd. (J-13/14: 0,4 kg og G-14: 0,6kg)

Dersom en arrangør ønsker å endre opprinnelig program skal søknad om dette rettes kretskontoret samtidig som arrangementet omsøkes.

En evt endring av program skal gjelde alle utøvere i samme aldersklasse.

Hekkehøyder og avstander er de samme som øvrige konkurranser for aldersklassen.

For klassene 11-14 år benyttes TYRVINGTABELL for utregning av poeng.

For klassene 15år –sen benyttes mangekamptabell for NM, UM og Nordisk mesterskap.

Premiering:

Som for alle KM

7. KM 10 000m og hinder

Klasser:

15 år – senior

Øvelser:

10000m: Senior kvinner og menn

Hinder: 1500m: J/G 15 og 16 år (76,2cm)

2000m: J/G-17 og 18/19 år (Gutter: 91,4cm. Jenter: 76,2cm)

3000m: Kvinner og Menn

Gjennomføring og tidsrom:

KM 10000m og hinder kan legges til samme arrangement eller holdes adskilt

For 10000m konkurreres det i en klasse fra 15år til senior for hhv kvinner og menn.

KM kan gjennomføres som en felles øvelse for kvinner og menn.

Premiering til de 3 beste av hvert kjønn.

1500m hinder kan gjennomføres som et heat for klassene J/G 15år og J/G-16 år. Om deltakerantallet skulle overstige et hensiktsmessig antall for gjennomføring, kan arrangøren velge å dele heatene i klasse for J/G – 15/16 eller i rene heat for gutter eller jenter.

Premiering:

Som for alle KM

Gjennomføringstidspunkt

Det er ønskelig at arrangementet skilles noe i tid fra øvrige KM. Således vil det være ønskelig at arrangementet avholdt på høsten- aug/sep.

8. KM Kappgang landevei

10 km (KS) og 20 km (MS). Gjennomføres som eget arrangement. Kun senior.

KM landevei gjennomføres fortrinnsvis på gang eller sykkelsti. Løypen kan enten være rund- eller pendel. Løypen skal ikke overstige 2,5 km og utøversikkerhet er et vesentlig moment.

For øvrige forhold så som dommere, løypeprofil osv henvises det til nasjonale/internasjonale regler.

Arrangør står fritt mht gjennomføringstidspunkt for arrangementene som ikke er tillagt Stor KM.

Premiering:

Som for alle KM

9. Veteran-KM

Følgende kretsmesterskap skal arrangeres:

- 1. Hopp u/tilløp:**
 - alle klasser
 - arrangeres sammen med sen./jr.-KM
- 2. Terrengløp:**
 - alle klasser
 - menn: ca. 3.000m, kvinner: ca. 2000m
 - arrangeres sammen med sen./jr.-KM
- 3. Mangekamp:**
 - 5-kamp - alle klasser menn og kvinner
 - 7/10-kamp - arrangeres sammen med mangekamp sen./jr.
 - Kast-5-kamp - alle klasser menn og kvinner
- 4. Lange løp/hinderløp:**
 - M35-59: 10000m og 3000m hinder
 - M60- : 5000m og 2000m hinder
 - K35- : 5000m og 2000m hinder
 - arrangeres fortrinnsvis sammen med sen./jr.-klassene

5. Hovedstevne, enkeltøvelser:

- lørdag, menn: korthekk, 200m, 800m, 3000m, 5000m, 3000m kappgang, høyde, lengde, diskos, slegge
- lørdag, kvinner: korthekk, 200m, 800m, 3000m, 3000m kappgang, høyde, lengde, diskos, slegge
- søndag, menn: langhekk, 100m, 400m, 1500m, tresteg, stav, kule, spyd, vektkast, 1000m stafett
- søndag, kvinner: langhekk, 100m, 400m, 1500m, tresteg, stav, kule, spyd, vektkast, 1000m stafett

Klasseinndeling:

ved samtlige KM-arrangementer skal alle klasser være med etter følgende inndeling, menn og kvinner:

35-39,40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-64, 65-69, 70-74, 75-79, 80-84, 85-89, 90-94 og 95 pluss.

Hekkeløp – UTENDØRS

KVINNER VETERAN

Klasse	Distanse	Hekkehøyde	Til første hekk	Mellom hekkene	Fra siste hekk til mål	Antall hekker
35-39	100m	84,0cm	13,00m	8,50m	10,50m	10
40-49	80m	76,2cm	12,00m	8,00m	12,00m	8
50-59	80m	76,2cm	12,00m	7,00m	19,00m	8
60 +	80m	68,6cm	12,00m	7,00m	19,00m	8
35-49	400m	76,2cm	45,00m	35,00m	40,00m	10
50-59	300m	76,2cm	50,00m	35,00m	40,00m	7
60-69	300m	68,6cm	50,00m	35,00m	40,00m	7
70 +	200m	68,6cm	20,00m	35,00m	40,00m	5

MENN VETERAN

Klasse	Distanse	Hekkehøyde	Til første hekk	Mellom hekkene	Fra siste hekk til mål	Antall hekker
35-49	110m	99,1cm	13,72m	9,14m	14,02m	10
50-59	100m	91,4cm	13,00m	8,50m	10,50m	10
60-69	100m	84,0cm	12,00m	8,00m	16,00m	10
70-79	80m	76,2cm	12,00m	7,00m	19,00m	8
80 +	80m	68,6cm	12,00m	7,00m	19,00m	8
35-49	400m	91,4cm	45,00m	35,00m	40,00m	10
50-59	400m	84,0cm	45,00m	35,00m	40,00m	10
60-69	300m	76,2cm	50,00m	35,00m	40,00m	7
70-79	300m	68,6cm	50,00m	35,00m	40,00m	7
80 +	200m	68,6cm	20,00m	35,00m	40,00m	5

KAST

KVINNER VETERAN

Klasse	Kule	Diskos	Slegge	Spyd	Vektkast
35-49	4,0kg	1,0kg	4,0kg	600g	9,08kg
50-59	3,0kg	1,0kg	3,0kg	500g	7,26kg
60-74	3,0kg	1,0kg	3,0kg	500g	5,45kg
75+	2,0kg	0,75kg	2,0kg	400g	4,00kg

MENN VETERAN

Klasse	Kule	Diskos	Slegge	Spyd	Vektkast
35-49	7,26kg	2,0kg	7,26kg	800g	15,88kg
50-59	6,0kg	1,5kg	6,0kg	700g	11,34kg
60-69	5,0kg	1,0kg	5,0kg	600g	9,08kg
70-79	4,0kg	1,0kg	4,0kg	500g	7,26kg
80 +	3,0kg	1,0kg	3,0kg	400g	5,45kg

Oppdatering av statuttene for KM.

Det skal arrangeres

- KM senior i alle øvelser som er med i NM (hovedstevnet) for senior. Unntaket er kvinner senior hvor det i KM arrangeres 3000m i stedet for 5000m.
- KM gutter/jenter i alle øvelser for de årsklasser som er med UM ute (enkelt-øvelser)
- KM gutter/jenter i alle øvelser for de årsklasser som er med i NFIFs nasjonale/regionale mesterskap/ungdomsleker for aldersnivået under UM.

Endringer i øvelsesutvalget for noen av de ovennevnte nasjonale mesterskap/ ungdomsmesterskap skal implementeres automatisk og umiddelbart i KM-programmet. Dette skal gjøres av kretsstyret.

Dersom NM senior/junior/ungdom suppleres med nye øvelser, får kretsstyret fullmakt til å avgjøre hvorvidt disse skal inn i KM bane eller legges inn i andre arrangement - evt. arrangeres som egne stevner. Likeledes gis kretsstyret fullmakt ved behov til å foreta mindre justeringer innenfor rammen og intensjonen av disse statutter.

I KM mangekamp skal øvelsesutvalget til en hver tid være ihht. norske mesterskap/NFIF-standarder for aldersbestemte klasser.