

# RIKTLINJER FÖR ARRANGÖR AV VETERAN-NM (VNM)

(senast uppdaterad 2010-07-18)

	<u>Sid</u>
1. ALLMÄNT	2
2. SPRINT (60 m - 400 m)	4
3. MEDELDISTANS (800 m - 1500 m)	4
4. LÅNGDISTANS (3000 m - 10000 m)	5
5. STAFETT	6
6. HÄCK	7
7. HINDER (2000 m och 3000 m)	8
8. HOPP	9
9. KAST	10
10. KASTMÅNGKAMP	11
11. BEGYNNELSEHÖJDER OCH HÖJNINGAR I HÖJD OCH STAV	12

## 1. ALLMÄNT - RIKTLINJER

1. Inbjudan, dagsprogram och tidsschema till VNM tas fram i samråd med veterankommittén i det land, som har ansvaret för arrangemanget aktuellt år. Inbjudan, anmälningsblankett och dagsprogram skall senast sex månader före tävlingen publiceras på arrangörens hemsida för VNM samt distribueras till Nordiska Veterankommittén. Det slutliga tidsschemat och startlistor publiceras på arrangörens hemsida senast en vecka före tävlingarna. Publicera gärna en karta över tävlingsorten, där avståndet från hotell till tävlingsarena framgår .
2. Dagsprogram vid VNM och IVNM skall följa det som är angivet i tävlingsreglerna för Nordiska Veteranmästerskap.
3. Tryckt tävlingsprogram med definitivt tidsprogram, startlistor och gällande mästerskapsrekord skall finnas klart en vecka före tävlingen.
4. Vid VNM arena utomhus skall tävlingsstart på fredagen vara kl. **10.00** och de två övriga dagarna kl. 9.00. Vid IVNM skall tävlingsstart på fredagen vara kl. 18.00 och de två övriga dagarna kl. 9.00.
5. Arrangören ombesörjer framtagning av nummerlappar. Eventuella reklamintäkter tillfaller arrangören

De två första siffrorna anger åldersklassen och de två sista är löpnummer inom klassen. Nummerlappens utformning i övrigt sker i enlighet med IAAF:s tävlingsregler. Alla deltagare bär 2 nummerlappar (fram och bak) utom i de speciella grenar, där tävlingsreglerna endast kräver en nummerlapp.

6. Nordiska Veterankommitténs officiella VNM-medaljer skall användas. Arrangör svarar själv för beställning av de officiella medaljerna och väljer själv leverantör.
7. Prisutdelningar vid VNM och IVNM sker på bestämda tider, t ex varje hel timme, gärna med fanfar då utdelningen sker. Prisutdelningarna handhas av en person, som samarbetar med huvudspeakern, som bör vara väl påläst.
8. Inga resultatgränser finns för att erhålla medalj och ensamstartande i åldersgrupp som fullföljer erhåller guldmedalj.
9. Flaggning sker vid idrottsplats/inomhushall med nordiska flaggor.
10. Sjukvårdare skall vara på plats. Varsko även närmaste sjukhus att tävlingen skall äga rum.
11. Ett utrymme bör finnas vid VNM och IVNM, där tävlingsjuryn kan vara ostörd.
12. Vid VNM och IVNM informerar tävlingspeakern när det sätts WR, ER, NR och mästerskapsrekord för de olika klasserna och grenarna.
13. Öppningsceremonin för VNM utomhus och inomhus bör äga på fredagen med någon form av värdig inramning.
14. Avprickning vid VNM och IVNM skall vara gjord **90 minuter** före start. **Tävlande skall infinna sig i call-room senast 30 minuter före start.** Tävlande som missar avprickningen men finns med vid uppropet 10 minuter innan start, får delta om det är tävlingstekniskt möjligt och ej fördröjer tävlingen.
15. Tydliga anslagstavlor för avprickning och resultat skall finnas för män respektive kvinnor.
16. Alla resultat från VNM publiceras efter genomförd tävling på tävlingsdagen på egen hemsida. Varje deltagande land skall få en preliminär resultatlista vid tävlingarnas slut. Definitiv resultatlista skall inom en månad efter tävling skickas per e-post till Nordiska Veterankommitténs ledamöter samt till aktuell tävlingskontrollant.
17. Då klubb blivit utsedd att arrangera ett VNM får man skriftlig bekräftelse (ej muntlig) av veterankommittén i det land, som har ansvaret för arrangemanget aktuellt år. Kommittén utser tävlingskontrollant och kontaktperson.

18. I tävlingsjuryn ingår en person från varje nordiskt lands veterankommitté, tävlingskontrollanten samt en person från arrangören, gärna tävlingsledaren. Den senare är juryordförande
19. Tävlade skall bära hel och ren tävlingsdräkt i landets färger.
20. WMA:s tävlingsregler (senaste version) gäller med de eventuella tillägg som finns i Nordiska Veterankommitténs tävlingsregler.

## 2. SPRINT (60 m - 400 m) - RIKTLINJER

1. Eltidtagning skall användas. Som backup skall separat eltidssystem användas. Om detta senare inte är möjligt används manuell tidtagning som backup.
2. Vid VNM utomhus skall vindmätning ske på 100m och 200 m.
3. Inga försök på 400 m. Istället genomförs seedning i A-B-C-finaler. Seedning baseras på angivna bästa resultat senaste 2 åren i samband med anmälan. C-final går först, sedan B-final och sist A-final. Banlottning skall ske vid resp. A-, B- och C-final.
4. Om det i programmet är angivet försök och final och det visar sig vid avprickningen att antal banor räcker till final direkt, avgörs finalen på tid som är angiven för finalen. Om försök utgår och det blir final direkt skall banlottning ske.
5. Veteraner får inta startposition stående. Får då använda startblock som stöd för bakre benet.

## 3. MEDELDISTANS - RIKTLINJER

### 800 m.

1. Maximalt 12 deltagare i varje heat utomhus. Två löpare kan starta på varje bana med de bästa i främre position. Final direkt. Om fler än 12 deltagare används A- och B-final. Seedning baseras på angivna bästa resultat senaste 2 åren i samband med anmälan. B-final går först, och därefter A-final.
2. Maximalt 8 deltagare vid 4 banor runt (inomhus). Två löpare kan starta på varje bana med de bästa i främre position. Final direkt. Om fler än 8 deltagare används A- och B-final. Seedning baseras på angivna bästa resultat senaste 2 åren i samband med anmälan. B-final går först, och därefter A-final.
3. Heatindelning bör ske per klass. Klasser med få deltagare kan slås samman. Dock bör M70+ och K60+ skall springa i var sitt heat och ej med yngre medtävlare.
4. "Rullande" digitalur skall finnas vid mål, och som är igång tills sista löpare passerat målet.
5. Eltidtagning skall användas. Som backup skall separat eltidssystem användas. Om detta senare inte är möjligt används manuell tidtagning som backup.
6. Varvvisare skall finnas och klockringning för sista varv skall tillämpas.

### 1500 m.

1. Maximalt 15 deltagare i varje heat utomhus. Final direkt.
2. Maximalt 8 deltagare vid 4 banor runt (inomhus). Final direkt.
3. Om möjligt följande heatindelning om det utomhus är färre än 8 deltagare i klassen och inomhus om det är färre än 6 deltagare i klassen:  
M35-40; M45-50; M55-60; M65+  
K35-45; K50-55; K60+
4. "Rullande" digitalur skall finnas vid mål, och som är igång tills sista löpare passerat målet.
5. Eltidtagning skall användas. Som backup skall separat eltidssystem användas. Om detta senare inte är möjligt används manuell tidtagning som backup.
6. Varvvisare skall finnas och klockringning för sista varv skall tillämpas.

## 4. LÅNGDISTANS ARENA - RIKTLINJER

### 5000 m utomhus och 3000 m inomhus

1. Maximalt 15 i varje heat på 5000 m utomhus. Final direkt.  
Heatindelning:  
M35-40; M45-55; M60+  
K35-45; K50+
2. Maximalt 10 i varje heat på 3000 m inomhus. Final direkt.  
Heatindelning:  
M35-40; M45-55; M60+  
K35-45; K50+
3. "Rullande" digitalur skall finnas vid mål, och som är igång tills sista löpare passerat målet.
4. Eltidtagning med målfoto rekommenderas men ej nödvändigt. Manuell tidtagning räcker, dock med tre klockor på segraren.
5. Antal varvräknare (högst två löpare/funktionär) som skall vara koncentrerade hela tiden. En rekommendation är att löparen efter målgång erhåller varvräknarens protokoll med varvtider.
6. Varvvisare skall finnas och klockringning för sista varv skall tillämpas.

### 10000 m

1. Maximalt 15 i varje heat (kan efter samråd med tävlingskontrollant utökas till 20/heat). Final direkt.  
Heatindelning:  
M35-45; M50-60; M65+  
K35-45; K50+ (beroende på antal anmälda. Räcker ofta med ett kvinnligt heat).  
Kör gärna ihop K och M. Gör detta i samråd med tävlingskontrollanten.
2. "Rullande" digitalur skall finnas vid mål, och som är igång tills sista löpare passerat målet.
3. Antal varvräknare (högst två löpare/funktionär) som skall vara koncentrerade hela tiden. En rekommendation är att löparen efter målgång erhåller varvräknarens protokoll med varvtider.
4. Eltidtagning med målfoto rekommenderas men ej nödvändigt. Manuell tidtagning räcker, dock med tre klockor på segraren.
5. Varvvisare skall finnas och klockringning för sista varv skall tillämpas.
6. Vid extremt varm väderlek utses person som ansvarar för vätskekontroll (vatten/sportdryck).

## 5. STAFETT - RIKTLINJER

### 1.000 m utomhus.

1. 1.000 m stafett består av följande sträckor: 100 m + 200 m + 300 m + 400 m.
2. Vid fler anmälda lag än det finns banor runt blir det 2 finalheat, där den bästa tiden oavsett heat segrar.  
Lagen seedas. Banorna lottas.
3. De bäst rankade lagen startar i heat 2 och övriga lag i heat 1.
4. Startmannen/kvinnan får inta startposition stående. Får då använda startblock som stöd för bakre benet.
5. Eltidtagning skall användas. Som backup skall separat eltidssystem användas. Om detta senare inte är möjligt används manuell tidtagning som backup

### 4 x 200 m inomhus

Vid 4 banor runt.

1. Vid fler än 4 anmälda lag blir det 2 finalheat, där den bästa tiden oavsett heat segrar.  
Lagen seedas. Banorna lottas.
2. De bäst rankade lagen startar i heat 2 och övriga lag i heat 1.
3. Startmannen/kvinnan får inta startposition stående. Får då använda startblock som stöd för bakre benet.
4. Eltidtagning skall användas. Som backup skall separat eltidssystem användas. Om detta senare inte är möjligt används manuell tidtagning som backup.

## 6. HÄCK - RIKTLINJER

### Korta häcken.

1. Noggrannhet iakttages vid häckarnas avståndsplacering.
2. Det bästa är om de yngre startar först, då sänkning av häckhöjden är lättare än motsvarande höjning. Kör gärna ihop K och M. Gör detta i samråd med tävlingskontrollanten
3. Heatindelning:
  - 110 m.
    - M35 (99,1) = ett heat (beroende på antal anmälda)
    - M40 (99.1) = ett heat (beroende på antal anmälda)
    - M45 (99.1) = ett heat (beroende på antal anmälda)
    - Ev. kan M40-M45 köras i ett heat
  - 100 m.
    - M50 (91,4) = ett heat (beroende på antal anmälda)
    - M55 (91,4) = ett heat (beroende på antal anmälda)
    - Ev. kan M50-55 köras i ett heat.
    - M60 (84,0) = ett heat (beroende på antal anmälda)
    - M65 (84,0) = ett heat (beroende på antal anmälda)
    - Ev. kan M60-65 köras i ett heat.
    - K35 (84,0) = ett heat
    - Ev. kan K35 springa tillsammans med M65.
  - 80 m.
    - M70-M75 (76,2) = ett heat (beroende på antal anmälda)
    - M80+ (68.6) = ett heat
    - K40-45 (76,2) = ett heat (beroende på antal anmälda)
    - K50-K55 (76,2) = ett heat (beroende på antal anmälda)
    - K60+ (68.6) = ett heat
    - Ev. kan K60+ springa tillsammans med M80+.
  - 60 m (inomhus)
    - M35 (99,1) = ett heat (beroende på antal anmälda)
    - M40 (99.1) = ett heat (beroende på antal anmälda)
    - M45 (99.1) = ett heat (beroende på antal anmälda)
    - Ev. kan M40-M45 köras i ett heat
    - M50 (91.4) = ett heat (beroende på antal anmälda)
    - M55 (91.4) = ett heat (beroende på antal anmälda)
    - Ev. kan M50-M55 köras i ett heat
    - M60 (84.0) = ett heat (beroende på antal anmälda)
    - M65 (84.0) = ett heat (beroende på antal anmälda)
    - Ev. kan M60-M65 köras i ett heat
    - M70 (76.2) = ett heat (beroende på antal anmälda)
    - M75 (76.2) = ett heat (beroende på antal anmälda)
    - Ev. kan M70-M75 köras i ett heat
    - M80+ (68.6) = ett heat
    - K35 (84.0) = ett heat
    - Ev. kan K35 springa tillsammans med M60-65
    - K40-45 (76.2) = ett heat (beroende på antal anmälda)
    - K55-55 (76.2) = ett heat (beroende på antal anmälda)
    - Ev. kan K40-55 köras i ett heat
    - K60+ (68.6) = ett heat
    - Ev. kan K60+ springa tillsammans med M80+.
4. Eltidtagning skall användas. Som backup skall separat eltidssystem användas. Om detta senare inte är möjligt används manuell tidtagning som backup.
5. Vindmätning skall utföras utomhus.
6. Veteraner får inte startposition stående. Får då använda startblock som stöd för bakre benet.

## LÅNGA HÄCKEN

1. Noggrannhet iakttages vid häckarnas avståndsplacering.
2. Det bästa är om de yngre startar först, då sänkning av häckhöjden är lättare än motsvarande höjning. Kör gärna ihop K och M. Gör detta i samråd med tävlingskontrollanten
3. Heatindelning:
  - 400 m
    - M35-45 (91,4) = ett heat
    - M50 (84,0) = ett heat
    - M55 (84,0) = ett heat
    - K35-45 (76,2) = ett heat
  - 300 m
    - M60 (76,2) = ett heat
    - M65 (76,2) = ett heat
    - M70-M75 (68,6) = ett heat
    - K50-K55 (76,2) = ett heat
    - K60 (68,6) = ett heat
  - 200 m
    - M80+ (68,6) = ett heat
    - K65+ (68,6) = ett heat
4. Eltidtagning skall användas. Som backup skall separat eltidssystem användas. Om detta senare inte är möjligt används manuell tidtagning som backup.
5. Veteraner får inta startposition stående. Får då använda startblock som stöd för bakre benet.

## 7. HINDER - RIKTLINJER

### 2000 m. Bockhöjd 76.2 cm. Antal hinder 23 varav fem med vattengrav.

1. M60+ och samtliga K körs i ett heat.
2. "Rullande" digitalur vid mål tills siste löpare passerat målet.
3. Antal varvräknare (högst två löpare/funktionär) som skall vara koncentrerade hela tiden. En rekommendation är att löparen efter målgång erhåller varvräknarens protokoll med varvtider.
4. Eltidtagning med målfoto rekommenderas men ej nödvändigt. Manuell tidtagning räcker, dock med tre klockor på segraren.
5. Varvvisare skall finnas och klockringning för sista varv skall tillämpas.

### 3000 m. Bockhöjd 91.4 cm. Antal hinder 35 varav sju med vattengrav.

1. M35+ = ett heat.
2. "Rullande" digitalur vid mål tills siste löpare passerat målet.
3. Antal varvräknare (högst två löpare/funktionär) som skall vara koncentrerade hela tiden. En rekommendation är att löparen efter målgång erhåller varvräknarens protokoll med varvtider.
4. Eltidtagning med målfoto rekommenderas men ej nödvändigt. Manuell tidtagning räcker, dock med tre klockor på segraren.
5. Varvvisare skall finnas och klockringning för sista varv skall tillämpas.



## 8. HOPP - RIKTLINJER

### HÖJD

1. Hopphöjder för de olika klasserna enligt uppgjord förteckning (se sid. 14).
2. Då en åldersgrupp har 8 startande eller fler måste åldersgruppen tävla för sig och ej slås ihop med annan grupp/klass. Dock maximalt 12 startande vid varje hopptillfälle.

### STAV

1. Hopphöjder för de olika klasserna enligt uppgjord förteckning (se sid. 14).
2. Då en åldersgrupp har 8 startande eller fler måste åldersgruppen tävla för sig och ej slås ihop med annan grupp/klass. Dock maximalt 12 startande vid varje hopptillfälle.
3. K- och M-klasser som hoppar "lika högt" kan hoppa vid samma tillfälle. Beslut i samråd med tävlingskontrollanten.

### LÄNGD

1. Vindmätning skall finnas utomhus (kolla batterierna, reserver bör finnas).
2. Då en åldersgrupp har 8 startande eller fler måste åldersgruppen tävla för sig och ej slås ihop med annan grupp/klass. Dock maximalt 12 startande vid varje hopptillfälle.
3. Sanddjupet i gropen bör vara minst 50 cm – inomhus är 30 cm ett minimum – för att de tävlande skall kunna landa utan att "slå" i botten på gropen.

### TRESTEG

1. Vindmätning skall finnas utomhus (kolla batterierna, reserver bör finnas).
2. Då ordinarie avstampsplanka ej kan användas för de äldre klasserna måste "kritstreck" finnas med möjlighet att se övertramp (4, 5, 6, 7 eller 8 meter bestäms av tävlingskontrollant och anges i tävlings-PM).
3. Då en åldersgrupp har 8 startande eller fler måste åldersgruppen tävla för sig och ej slås ihop med annan grupp/klass. Dock maximalt 12 startande vid varje hopptillfälle.
4. Sanddjupet i gropen bör vara minst 50 cm – inomhus är 30 cm ett minimum – för att de tävlande skall kunna landa utan att "slå" i botten på gropen.

## 9. KAST - RIKTLINJER

1. Då en åldersgrupp har 8 startande eller fler måste åldersgruppen tävla för sig och ej slås ihop med annan grupp/klass. Om man slår samman flera åldersklasser bör det maximalt vara 10 startande vid varje kasttillfälle.
2. Meterlinjer skall finnas.
3. Beträffande kastringar och kastburar, se IAAF:s regelbok.
- 4.

### **KULA (utomhus och inomhus)**

7,26 kg.	M35-45	kan ev. tävla samtidigt.
6,00 kg.	M50-55	kan ev. tävla samtidigt.
5,00 kg.	M60-65	kan ev. tävla samtidigt.
4,00 kg.	M70-75	kan ev. tävla samtidigt.
3,00 kg	M80+	kan ev. tävla samtidigt
4,00 kg.	K35-45	kan ev. tävla samtidigt.
3,00 kg	K50-70	kan ev. tävla samtidigt.
2,00 kg	K75+	kan ev. tävla samtidigt.

(Obs! Vid VNM, inomhus 2010 gäller fortfarande 3,00 kg för K75+)

### **SLÄGGA**

7,26 kg.	M35-45	kan ev. tävla samtidigt.
6,00 kg.	M50-55	kan ev. tävla samtidigt.
5,00 kg	M60-65	kan ev. tävla samtidigt.
4,00 kg	M70-75	kan ev. tävla samtidigt.
3,00 kg	M80+	kan ev. tävla samtidigt
4,00 kg.	K35-45	kan ev. tävla samtidigt.
3,00 kg	K50-70	kan ev. tävla samtidigt.
2,00 kg	K75+	kan ev. tävla samtidigt.

### **DISKUS**

2,00 kg.	M35-45	kan ev. tävla samtidigt.
1,50 kg.	M50-55	kan ev. tävla samtidigt.
1,00 kg.	M60+	kan ev. tävla samtidigt.
1,00 kg	K35-K70	kan ev. tävla samtidigt.
0.75 kg	K75+	kan ev. tävla samtidigt.

### **SPJUT**

800 g	M35-45	kan ev. tävla samtidigt.
700 g	M50-55	kan ev. tävla samtidigt.
600 g	M60-65	kan ev. tävla samtidigt.
600 g	K35-45	kan ev. tävla samtidigt.
500 g	K50-55	kan ev. tävla samtidigt.
500 g	M70-75	kan ev. tävla samtidigt.
400 g	M80+	
400 g	K60+	

### **VIKT (utomhus och inomhus)**

15,88 kg	M35-45	kan ev. tävla samtidigt.
11,34 kg	M50-55	kan ev. tävla samtidigt.
9,08 kg	M60-65, K35-45	kan ev. tävla samtidigt.
7,26 kg	M70-75, K50-55	kan ev. tävla samtidigt.
5,45 kg	M80+, K60-65	kan ev. tävla samtidigt.
4,00 kg	K70+	kan ev. tävla samtidigt.

(Obs! Vid VNM, inomhus 2010 gäller fortfarande 5,45 kg för K70+)

## 10. **KASTMÅNGKAMP - RIKTLINJER**

### **KASTMÅNGKAMP**

M och K      Slägga, kula, diskus, spjut och vikt.

1. Genomförs på en dag i ovanstående grenordning.
2. Tävlade skall starta i samtliga delgrenar.
3. Tävlade som ej startar (gör ett försök) i en delgren anses ha brutit kastmångkampen.  
Anm. Det är ej nödvändigt med giltigt resultat i varje gren, så länge man startat (gjort ett försök)
4. Samma redskapsbestämmelser gäller för de olika åldersklasserna, som för de enskilda grenarna.
5. WMA:s senaste åldersfaktorer gäller.

## 11. BEGYNNELSEHÖJDER och HÖJNINGAR i HÖJD och STAV, att tillämpas vid VNM utomhus och inomhus.

### HÖJD

<b>M35</b>	150-158-166	därefter 4 cm.	<b>K35</b>	124-130-136	därefter 4 cm.
<b>M40</b>	142-150-158	" 4 cm.	<b>K40</b>	118-124-130	" 4 cm.
<b>M45</b>	134-142-150	" 4 cm.	<b>K45</b>	112-118-124	" 4 cm.
<b>M50</b>	126-134-142	" 4 cm.	<b>K50</b>	108-114-120	" 4 cm.
<b>M55</b>	120-124-128-132-136	" 2 cm.	<b>K55</b>	106-110-114	" 2 cm.
<b>M60</b>	114-118-122-126	" 2 cm.	<b>K60</b>	102-106-110	" 2 cm.
<b>M65</b>	110-114-118-122	" 2 cm.	<b>K65</b>	98-102-106	" 2 cm.
<b>M70</b>	102-106-110-114	" 2 cm.	<b>K70</b>	86-90	" 2 cm.
<b>M75</b>	94-98-102-106-110	" 2 cm.	<b>K75</b>	76-80	" 2 cm.
<b>M80+</b>	80-84-88	" 2 cm.	<b>K80+</b>	66-70	" 2 cm.

### STAV

<b>M35</b>	260-280-300-320	därefter 10 cm.	<b>K35</b>	180-200-220-230-240	därefter 5 cm.
<b>M40</b>	240-260-280-300	" 10 cm.	<b>K40</b>	170-190-210-230-240	" 5 cm.
<b>M45</b>	220-240-260-280	" 10 cm.	<b>K45</b>	160-180-190-200	" 5 cm.
<b>M50</b>	210-220-230-240-250-260-270	" 5 cm.	<b>K50</b>	150-170-180-190	" 5 cm.
<b>M55</b>	200-210-220-230-240-250-260	" 5 cm.	<b>K55</b>	140-160-170-180	" 5 cm.
<b>M60</b>	190-200-210-220-230	" 5 cm.	<b>K60</b>	130-150-160-170	" 5 cm.
<b>M65</b>	180-190-200-210	" 5 cm.	<b>K65</b>	120-140-150	" 5 cm.
<b>M70</b>	170-180-190-200	" 5 cm.	<b>K70+</b>	110-130-140	" 5 cm.
<b>M75</b>	160-170-180	" 5 cm.			
<b>M80+</b>	150-160	" 5 cm.			

Anm.: Då endast en deltagare finns kvar i klassen: valfri höjning.  
Gäller både i höjd och stav.