**Viktig informasjon til deltakere og ledere**

• I Stafett-NM følges konkurransereglene i håndboka samt ”Reglement og retningslinjer ved norske mesterskap – à jour 20.04.2017”,

”Reglement og retningslinjer ved Ungdomsmesterskapene” og ”Reglement og retningslinjer ved de nasjonale veteranmesterskapene”

• Kun **norske statsborgere** har anledning til å starte i junior/seniormesterskapet med mindre dispensasjon er gitt av NFIF.

Alle må ha gyldig lisens for 2019.

• **Stevnekontoret** er i kafeen i klubbhuset, mens oppropsekretariatet er i speakerhuset ved siden av. Klubbene kan hente lagskonvolutter med startnummer og skjemaer for lagoppstilling fra klokken 11.30 begge dager. Ferdig utfylte og underskrevet skjemaer leveres i oppropssekretariatet senest 1 time før øvelsen starter.

• **Oppropsfrist** er 1 time før øvelsen starter. Oppropslister finnes i kafeen i klubbhuset. Lagleder må møte opp her for å få krysset ut sitt lag. Ved opprop/avkrysning må skjema med lagoppstilling leveres. Benytt skjema som ligger i lagskonvolutten. Dette skal undertegnes av en leder.

• **Garderober/Toaletter** er i Ungdomshallen (Blåhallen) nord for banen.

• **Oppvarming** skal foregå på gressbanen rett ved stadion (sørsiden), eller i området rundt. Etter innmarsj kan videre oppvarming og forberedelse foregå på løpebanen uten å komme i vegen for konkurransene. Det er ikke anledning til oppvarming på gressbanen på friidrettsbanen.

• Alle utøvere skal være med på **innmarsj** som foregår 30 minutter før øvelsesstart. Innmarsj foregår fra (callroom) under tribunen. Inngang fra nord.

• Ingen deltaker kan bringe innspillings- eller avspillingsutstyr av lyd, stillbilder eller levende bilder eller liknende utstyr inn på banen. Dette omfatter også bl.a mobiltelefoner og utstyr med radiosendere og mottakere..

• **Medaljeutdeling** er markert i tidsskjema. Vi ber om at lag som skal ha medaljer er klare for innmarsj fra callroom på de oppsatte tidspunktene.

• **Vi ber lagene spesielt merke seg:**

- Det er ikke akselerasjonsfelt lenger, men vekslingsfeltet på 4x100m er 30 m

- Spesiell regel for løpere på 3. og 4. etappe på 4 x 400 m: De skal stille opp fra bane 1 og utover i den rekkefølge deres respektive lag hadde etter 200 m i etappen foran, etter anvisning av vekslingsdommer.

**Slik løpes stafettene:**

- **4 x 100 m**. Hele løpet på delte baner. Vekslingsfeltene er merket med gule streker med hake.

- **4 x 400 m**. De tre første svingene på delte baner. Vekslingsfeltene er merket med blå streker med hake.

- **4 x 600 m**. Det startes fra strek, det vil si at alle kan løpe inn til sargen (lista) med en gang, men selvsagt uten å dytte hverandre ulovlig. Hvis 10 eller flere lag vil det bli startet i to grupper, en gruppe ved startstrek i bane 1 og den andre startes lenger fram i bane 4 for å løpe i første sving inntil de løper inn til sargen (lista) sammen med de andre.

- **4 x 800 m**. Første sving går på delte baner. Løperen på første etappe kan løpe inn til sargen (lista) etter at streken som markerer dette er passert der hvor det er satt ut små kjegler.

- **4 x 1500 m**. Det startes fra strek, det vil si at alle kan løpe inn til sargen (lista) med en gang, men selvsagt uten å dytte hverandre ulovlig.