



DELTAKERINFORMASJON – NM INNENDØRS

STEVNEKONTORET

Finner du inne i hallen (til høyre når du kommer inn i hallen). Her utleveres startnummer, det blir salg av innendørspigger (butte 5 mm.), salg av bussbilletter og utlevering av akkrediteringskort.

Åpningstidene på Stevnekontoret er:

FREDAG Kl. 17.00 - 21.00

LØRDAG Kl. 09.30 - 18.00

SØNDAG Kl. 09.00 - 14.00

OPPROP/AVKRYSSING

Finner du inne i hallen (til venstre når du kommer inn i hallen). Alle må møte personlig for signering senest 1 time før øvelsesstart, med unntak av stav hvor fremmøte er senest 90 min. før.

Ved opprop for stafett leverer lagleder utfylt skjema med navn og etappefordeling senest 90 min. før start.

Skjema utleveres i oppropssekretariatet.

Lagoppstilling kan endres frem til innmarsj.

Dersom det i en øvelse har vært kvalifisering/semifinale, så møter utøveren direkte til innmarsj.

INNMARSJ

Vil foregå fra Turnhallen (idrettshallen som ligger like ved, mot vest for DeepOcean Arena). Her vil det bli foretatt kontroll av pigger. Det er kun tillatt med butte pigger 5 mm.

Alle utøverne **må** være med på innmarsj og presentasjon.

Tidene for innmarsj fremgår av tidsskjemaet.

OPPVARMING

All oppvarming må foregå utendørs eller i Turnhallen. Det er IKKE anledning å bruke piggsko i Turnhallen.

GARDEROBER

Det er 2 garderober for kvinner og 2 for menn i DeepOcean Arena, samt at det er garderober og toaletter i Turnhallen.

KONTROLL AV KULER

Dersom du har med deg egen kule som du vil bruke i konkurransen henvender du deg på stevnekontoret senest 45 min. før innmarsj.

ELEKTRONISK UTSTYR

Det er ikke tillatt å ha elektronisk utstyr med inn på konkurranseområdet (mobiltelefon, musikkavspiller, radio, videokamera etc.)

BAGASJE

All bagasje skal plasseres i Turnhallen. Det er ikke plass til bagasjen i DeepOcean Arena.

HOPPHØYDER

Høyde uten tilløp

MS/MJ: 1.50 - 1.55 - 1.60 - 1.64 - 1.67 - 1.70, deretter 2 cm

KS/KJ: 1.15 - 1.20 - 1.25 - 1.30 - 1.35 - 1.38 - 1.41 - 1.44

og deretter 2cm.

Høyde

MS: 1.80 - 1.85 - 1.90 - 1.95 - 2.00 - 2.04 - 2.08 - 2.12 - 2.15

2.18 - 2.20 og deretter 2 cm

KS: 1.55 - 1.60 - 1.65 - 1.70 - 1.75 - 1.78 - 1.81 - 1.84 - 1.87

og deretter 2 cm

Stav

MS: 3.80 - 4.00 - 4.10 - 4.20 - 4.30 - 4.40 - 4.50 - 4.60 - 4.70

4.80 - 4.90 - 5.00 - 5.10 - 5.20 - 5.30 og deretter 2 cm

KS: 2.40 - 2.60 - 2.80 - 2.90 - 3.00 - 3.10 - 3.20 og deretter 2

cm.

PIGGER

Det er kun lov å bruke 5 mm. butte innepigger. Pigger kan fås kjøpt på stevnekontoret.

**INNARSJ/
PREMIESEREMONI**

Møt for innmarsj for premieutdeling utenfor stevnekontoret.
Tidspunkt for premiering fremgår av tidsskjemaet.