



KULTURDEPARTEMENTET

Veileder

# Målbok for idrettsanlegg

Oppdatert 04/2015





KULTURDEPARTEMENTET

Veileder

# Målbok for idrettsanlegg

Oppdatert 04/2015

# Forord

Kulturdepartementet utarbeider ulike publikasjoner om idrettsanlegg. Denne veilederen gir krav til mål og utforming for mange av de mest aktuelle idrettsanleggene i Norge.

Målboken er utarbeidet i samarbeid med de aktuelle særforbundene. Den finnes på Kulturdepartementets nettside, under Publikasjoner fra Idrettsavdelingen. Her finnes også baneskissene enkeltvis i pdf-format.

De krav til mål og utforming som er gitt i veilederen er ajour pr april 2015. Fra de ulike forbundene, nasjonalt og internasjonalt, vil det fra tid til annen komme nye endringer til mål og utforming av anlegg. Disse endringene vil bli innarbeidet ved senere revisjon av Målboken som helhet, eller ved revisjon av de enkelte baneskissene som finnes på nettsidene. Når anlegg skal detaljplanlegges anbefales det derfor at man er nøye med å klarlegge hvilke krav som gjelder.

Dersom det er spørsmål som trenger avklaring kan disse rettes til Idrettsavdelingen i Kulturdepartementet eller til vedkommende særforbund. Nærmere informasjon om de enkelte anleggstypene går fram av andre publikasjoner fra Idrettsavdelingen og aktuelle særforbund.

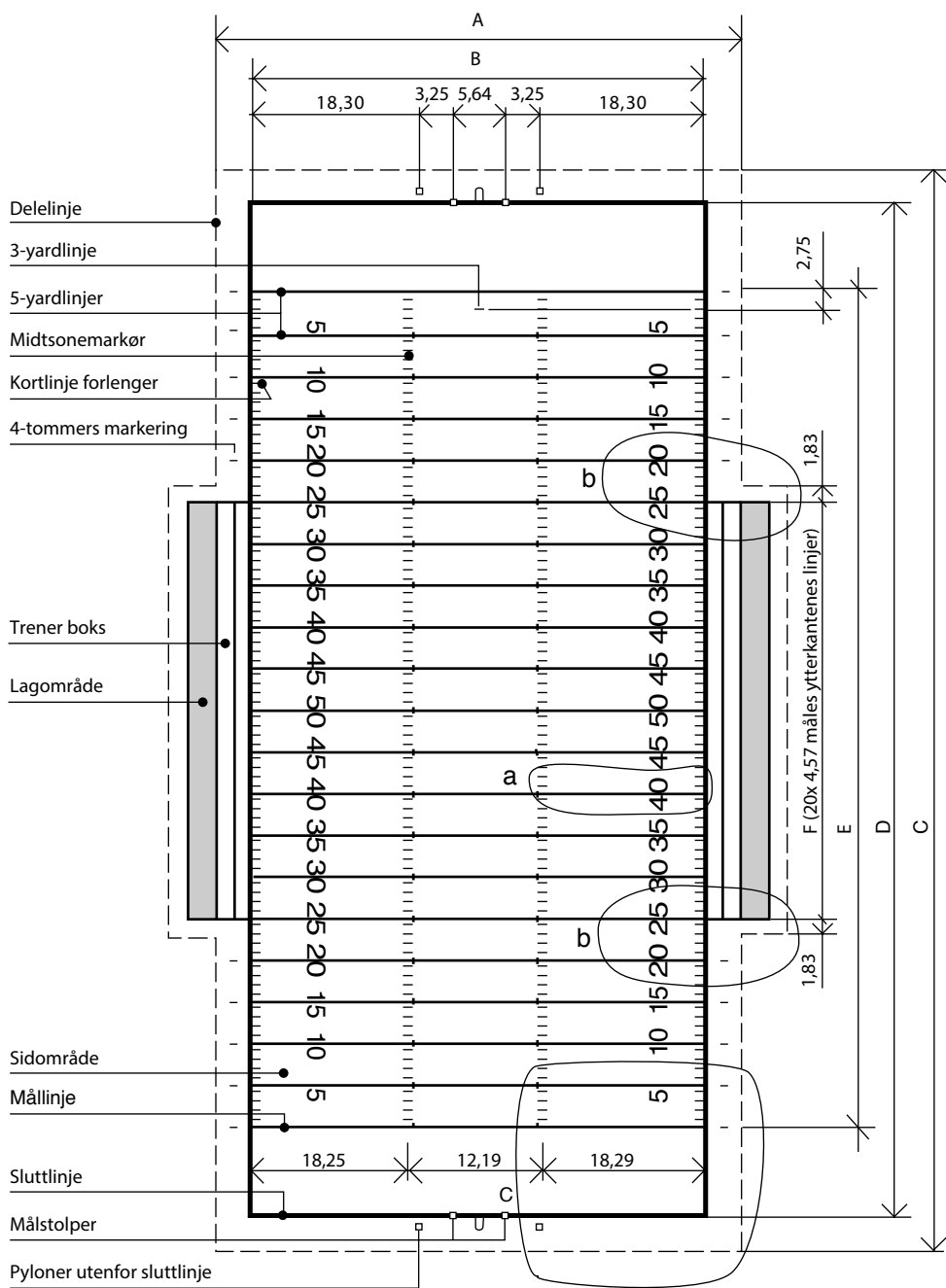
Lykke til med planlegging og realisering av idrettsanlegg!

Oslo, april 2015,

Marit Wiig  
ekspedisjonssjef  
Kulturdepartementet

# Innhold

<b>Amerikansk fotball</b> , standard konkurransebane .....	4
<b>Basketball</b> , standard konkurransebane.....	6
<b>Basketball</b> , treningsbane .....	7
<b>Fotball</b> , standard konkurransebane .....	8
<b>Fotball</b> , storhall .....	9
<b>Fotball</b> , treningshall .....	10
<b>Fotball</b> , 5-er fotball .....	11
<b>Fotball</b> , 7-er fotball .....	12
<b>Friidrett</b> , stadion type A 6 baner.....	13
<b>Friidrett</b> , høydehopp.....	14
<b>Friidrett</b> , stavhopp.....	15
<b>Friidrett</b> , discokast.....	16
<b>Friidrett</b> , discos/slegge .....	17
<b>Friidrett</b> , kulestøt .....	18
<b>Friidrett</b> , spydkast.....	19
<b>Friidrett</b> , tresteg- og lengdehopp .....	20
<b>Friidrett</b> , innendørs (spesialhall) .....	21
<b>Friidrett</b> , stadion type B 8 baner .....	22
<b>Friidrett</b> , treningsfelt for friidrett med kunststoff.....	23
<b>Friidrett</b> , løpebaner – merking .....	24
<b>Friidrett</b> , løpebane – målområde.....	25
<b>Friidrett</b> , løpebane – startlinje i sving.....	26
<b>Friidrett</b> , stafett hekkeløp .....	27
<b>Friidrett</b> , hinder .....	28
<b>Håndball</b> , standard konkurransebane og målbur .....	29
<b>Håndball</b> , minihåndball – merkeplan .....	30
<b>Beach Håndball</b> , standard konkurransebane og målbur .....	31
<b>Innebandy</b> , standard konkurransebane og målbur .....	32
<b>Innebandy</b> , EL-bandy.....	33
<b>Innebandy</b> , minirundebaner.....	34
<b>Ishockey</b> , merkeplan for målområde .....	35
<b>Ishockey</b> , avslagspunkt .....	36
<b>Ishockey</b> , standard konkurransebane.....	37
<b>Rugby</b> , standard konkurransebane .....	38
<b>Svømmesport</b> , konkurransebasseng, 25 m .....	39
<b>Svømmesport</b> , konkurransebasseng, 50 m .....	40
<b>Svømmesport</b> , stup .....	41
<b>Svømmesport</b> , vannpolo .....	43
<b>Svømmesport</b> , varmtvannsbasseng, opplæringsbasseng .....	44
<b>Tennis</b> , minitennis .....	45
<b>Tennis</b> , standard konkurransebane .....	46
<b>Volleyball</b> , sandvolleyball .....	48
<b>Volleyball</b> , spesialhall .....	49
<b>Volleyball</b> , standard konkurransebane.....	50



### Pilforklaring

- > —> Avstand mellom ytterkant
- < —< Avstand mellom innerkant
- x—x— Avstand mellom sentrum

### OPPMERKING

Linjebredde 100mm hvis ikke annet er angitt  
 Linjefarge: Hvit  
 Alle mål oppgitt i meter

### INNKORTING AV BANE

Hvis banens totale lengde er under 109,7 meter, kan banen kuttes inn med inntil 10 yds, all innkortning skal skje på midtbanen, med like mye på hver side av midtstreken. Minste totallengde er 100,5 m

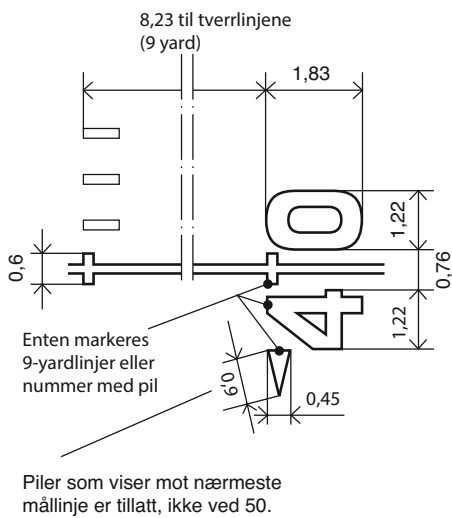
### BANESTØRRELSE

A = 56,25m	D = 109,75m
B = 48,7m	E = 91,40m
C = 117,25m	F = 45,70m

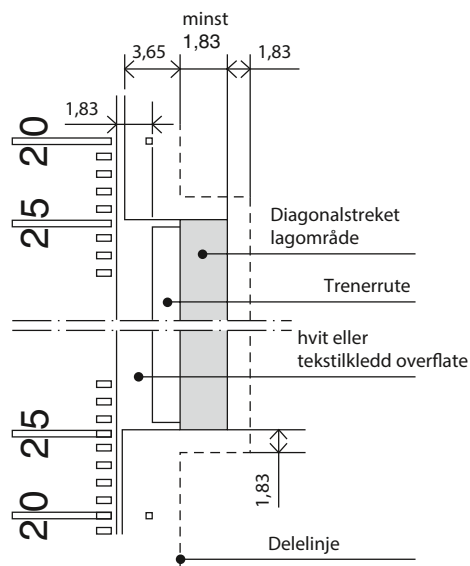
### MÅLTOLERANSER OPPMERKING

For mål > 4,0m, ± 10mm  
 For mål ≥ 4,0m, ± 5 x √L, hvor L er mål i meter

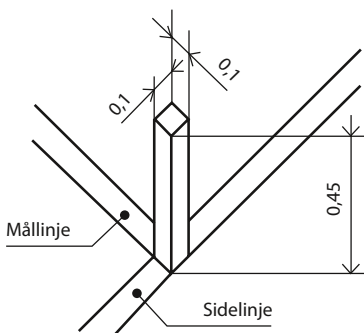
a: Anbefalt  
yardlinjenummer



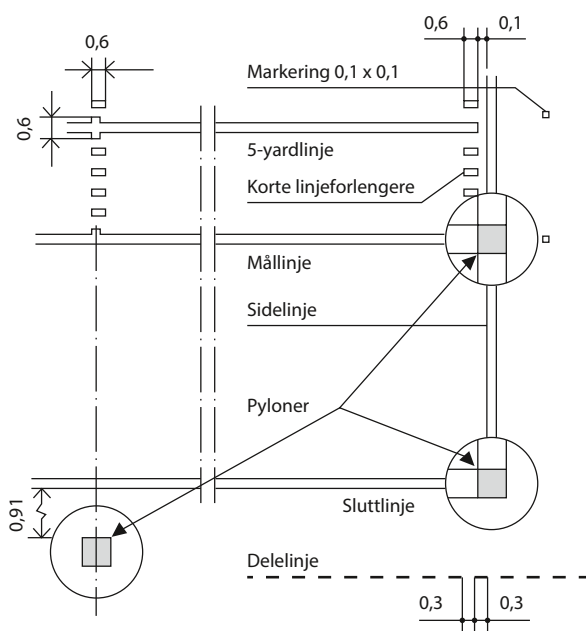
b: Lagområde



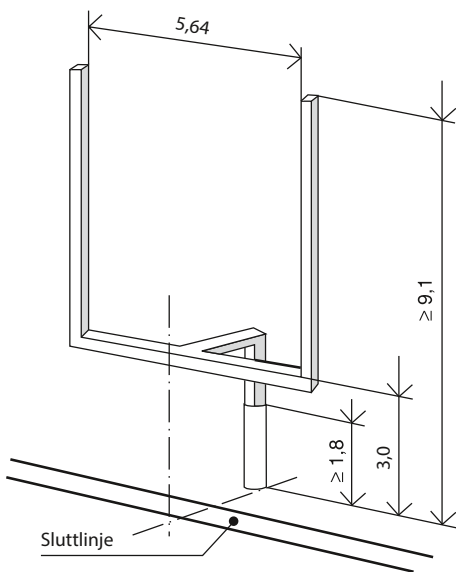
Detalj av pylon



c: Målområdedetalj



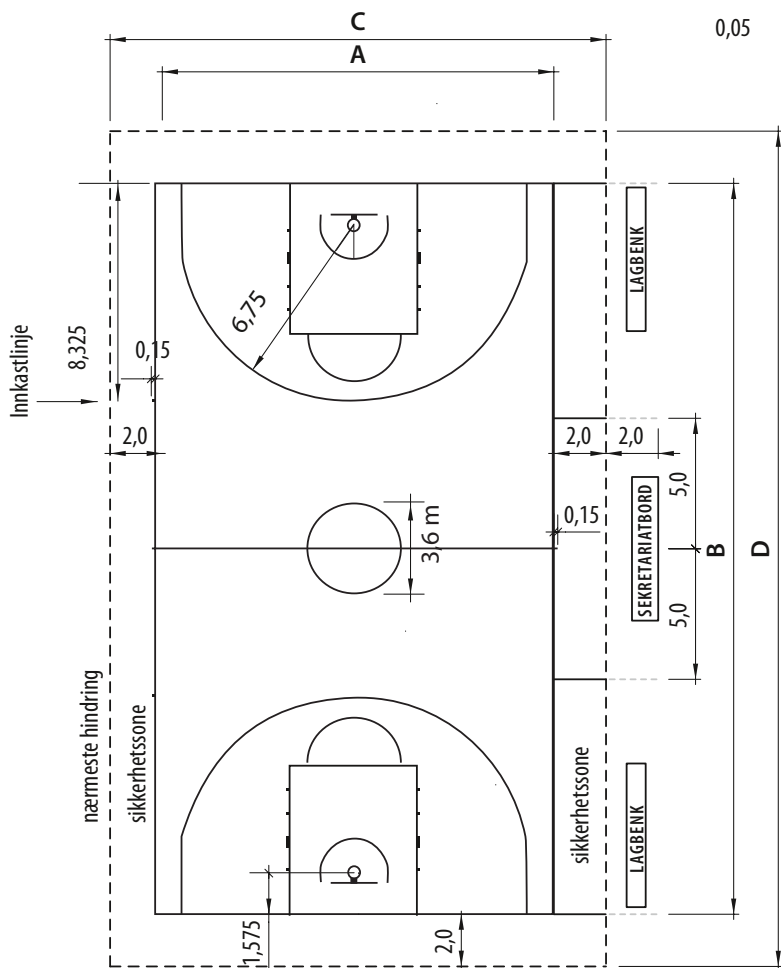
Målstilling



Mål stolpe skal polstres opp til høyde 1,83m  
Pyloner skal utføres i mykt materiale og skal være røde eller orange

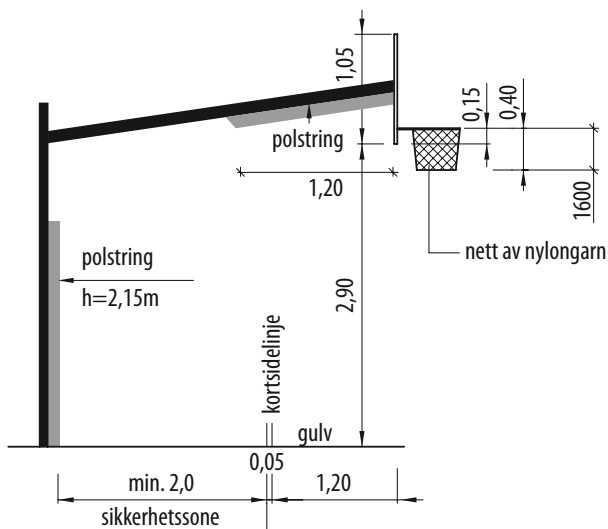
OPPMERKING

Linjebredde 100mm hvis ikke annet er angitt  
Linjefarge: Hvit  
Alle mål oppgitt i meter

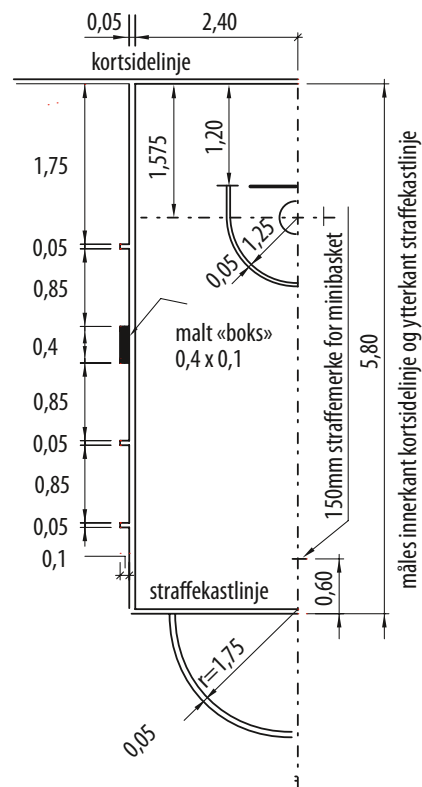


PLAN AV BASKETBALLBANE

Krav til mål	A	B	C	D	Høyde
Internasjonale og nasjonale kamper	15	28	19	32	7



BALLSTATIV OG KURV FRA SIDEN



3-SEKUNDSFELT OG STRAFFEKASTOMRÅDE

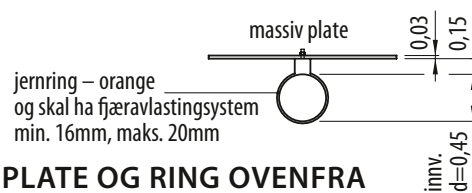


PLATE OG RING OVENFRA

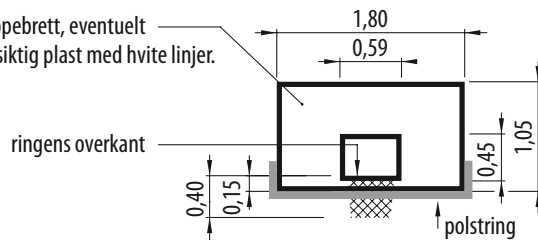


PLATE FORFRA

**BELYSNINGSSTYRKE:**

- i.h.t. NS-EN 12193

**OPPMERKING:**

- banemål gjelder innvendig linje
- linjebredde, alle linjer: 50 mm
- linjefarge: Internasjonale baner er linjefargen hvit

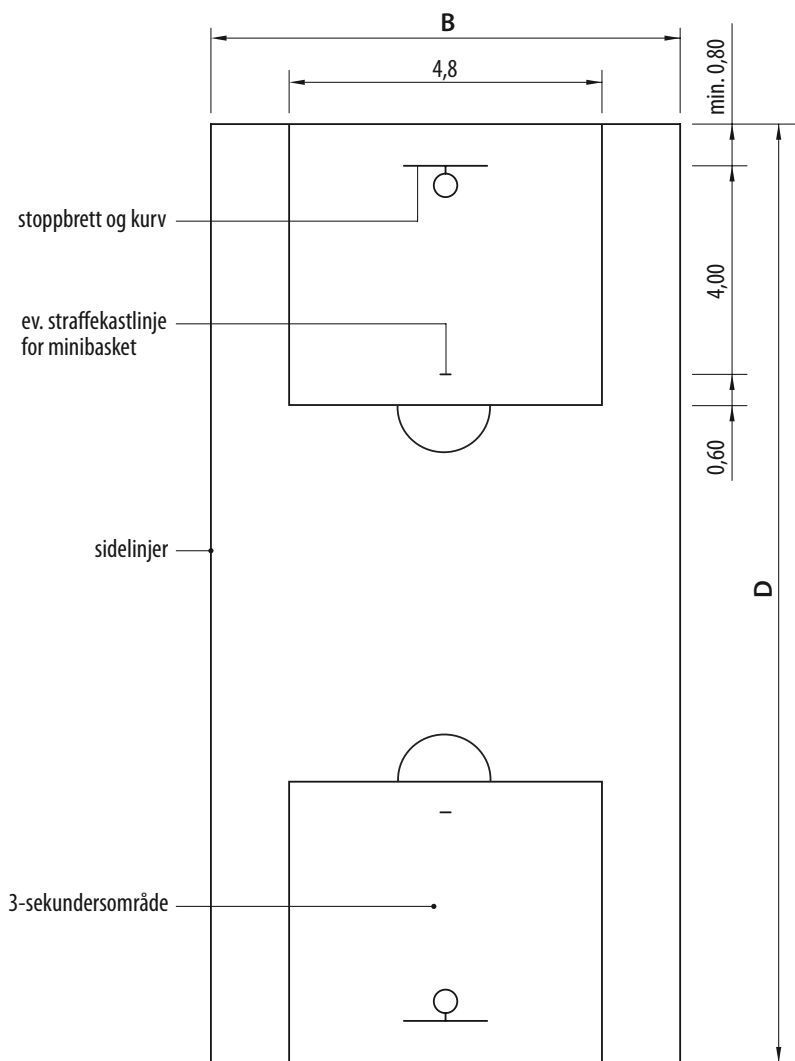
**MÅLTOLERANSER FOR OPPMERKING:**

- For mål < 4,0m, tillatt avvik maks. 10mm
- For mål ≥ 4,0m, maks. 5 x √L mm, hvor L = målet i m.

**KRAV TIL POLSTRING**

- på platens underkant og side
- på arm bak plate
- på vegg/stativ bak plate
- Se FIBA Official Basketball Rules

ubenevnte mål i er i meter



**TRENINGSBANE**

**MÅL**

Treningsbane merkes normalt på tvers i idrettshaller.  
 Typiske mål  $D = 16\text{m}$ ,  $B = 9\text{m}$   
 $B$  bør være lik  $D/2 + 1\text{m}$ , men banemål kan tilpasses disponibelt areal

**BELYSNINGSSTYRKE:**

- i.h.t. NS-EN 12193

**OPPMERKING:**

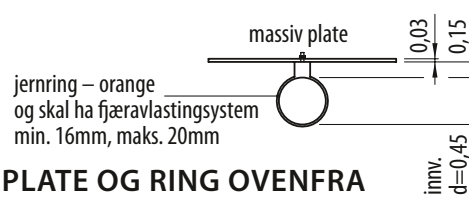
- banemål gjelder innvendig linje
- linjebredde: normalt 50mm, minimum 20mm
- linjefarge: rød

**MÅLTOLERANSER FOR OPPMERKING:**

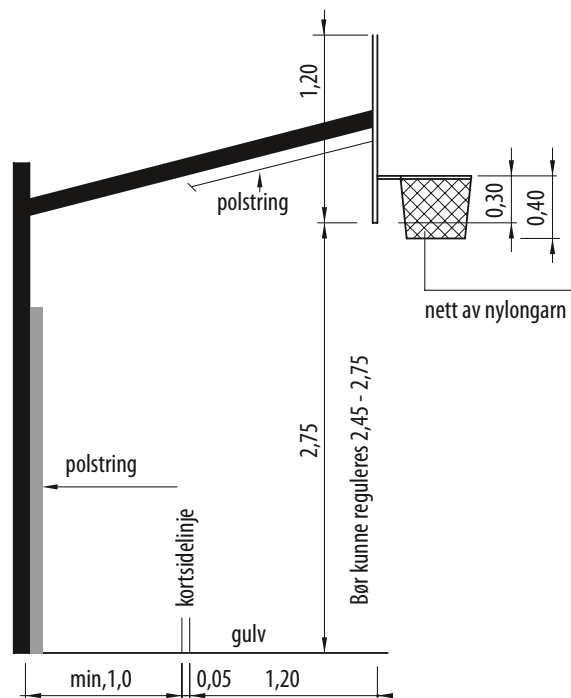
For mål  $< 4,0\text{m}$ , tillatt avvik maks. 10mm  
 For mål  $\geq 4,0\text{m}$ , maks.  $5 \times \sqrt{L}$  mm, hvor  $L =$  målet i m.

**KRAV TIL POLSTRING**

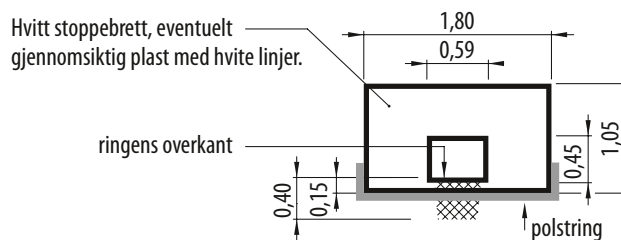
- på platens underkant og side
  - på arm bak plate
  - på vegg/stativ bak plate
- Se FIBA Official Basketball Rules



**PLATE OG RING OVENFRA**



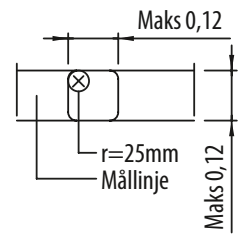
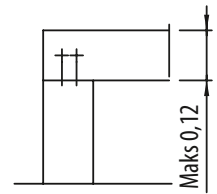
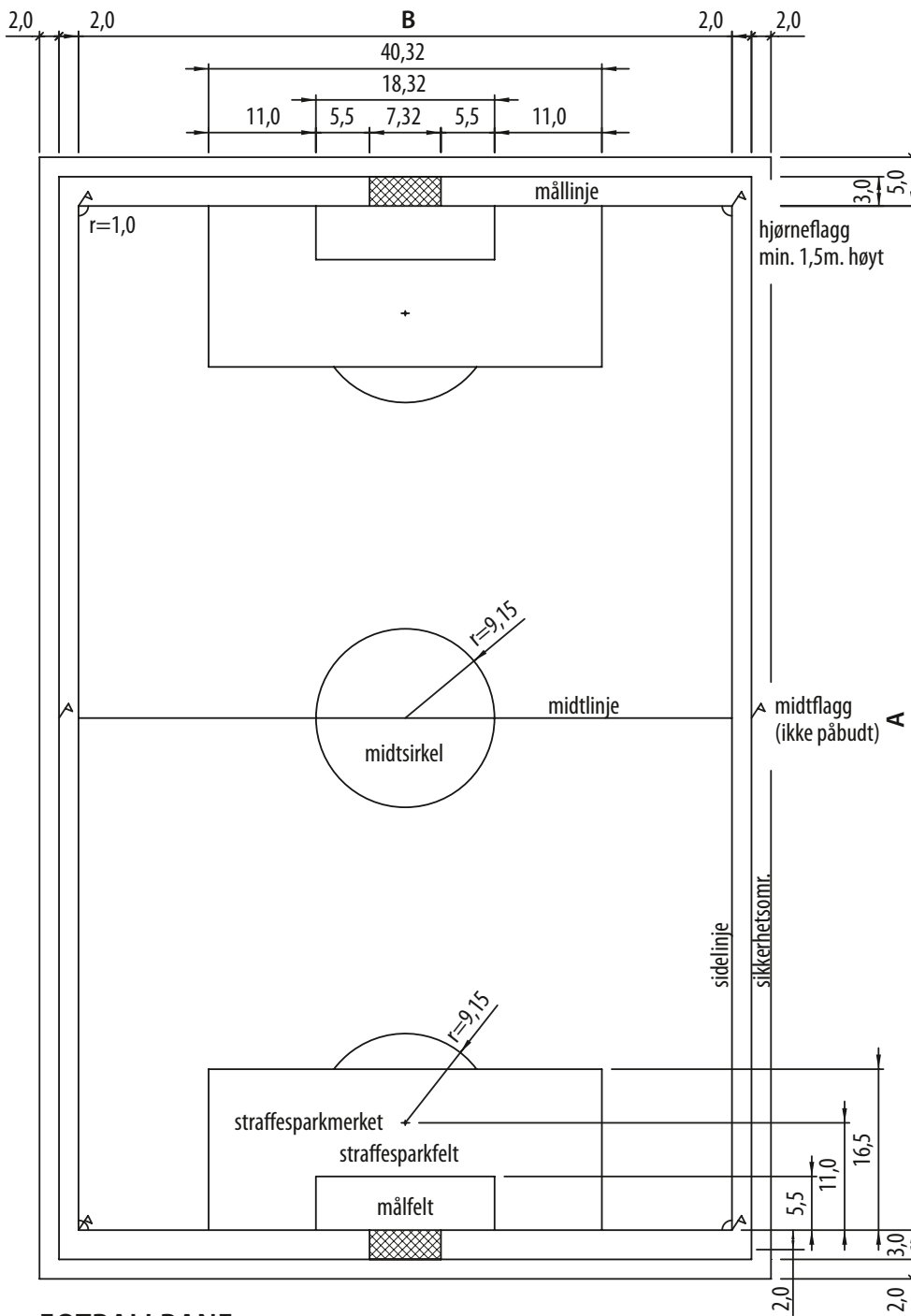
**BALLSTATIV OG KURV FRA SIDEN**



**PLATE FORFRA**

*ubenevnte mål i er i meter*





### EKSEMPEL PÅ MÅLSTOLPE

### MÅLSTOLPER OG TVERRLIGGERE:

- maks. 120mm i snitt
- kvadratisk, sirkulært, ovalt eller eliptisk
- linjebredde lik stolpebredde, linjer og stolper hvite

### FOTBALLBANE

#### BANESTRØRRELSE:

- toppfotball 68 x 105 m
- øvrige divisjoner 64 - 68 x 100 - 105 m
- mindre baner anbefales ikke

#### SIKKERHETSSONE:

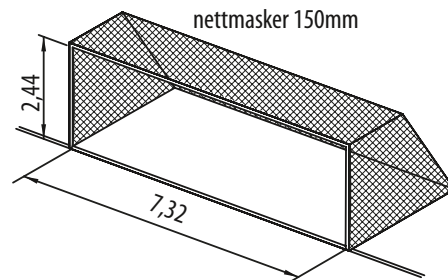
- 4m på langside
- 5m på kortside

#### OPPMERKING:

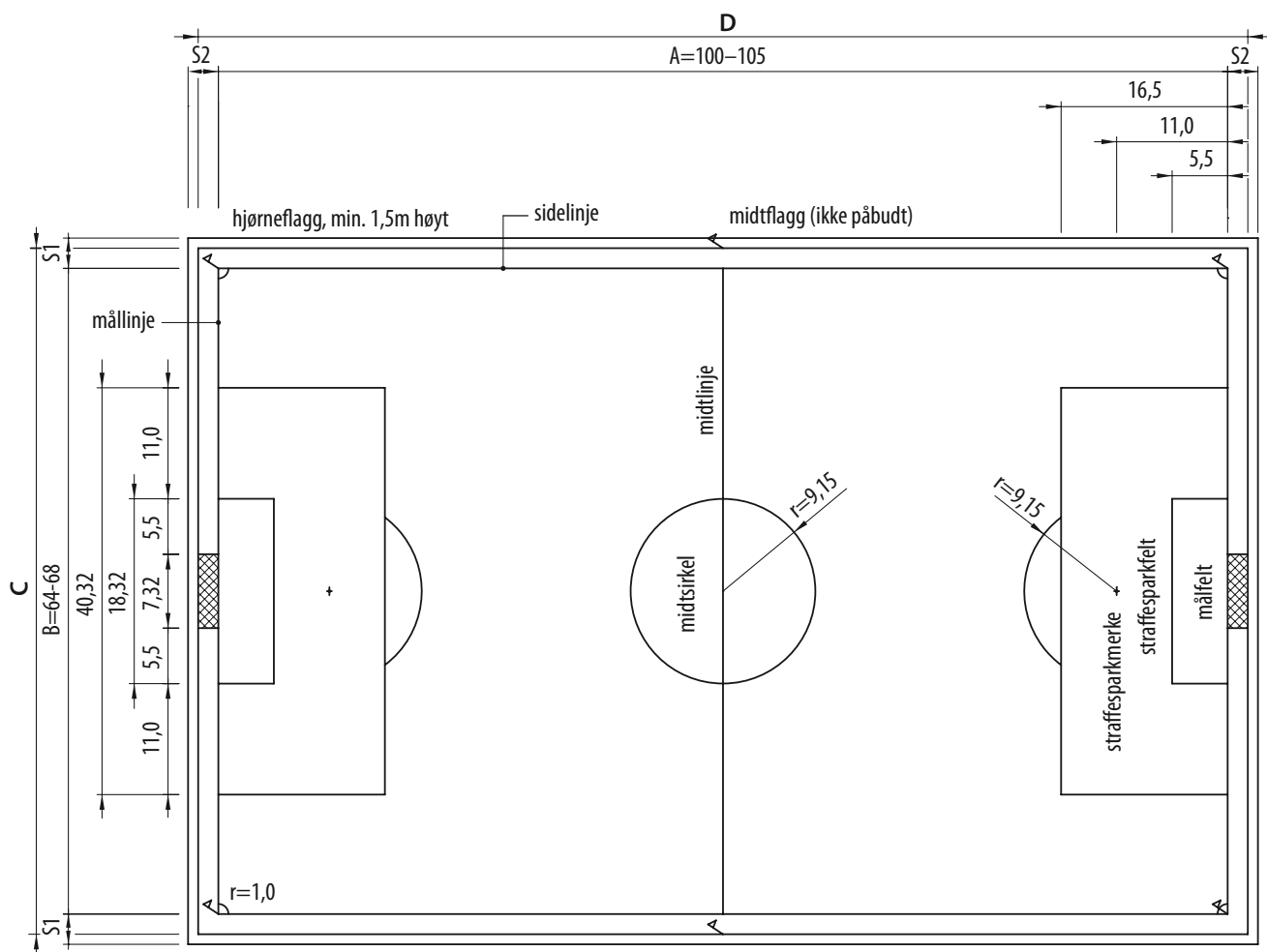
- linjebredde 100mm, maks. 120mm
- linjefarge hvit

#### BELYSNINGSSTYRKE:

- se NS-EN 12193
- for toppfotball: Kfr. egne krav fra NFF



ubenevnte mål i er i meter

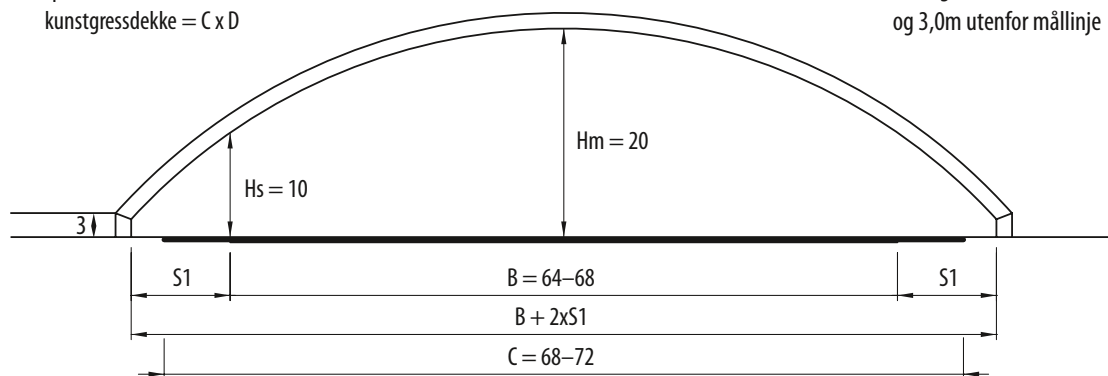


## PLAN

spillebane =  $B \times A$   
kunstgressdekke =  $C \times D$

## SPILLEUNDERLAG:

- typegodkjent kunstgress
- kunstgress: 2,0m utenfor sidelinje og 3,0m utenfor mållinje



## TVERRSNITT

## REGLER FOR BANESTØRRELSER I STORHALL:

Banemål – anbefalt		Høyder		Merknad
B	A	S1	S2	
68	105	4	5	1)
64	100	4	5	2)

1) toppfotball

2) anbefalte minste mål

NB! Banestørrelse vurderes etter hallens bruk.

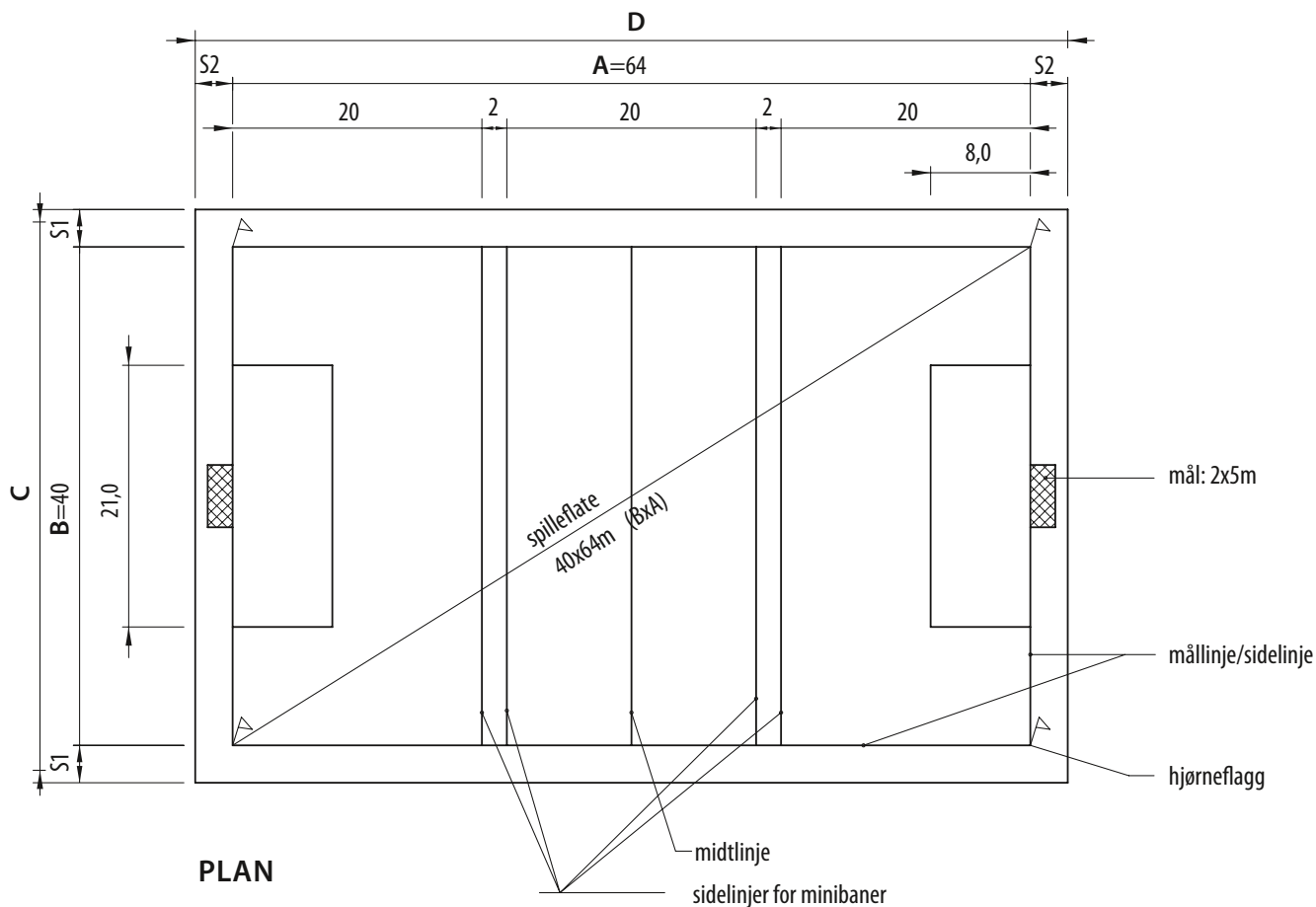
## OPPMERKING:

- linjebredde 100mm, maks. 120mm
- linjefarge hvit

## BELYSNINGSSTYRKE:

- se NS-EN 12193
- for toppfotball: Kfr. egne krav fra NFF

ubenevnte mål i er i meter

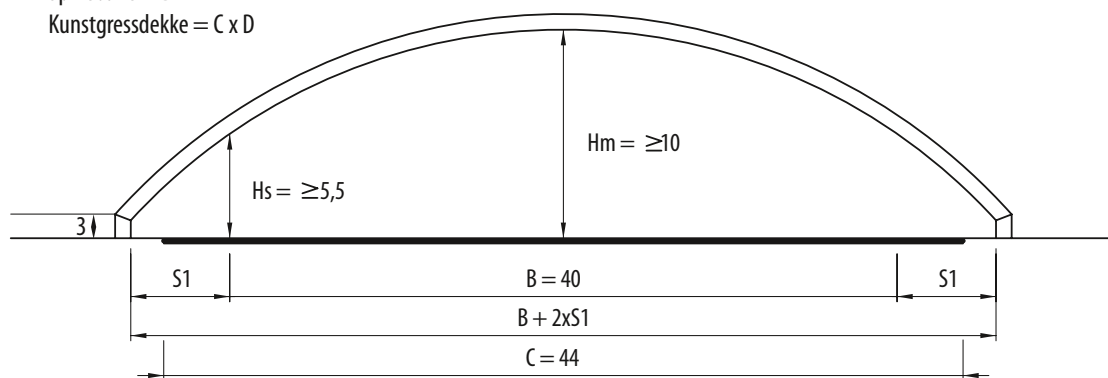


Banen kan deles i 3 deler; 20x40m

Spillebane = B x A  
Kunstgressdekke = C x D

**SPILLEUNDERLAG:**

- typegodkjent kunstgress
- kunstgress: minimum 1,5m utenfor sidelinje og mållinje



**REGLER FOR BANESTØRRELSER I TRENINGSHALL:**

Banemål – anbefalt				Høyder <sup>1</sup>		Aktive maks. ant.
B	A	C	D	S1	S2	
40	64	46	70	3	3	50

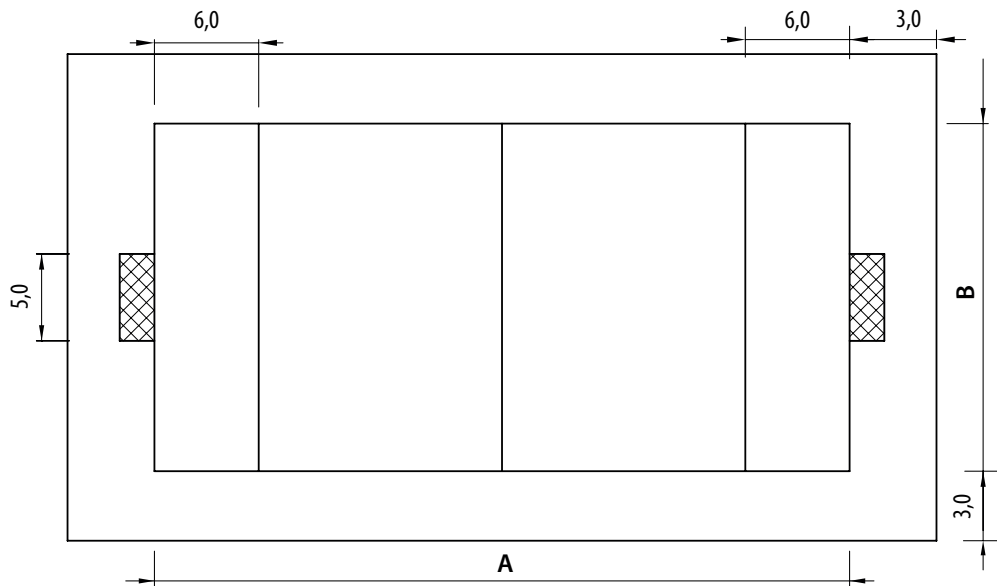
**BELYSNINGSSTYRKE:**

- Se NS-EN 12193

Høyde over sikkerhetssone min. 3m

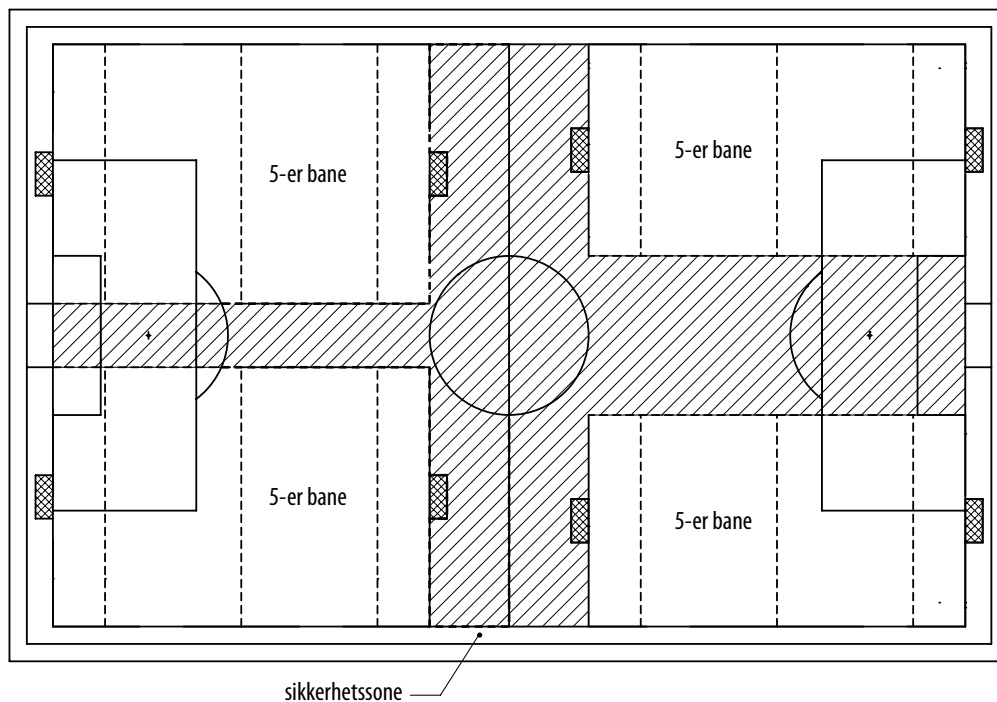
1) Hallen kun for trening kan bygges med mindre høyde

*ubenevnte mål i er i meter*



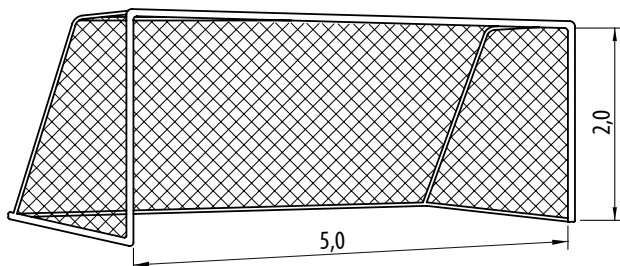
**ANBEFALT BANESTØRRELSE:**

Regler for banestørrelse	A (lengde)		B (bredde)	
	maks.	min.	maks.	min.
Spilleregler, generelle regler	45	33	25	18
Anbefalte mål	40		20	



**OPPDELING AV STOR BANE TIL FIRE BANER FOR 5-ER FOTBALL**

(Planen viser 2 alternativer for oppmerking)

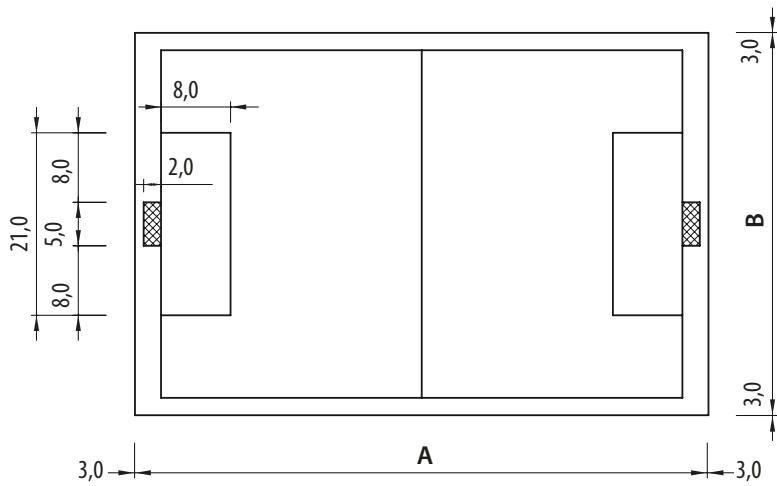


Tilsv. flyttbare mål som for 7-er fotball  
NB! Målene må sikres mot velt.

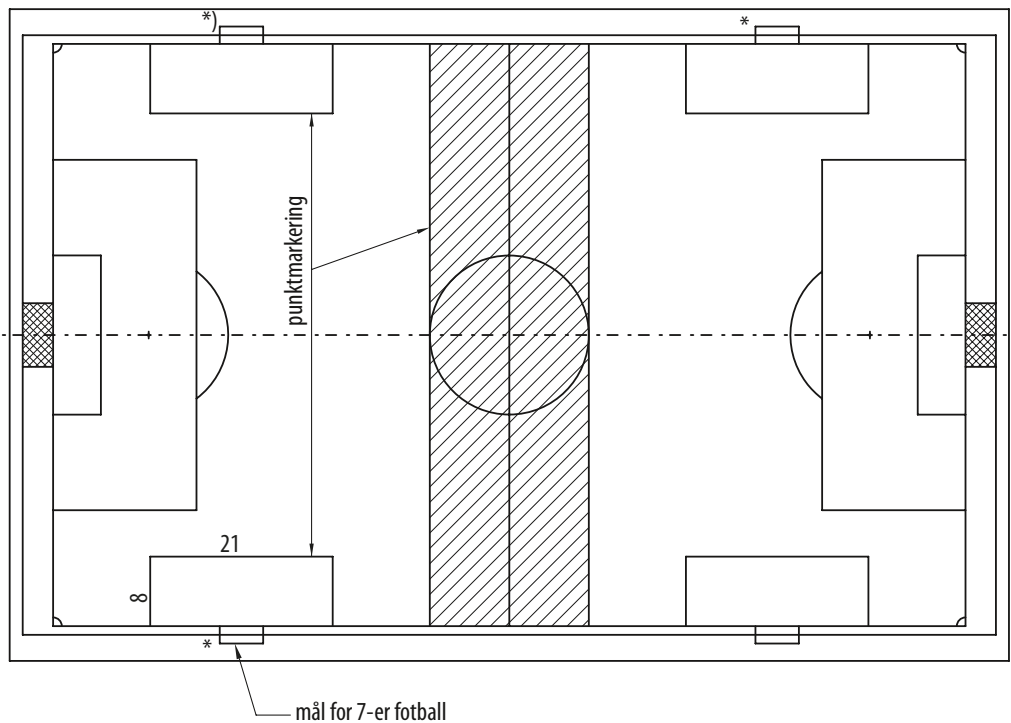
**OPPMERKING:**

- linjebredde: 50mm
- linjefarge: annen farge enn hvit

*ubenevnte mål i er i meter*



Regler for banestørrelse	A (lengde)		B (bredde)	
	Maks.	Min.	Maks.	Min.
Spilleregler, generelle regler	75	55	50	35
Anbefalte mål	60		40	

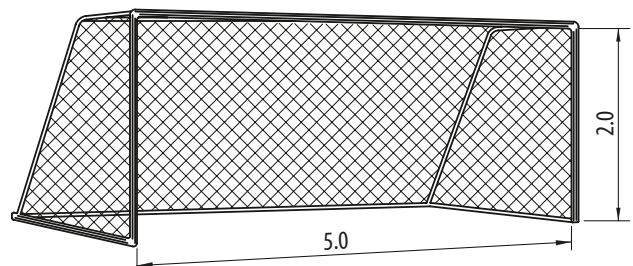


### OPPDELING AV STOR BANE TIL TO BANER FOR 7-ER FOTBALL

#### OPPMERKING:

- linjebredde: 50mm
- linjefarge: gul, merkes på tvers av stor bane

\*flyttbare mål for 7-er fotball  
NB! Målene må sikres mot velt.

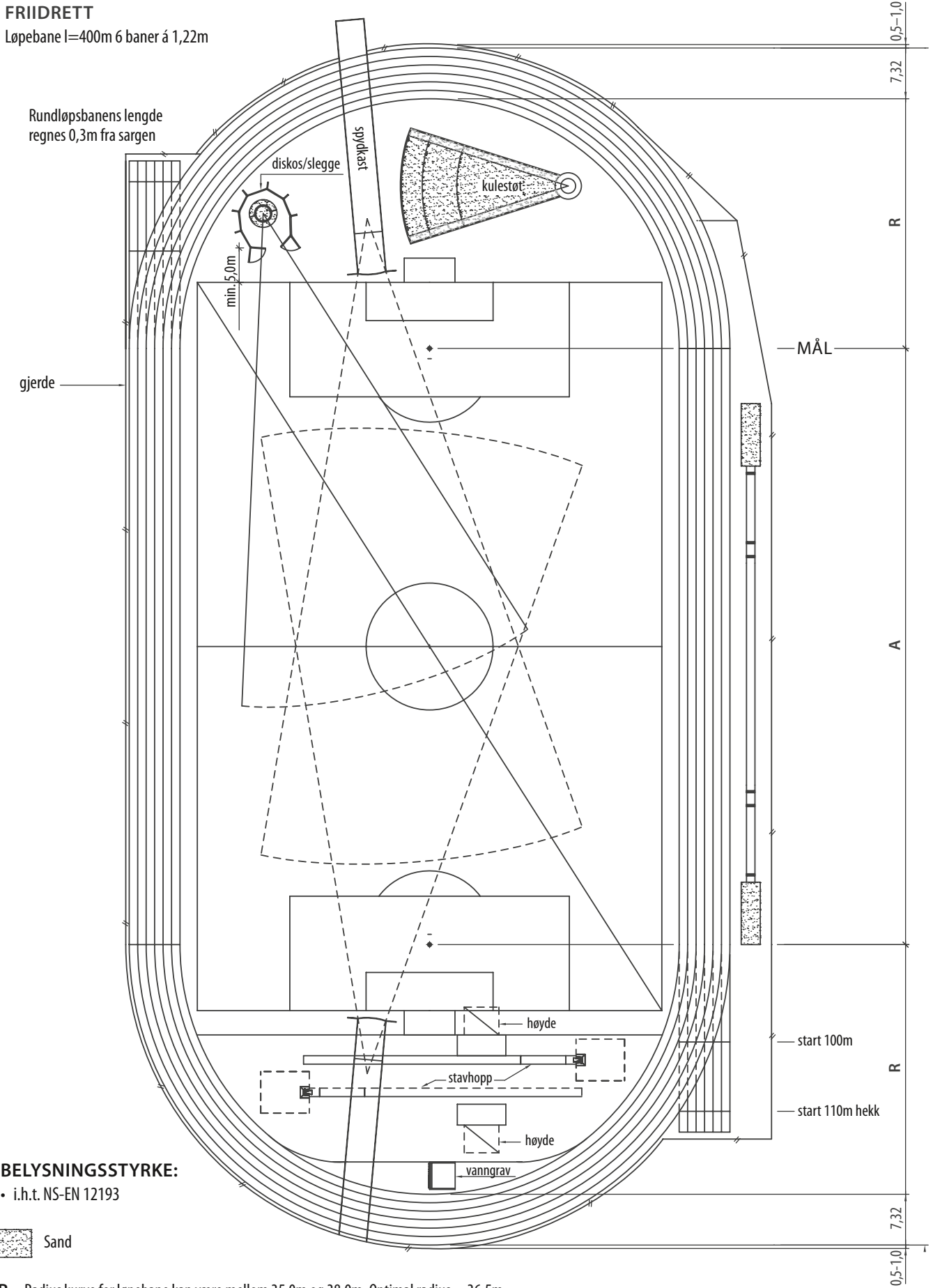


*ubenevnte mål i er i meter*

# FRIIDRETT

Løpebane l=400m 6 baner á 1,22m

Rundløpsbanens lengde regnes 0,3m fra sargen



## BELYSNINGSSTYRKE:

• i.h.t. NS-EN 12193

 Sand

R = Radius kurve for løpebane kan være mellom 35,0m og 38,0m. Optimal radius = 36,5m

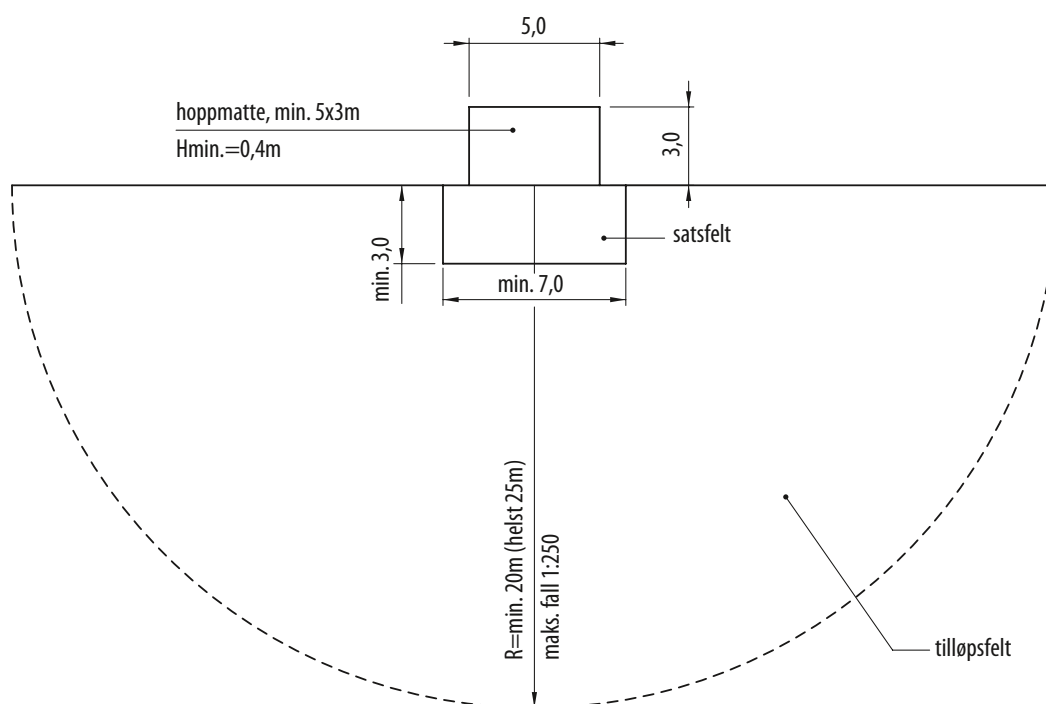
A = Avstand mellom senterpunktene for kurve. A varierer med radius.

ubenevnte mål i er i meter

# FRIIDRETT

## STADION TYPE A 6 BANER

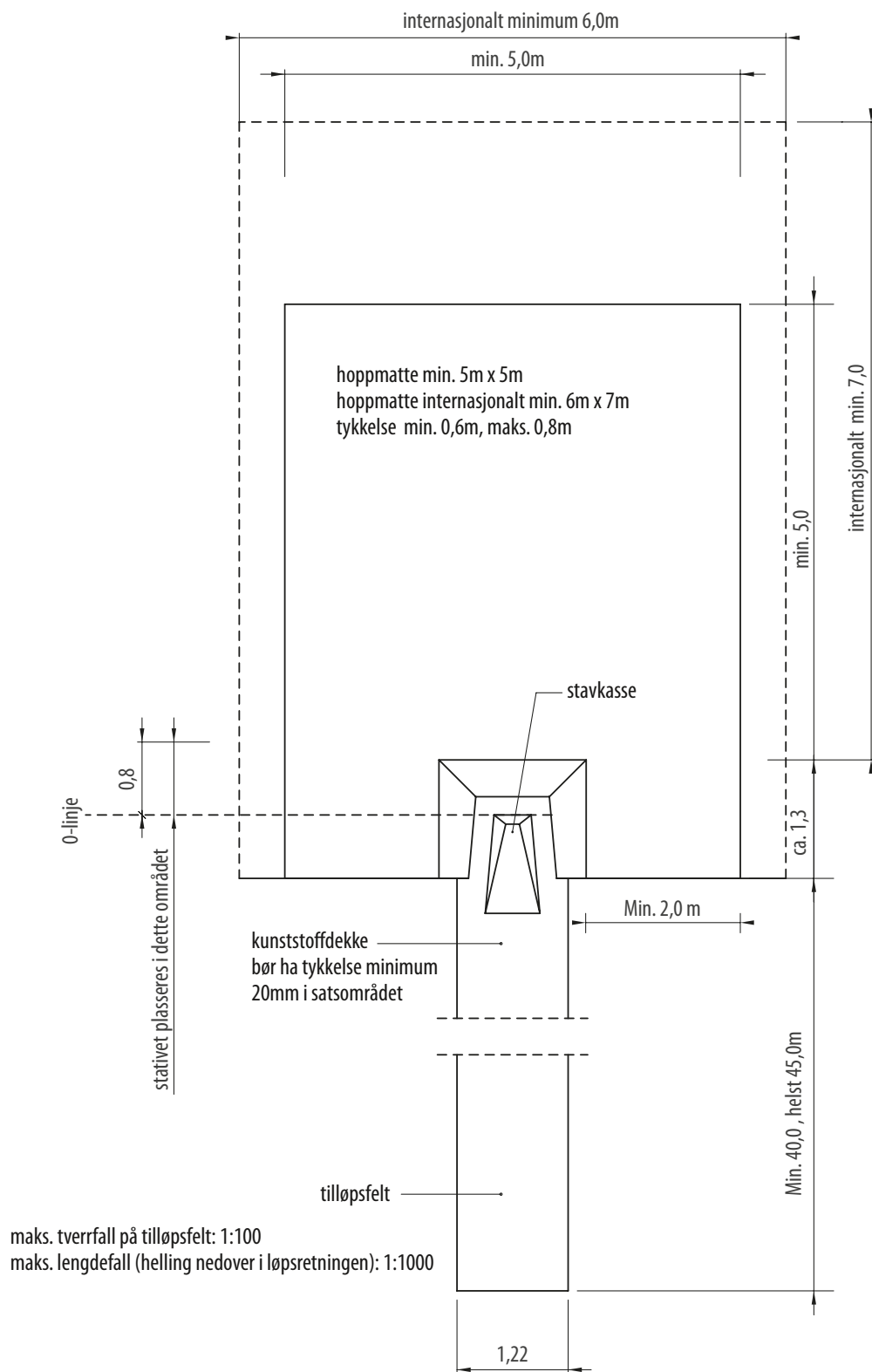
04/2015  
KULTURDEPARTEMENTET  
IDRETTSAVDELINGEN



## PLAN

- høyeste tillatte helning i tilløpet og på satsfeltet 1:250 målt vinkelrett mot listen
- satsfeltet må være plant
- kunststoffdekker bør være minimum 20mm tykke i satsfeltet (minimum 3x7m)
- avstanden mellom stativene skal være mellom 4,0m og 4,04m
- listen skal være av glassfiber, metall eller annet passende materiale, sirkelformet i tverrsnitt og lengde 4,0m  $\pm$  2cm.
- vekten skal være maks. 2,0kg

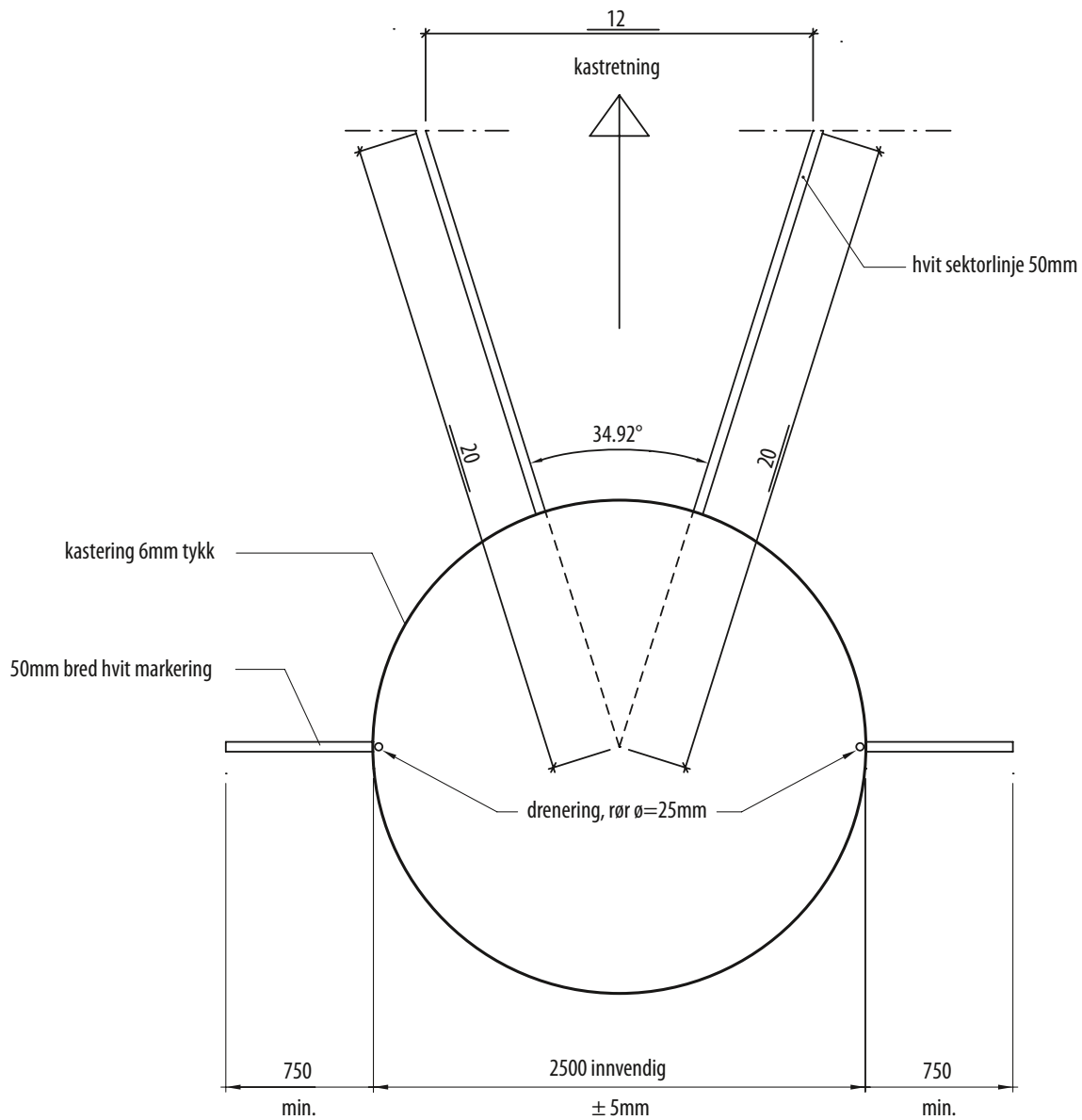
*ubenevnte mål i er i meter*



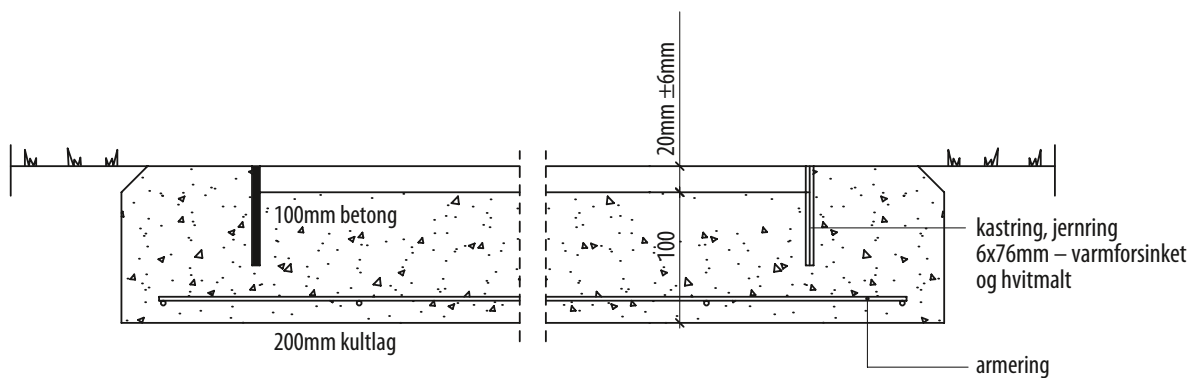
Avstanden mellom stativene eller mellom de forlengende armer hvor disse er brukt, skal være fra 4,30m til 4,37m. Listen skal være av glassfiber, metall eller annet passende materiale, sirkelformet i tverrsnitt og lengde 4,5m ± 2cm. Vekten skal være 2,25kg.

ubenevnte mål i er i meter





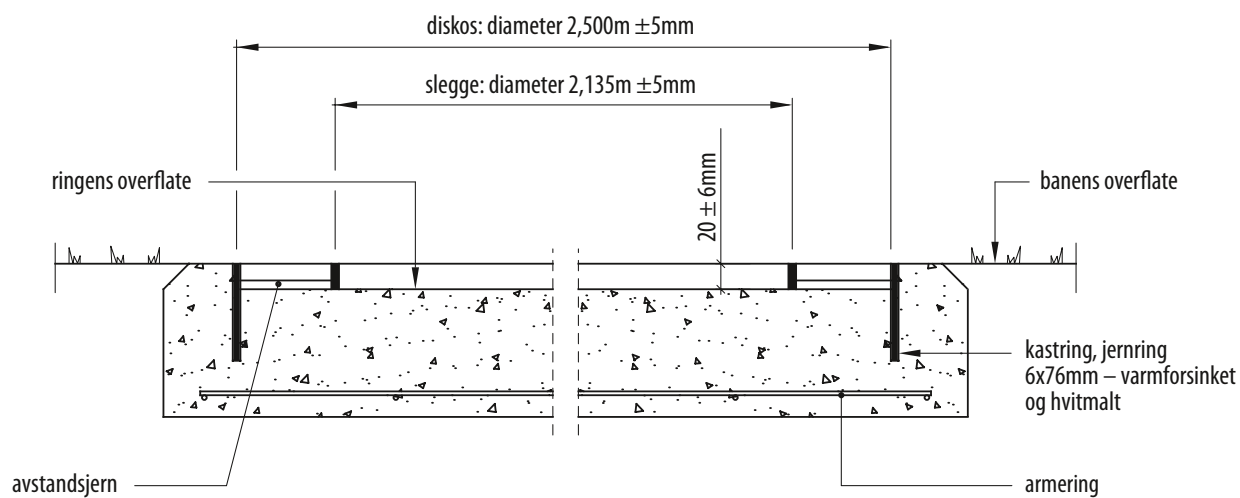
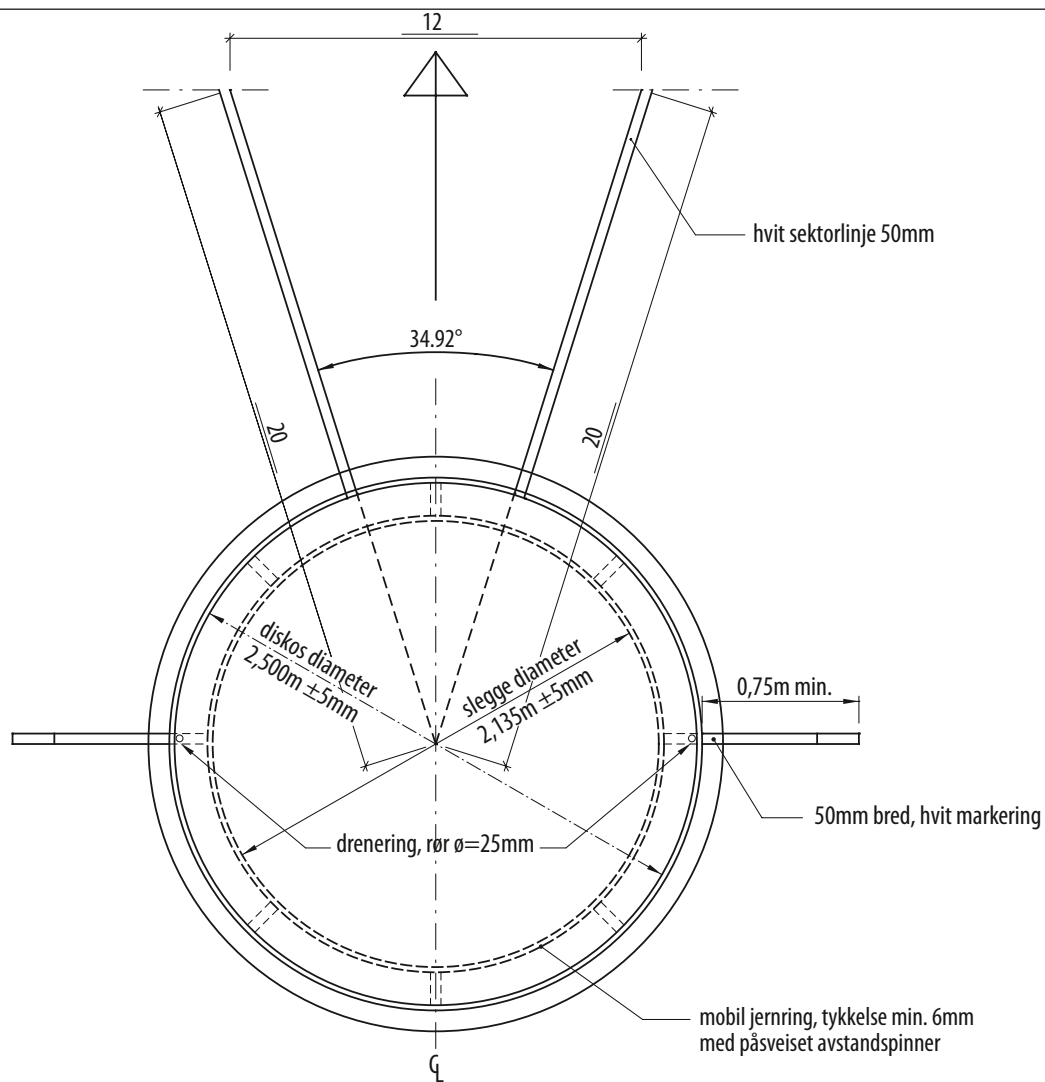
**PLAN**



**DISKOSRING – SNITT**

Vedr. kastbur: Kfr. «Friidrettens håndbok» regel 190

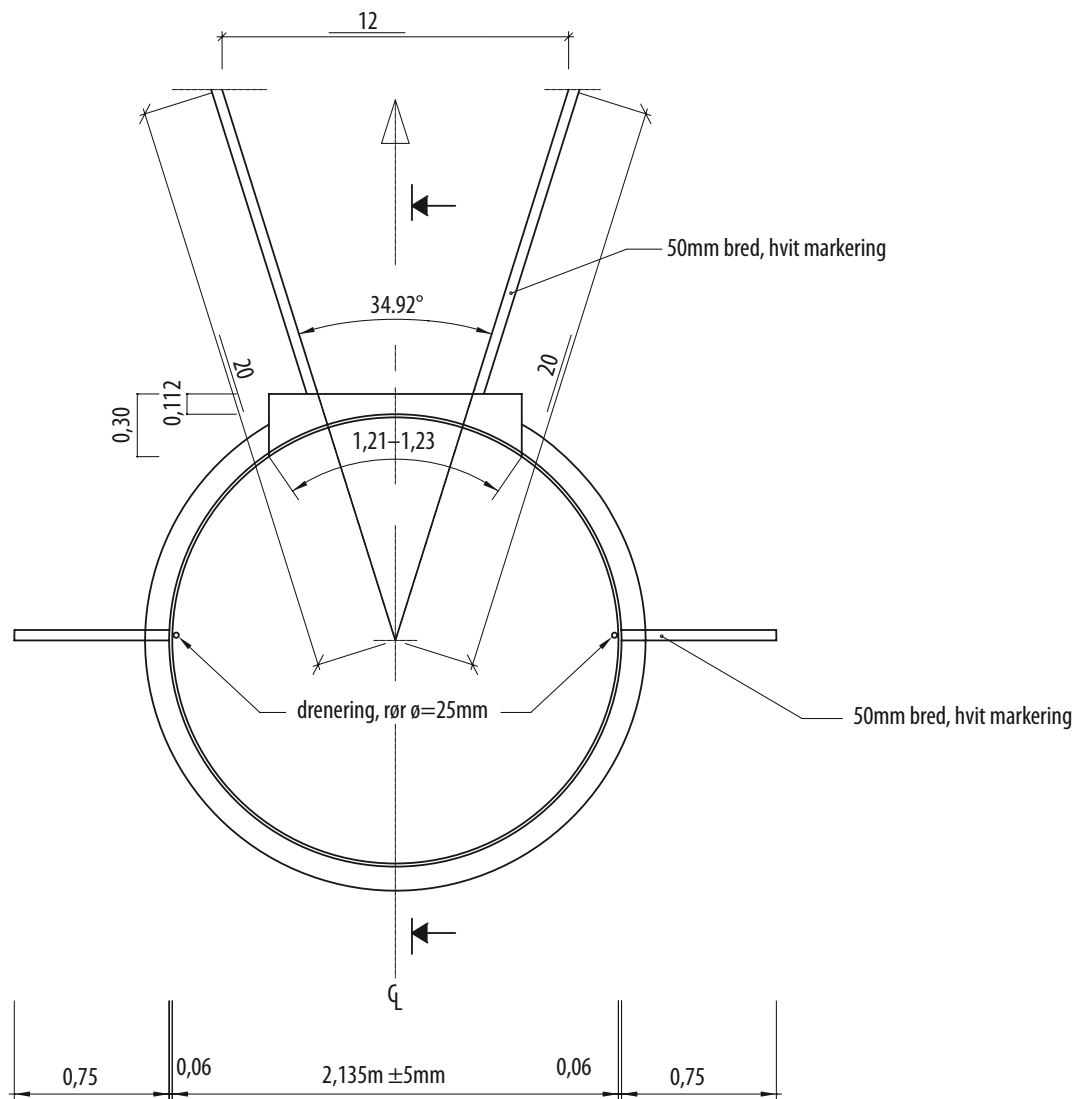
alle mål er i millimeter



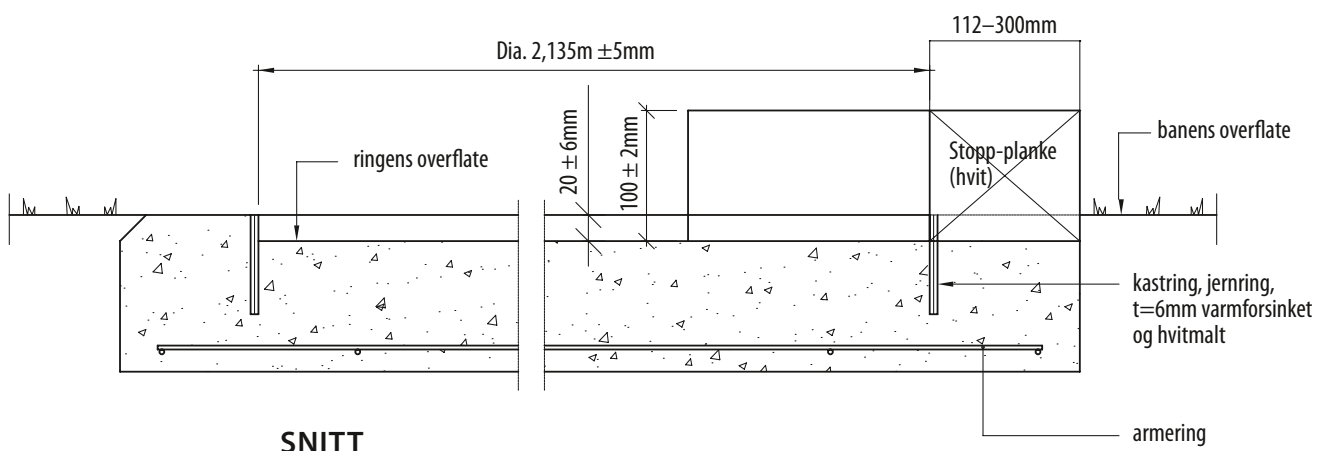
SNITT

Vedr. kastbur: Kfr. «Friidrettens håndbok» regel 190

alle mål er i millimeter

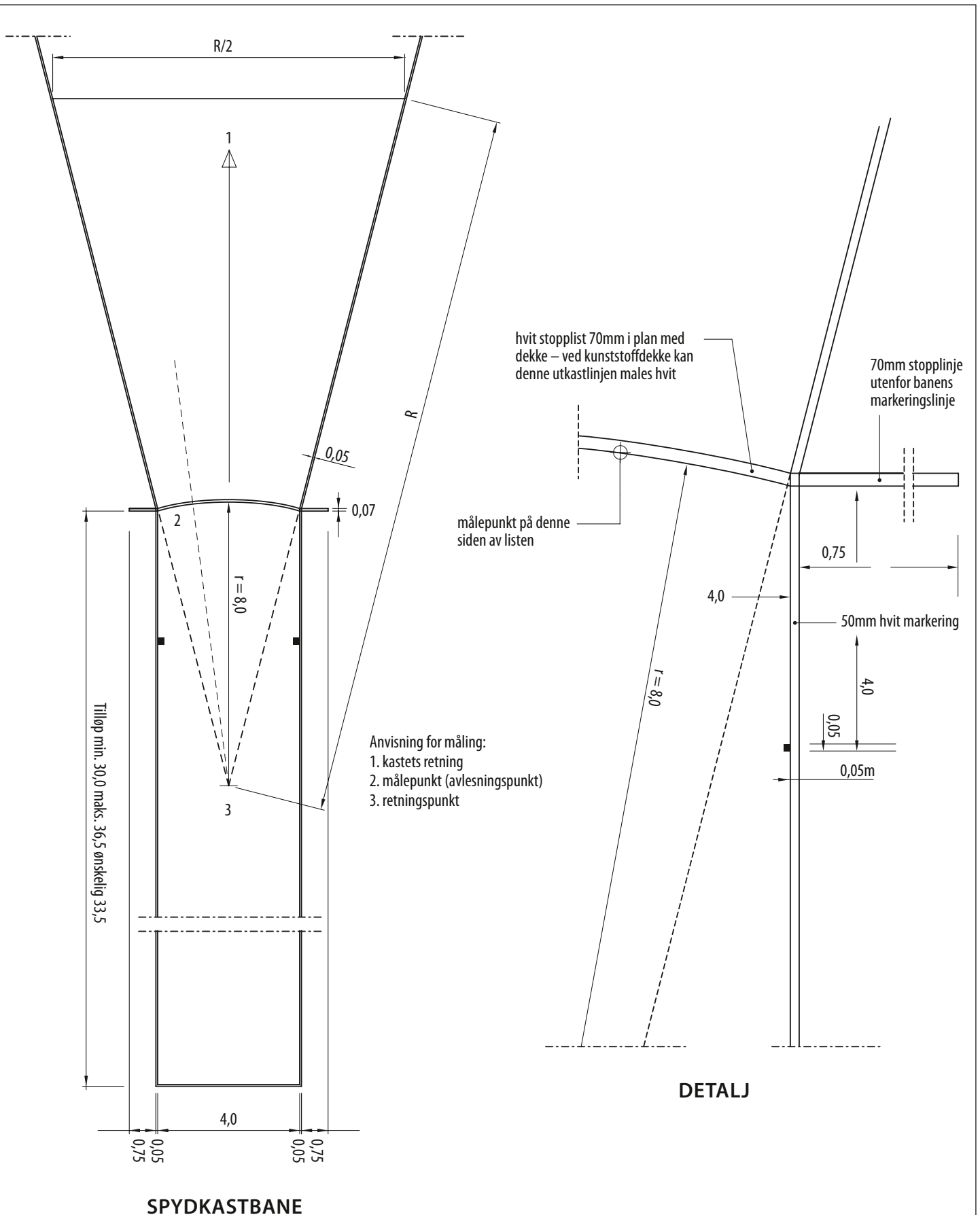


PLAN



SNITT

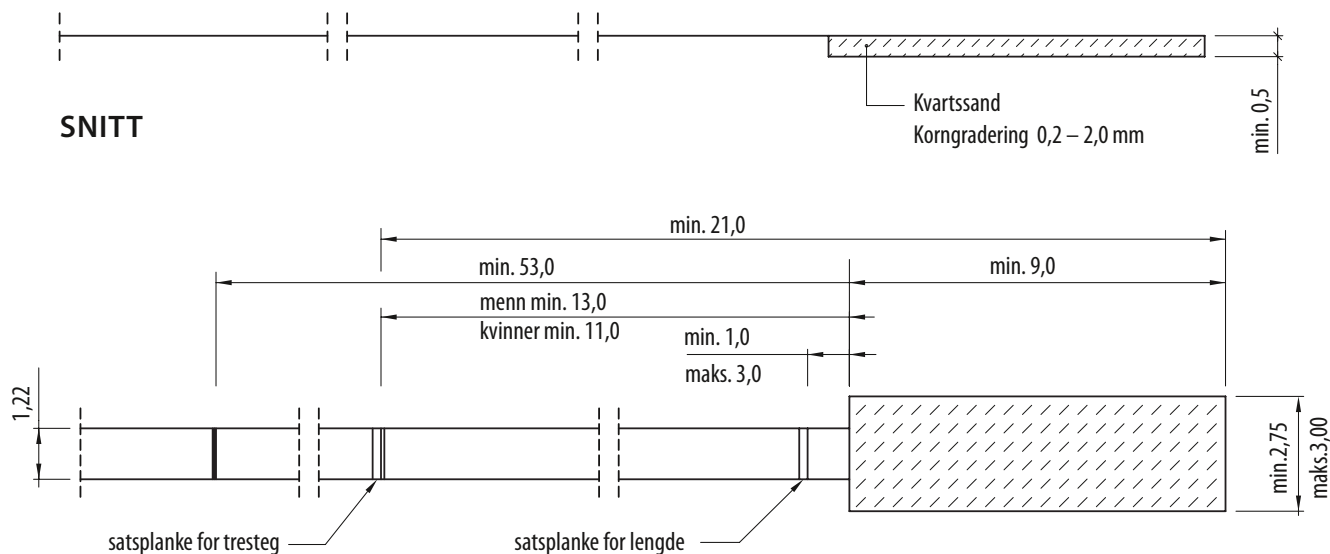
alle mål er i millimeter



Dersom det legges kunststoffdekke bør de siste 6m av tilløpet ha en tykkelse på min. 20mm

ubenevnte mål i er i meter

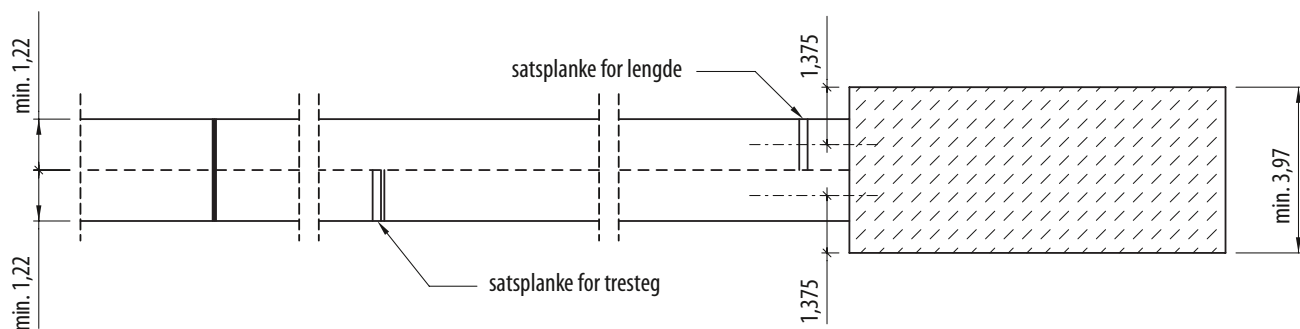
Dersom det legges kunststoffdekke, bør tilløpsfeltet fra trestegplanken til gropa ha tykkelse på minimum 20mm.



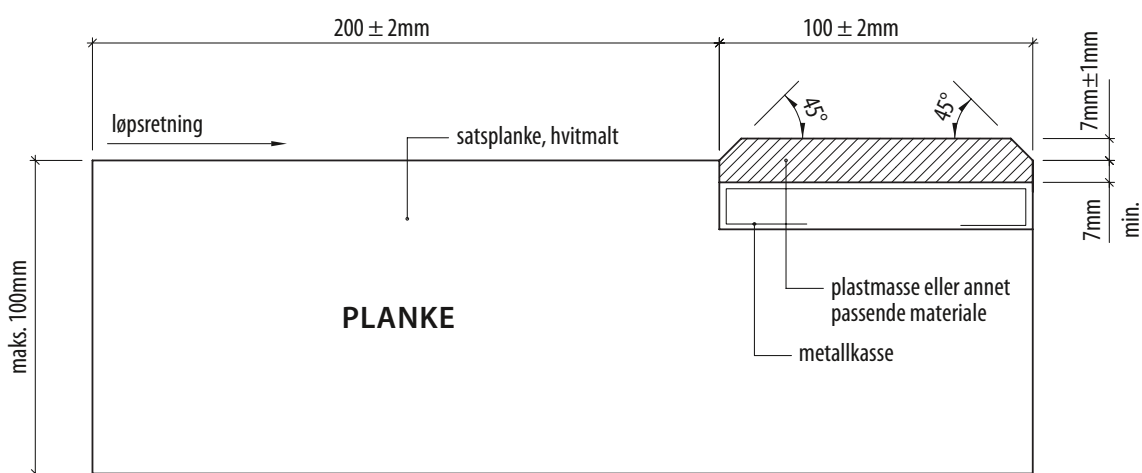
### PLAN AV ENKEL HOPPBANE FOR TRESTEG OG LENGDE

maks. tverrfall på tilløpsfelt: 1:100

maks. legdefall (helling) i løpsretningen: 1:1000

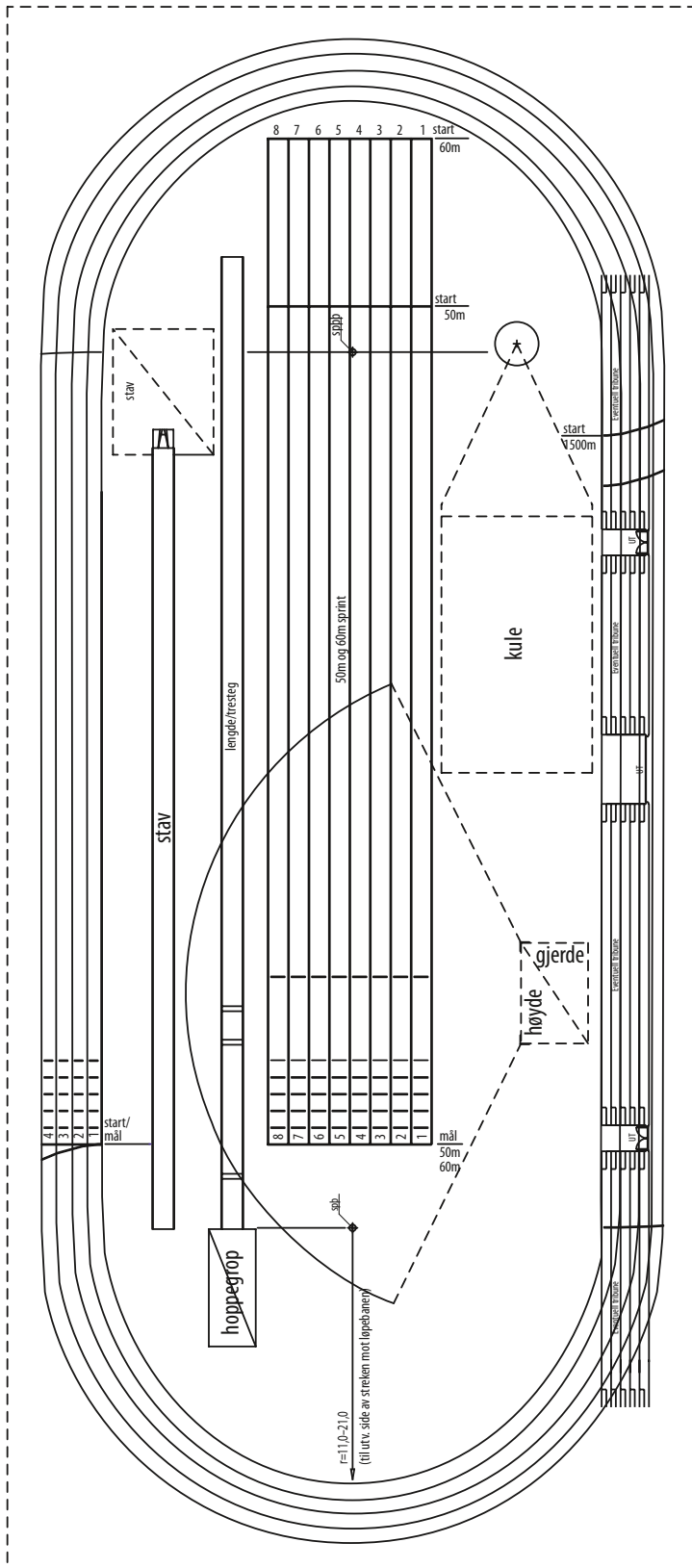


### PLAN AV DOBBEL HOPPBANE



### SATSPANKE OG LIST MED PLASTMASSE FOR LENGDE OG TRESTEGHOPP (VERTIKALSNITT)

ubenevnte mål i er i meter



**BANEBREDDE:**

Rundbaner: min. 0,9m

Sprintbaner: 1,22m

Rundløpsbanens lengde regnes 0,2m utenfor den hvite linjen som markerer «sargen»

Svingen må doseres.

**OPPMERKING:**

- linjebredde: 50mm
- linjefarge: Hvit med unntak for enkelte startstreker og hekkeplasseringer

**BELYSNINGSSTYRKE:**

- i.h.t. NS-EN 12193

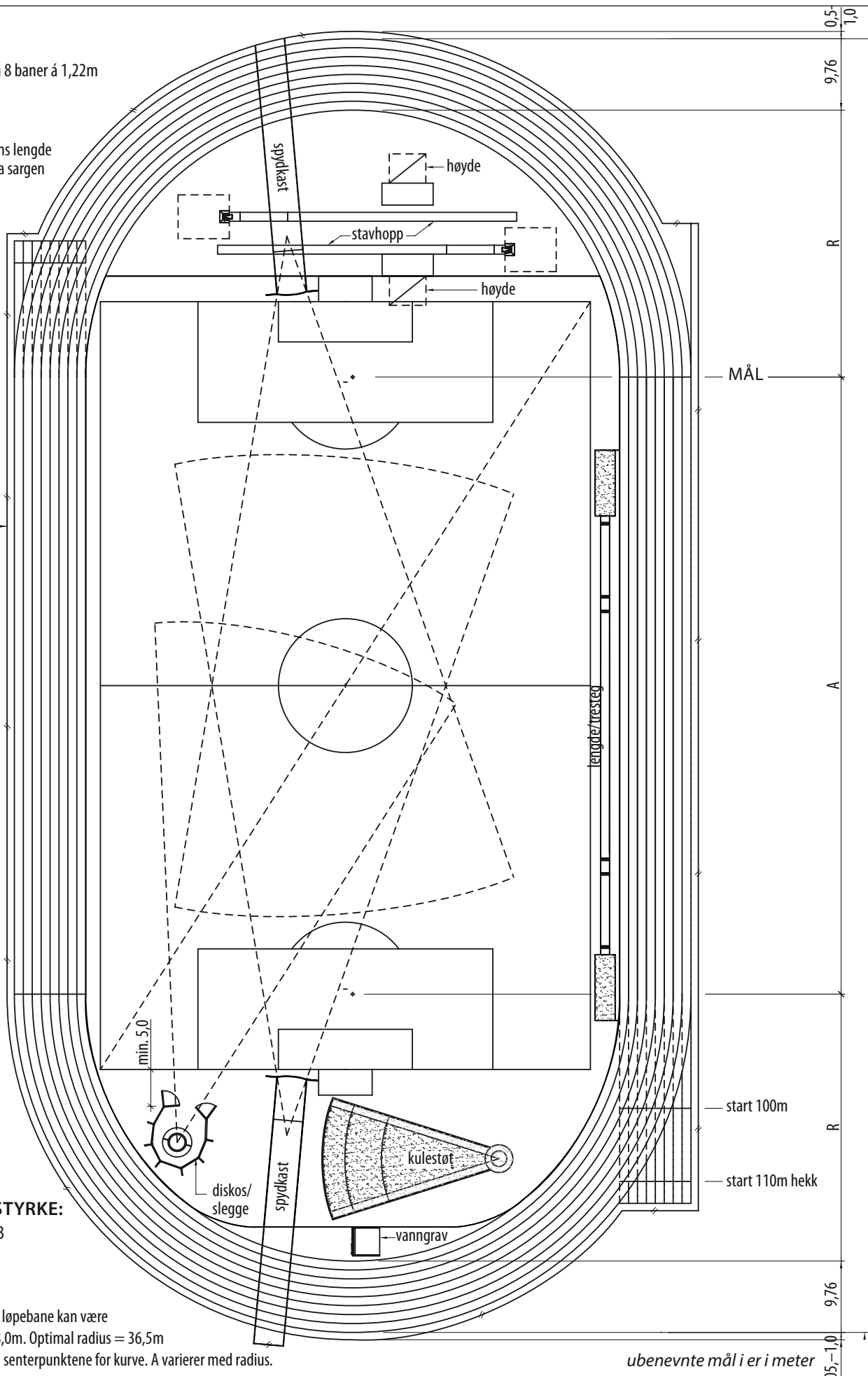
*ubenevnte mål i er i meter*

# FRIIDRETT

Løpebane l=400m 8 baner á 1,22m

Rundløpsbanens lengde regnes 0,3m fra sargen

gjerde



## BELYSNINGSSTYRKE:

• i.h.t. NS-EN 12193

Sand

R = Radius kurve for løpebane kan være mellom 35,0m og 38,0m. Optimal radius = 36,5m

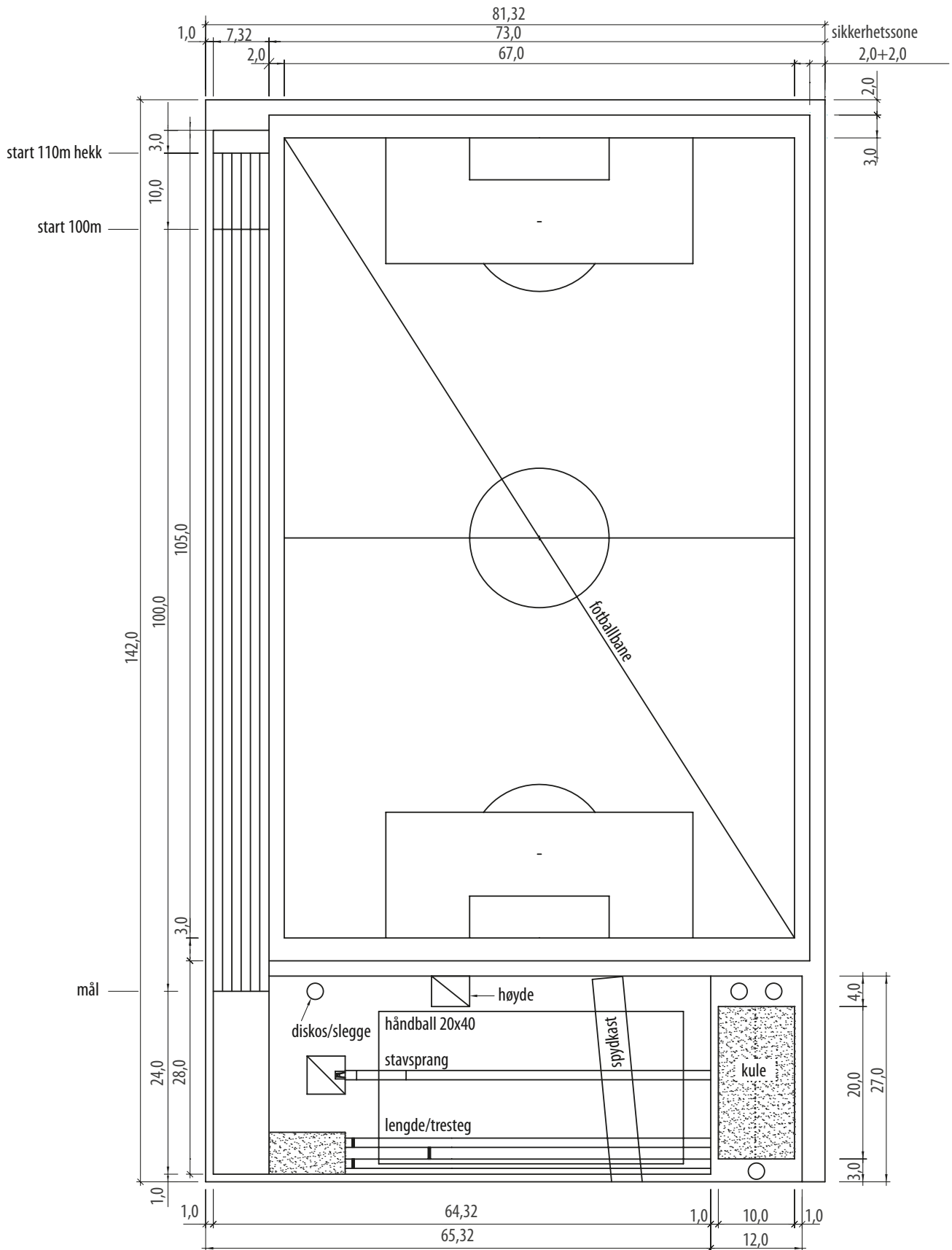
A = Avstand mellom senterpunktene for kurve. A varierer med radius.

ubenevnte mål i er i meter

# FRIIDRETT

## STADION TYPE B 8 BANER

04/2015  
KULTURDEPARTEMENTET  
IDRETTSAVDELINGEN



sand

**BELYSNINGSSTYRKE:**

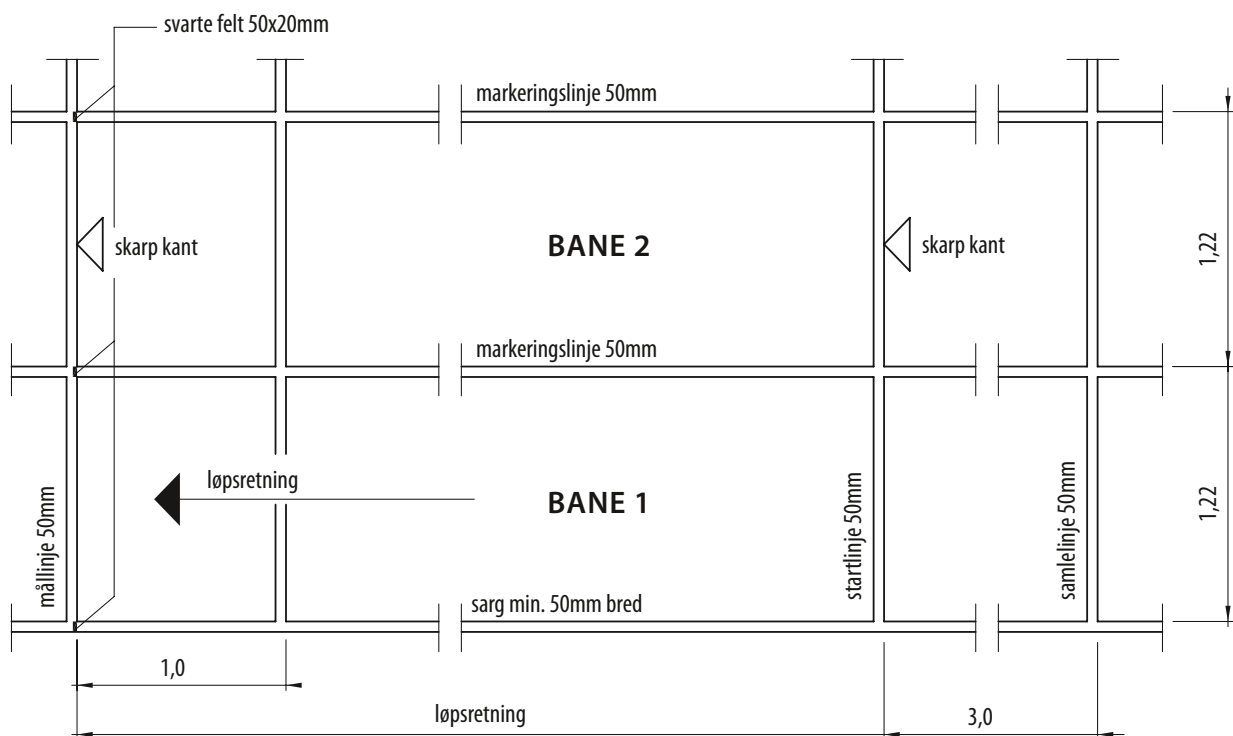
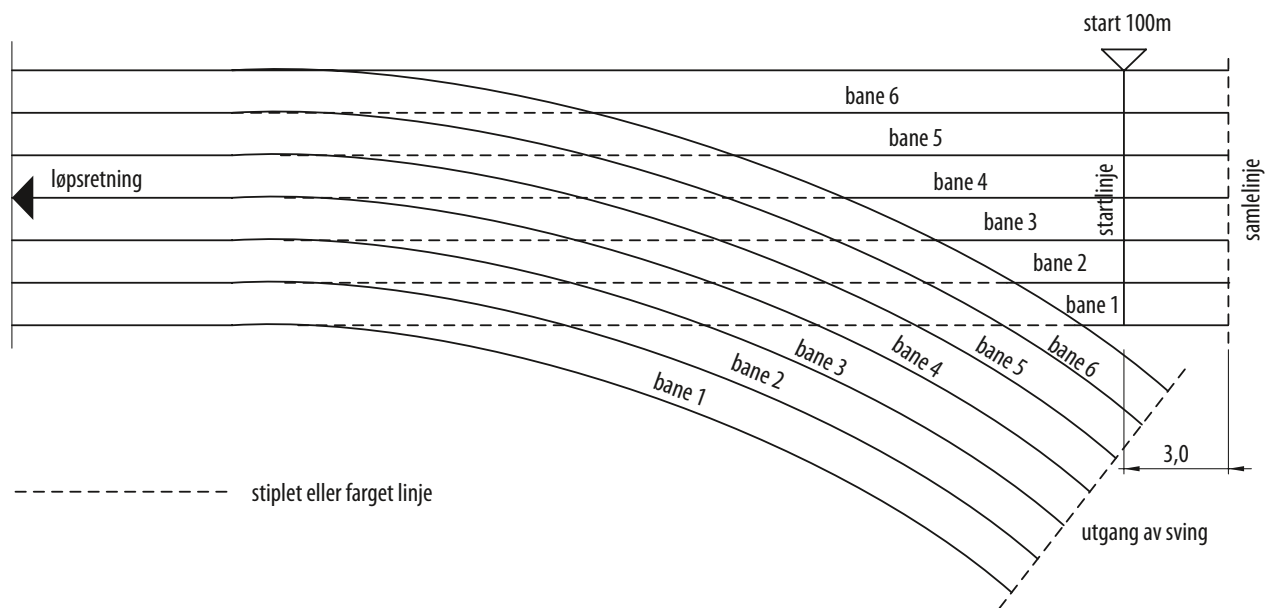
- i.h.t. NS-EN 12193

**MARKERING:**

- linjebredde: 50mm
- linjefarge: hvit

*ubenevnte mål i er i meter*





### DETALJ AV START- OG MÅLLINJE

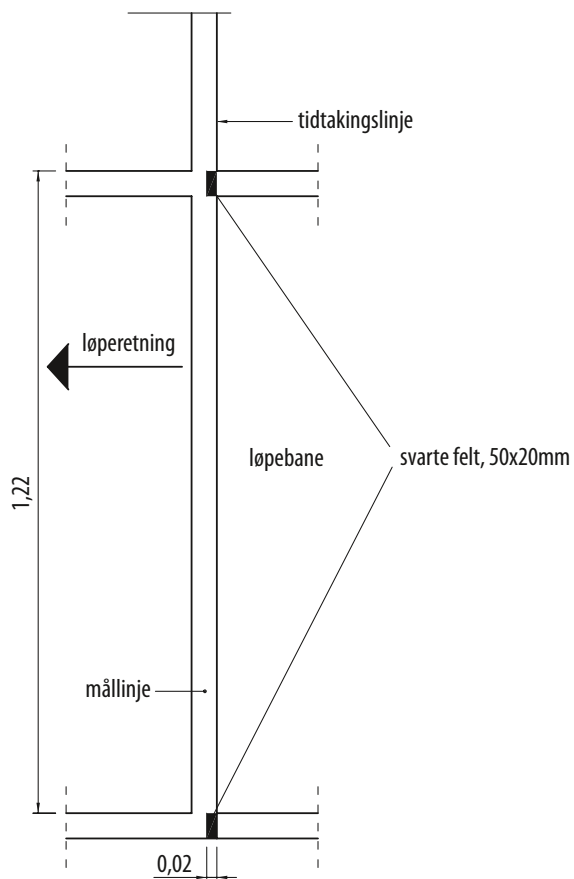
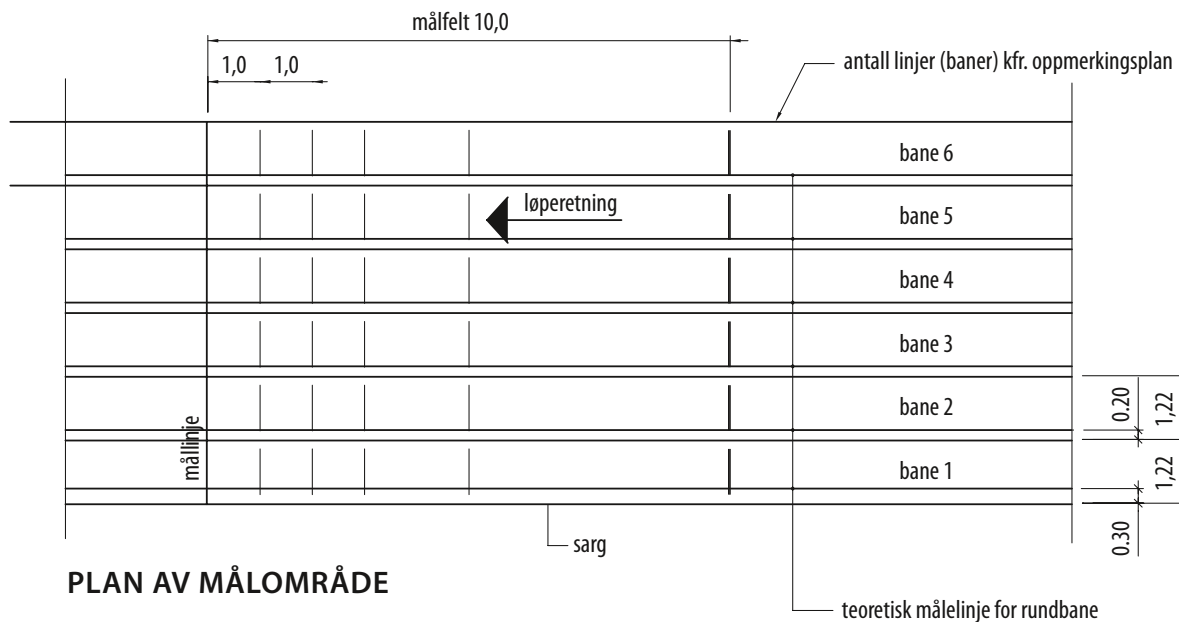
#### OPPMERKING:

- oppmerking i henhold til NFIFs merkeplan
- linjebredde: 50mm, se tegning
- linjefarge: hvit med unntak for enkelte startstreker og hekkplasseringer

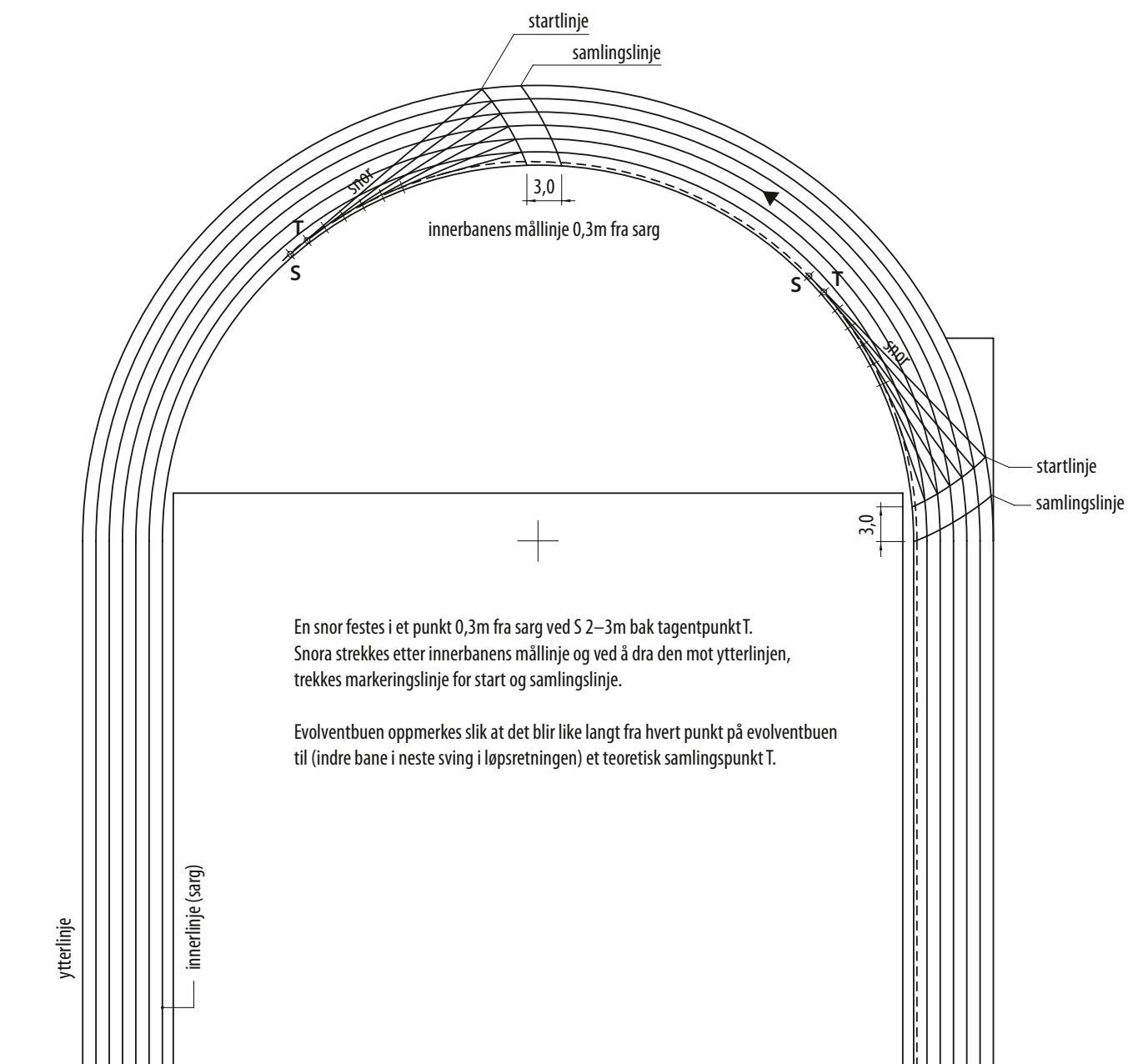
#### MÅLTOLERANSER FOR OPPMERKING:

- på 100, 200, 300 og 400m: + 2,0cm–0,0cm
- på øvrige startstreker (fellesstartstreker): + 5,0cm–0,0cm
- vekslingsfelter, hekk- og hinderplasseringer: +/- 5,0cm

ubenevnte mål i er i meter



ubenevnte mål i er i meter

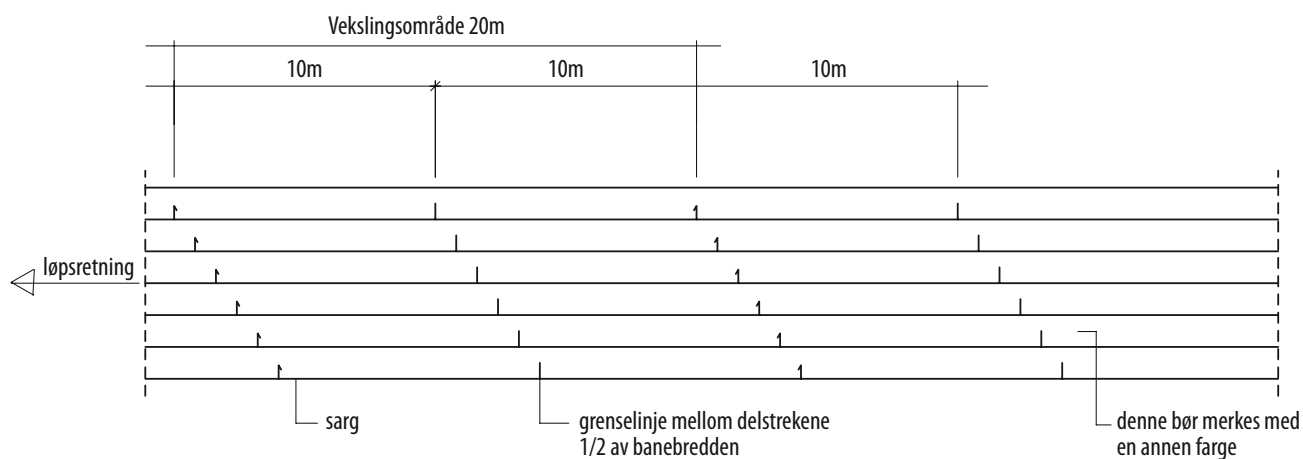


ubenevnte mål i er i meter

## STAFETTLØP

NB: standard merkeplan skal brukes!

Ved stafettløp til og med 4x200m kan det fra 2. etappe av startes 10m før vekslingsområde. Dette gjelder også ved 1. veksling 1000m.



## PLAN

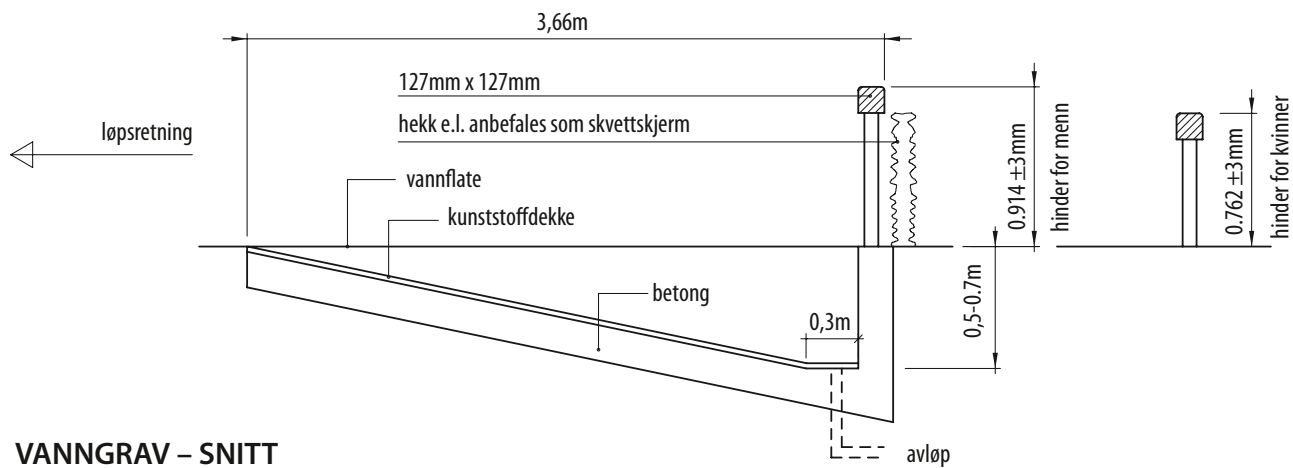
## HEKKELOP

NB: standard merkeplan skal brukes!

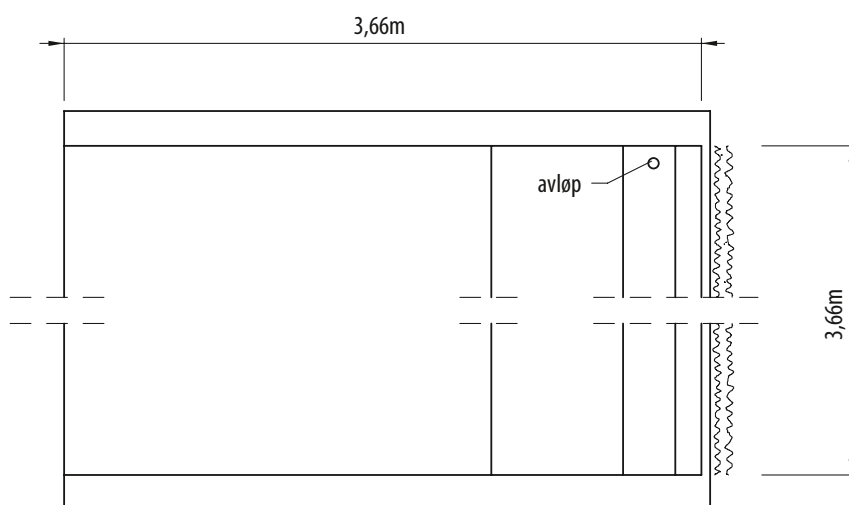
Distanse i meter	Hekkenes høyde i mm.	Antall hekker	Avstand i meter		
			Fra start til første hekk	Mellom hekkene	Fra siste hekk til målstreken
Menn	110	10	13,72	9,14	14,02
	200	10	18,29	18,29	17,10
	400	10	45,00	35,00	40,00
Kvinner	100	10	13,00	8,50	10,50
	200	10	16,00	19,00	13,00
	400	10	45,00	35,00	40,00

Hekkehøyde kan variere 3 mm

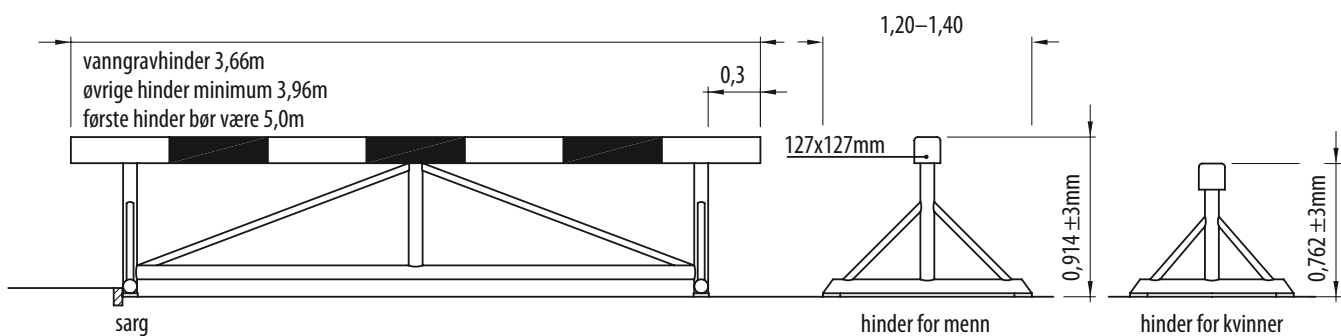
*ubenevnte mål i er i meter*



**VANNGRAV – SNITT**



**PLAN AV VANNGRAV**

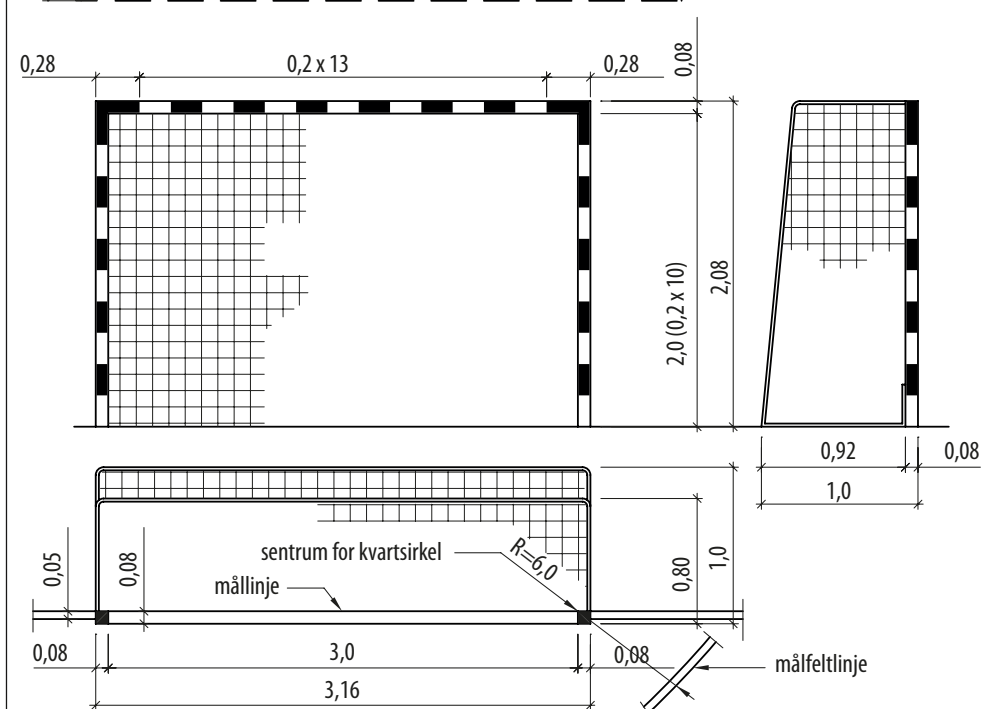
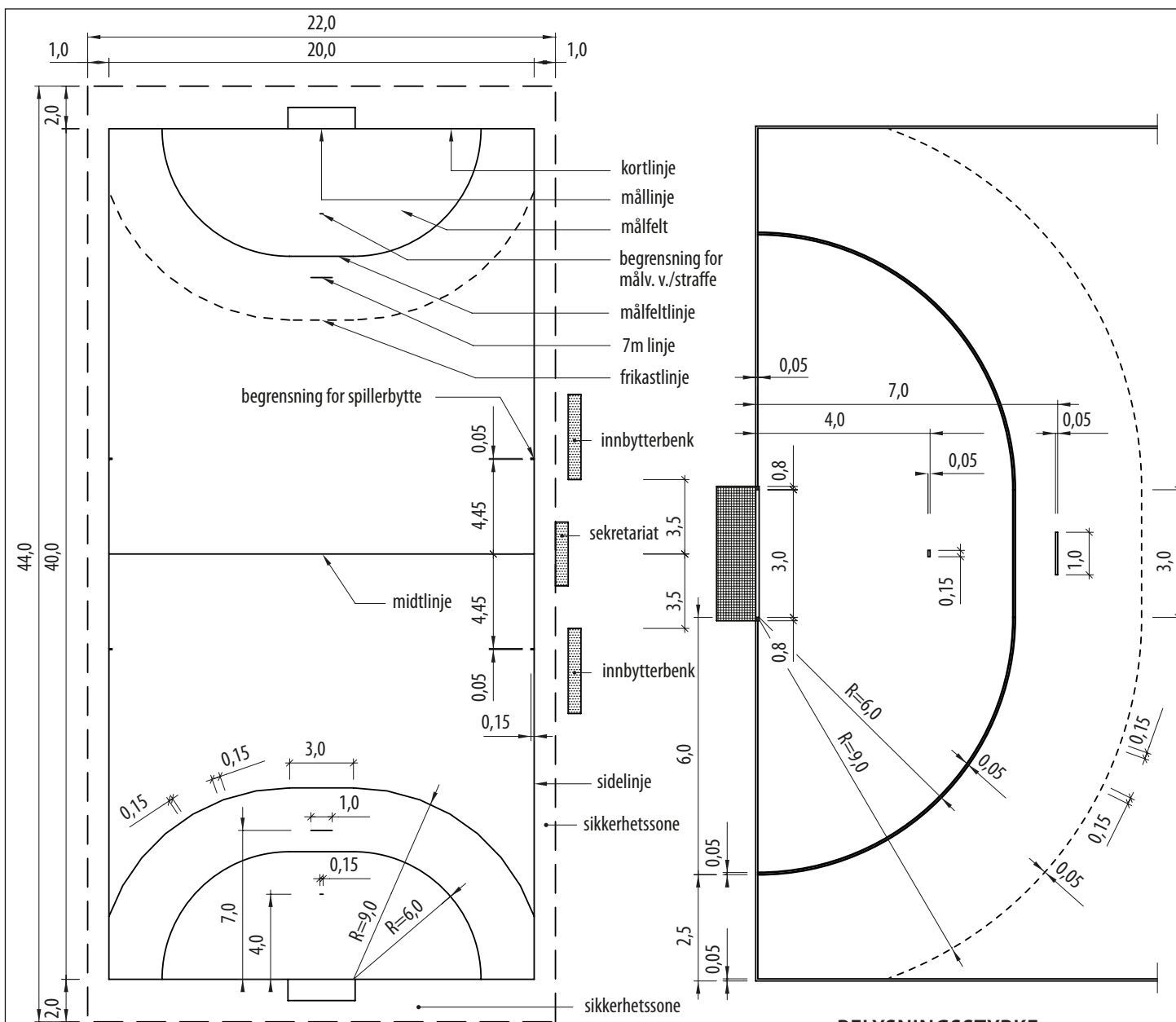


**HINDER**

Hinderet skal være mellom 80 og 100kg

lengde	antall hinder	vanngrav passerer
1500	15	3 ganger
2000	23	5 ganger
3000	35	7 ganger

ubenevnte mål i er i meter



**BELYSNINGSSTYRKE:**

- i.h.t. NS-EN 12193
- egne regler ved internasjonale mesterskap

**OPPMERKING:**

- linjebredde: 50mm (se tegning)
- mållinje bredde: 80mm
- linjefarger: god kontrast til spilleflaten
- linjer som skiller de ulike delene av banen, kan erstattes av fargeforskjeller

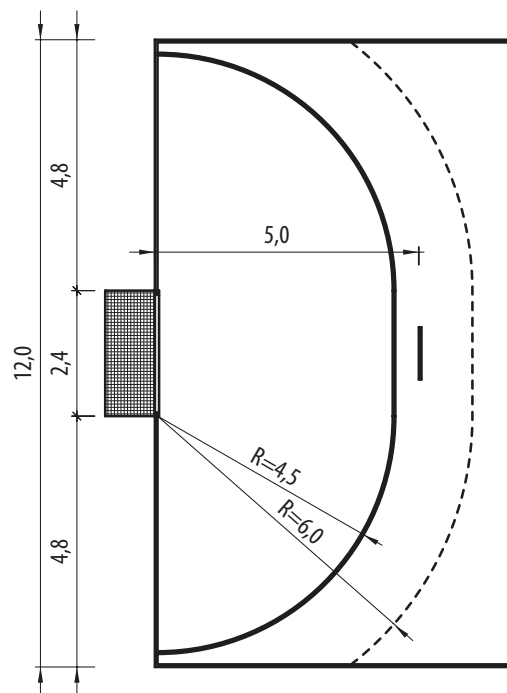
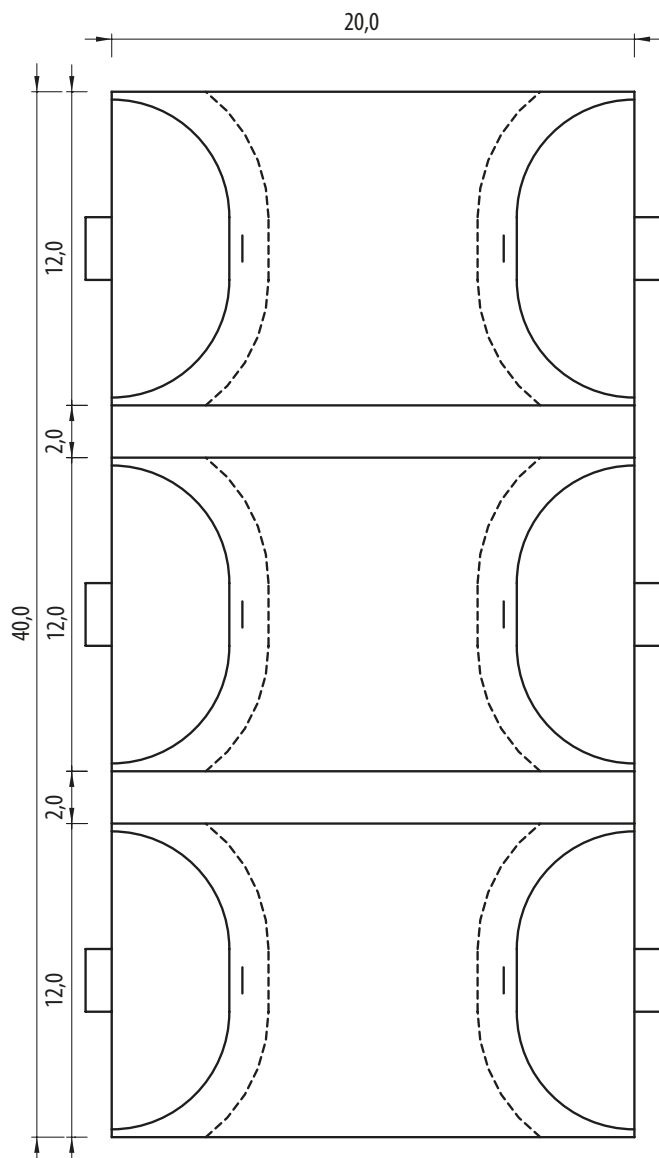
**MÅLTOLERANSER:**

For mål < 4,0m, tillatt avvik maks. 10mm  
 For mål ≥ 4,0m, maks. 5 x √L mm, hvor L = målet i m.  
 Målburene skal ha firkantete stenger og tverrliggere og være i aluminium

Minimum fri takhøyde: 7m

NB! Målene skal være sikret mot velt

*ubenevnte mål i er i meter*



#### DIMENSJONER PÅ MÅL:

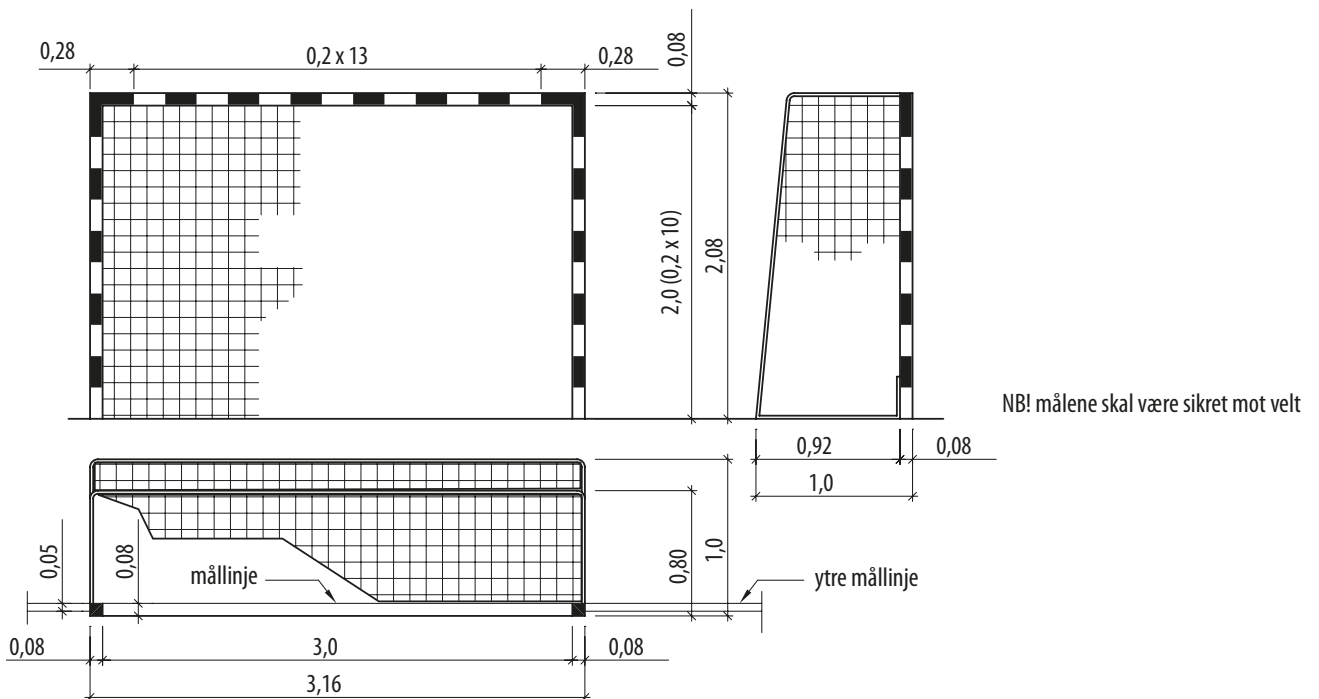
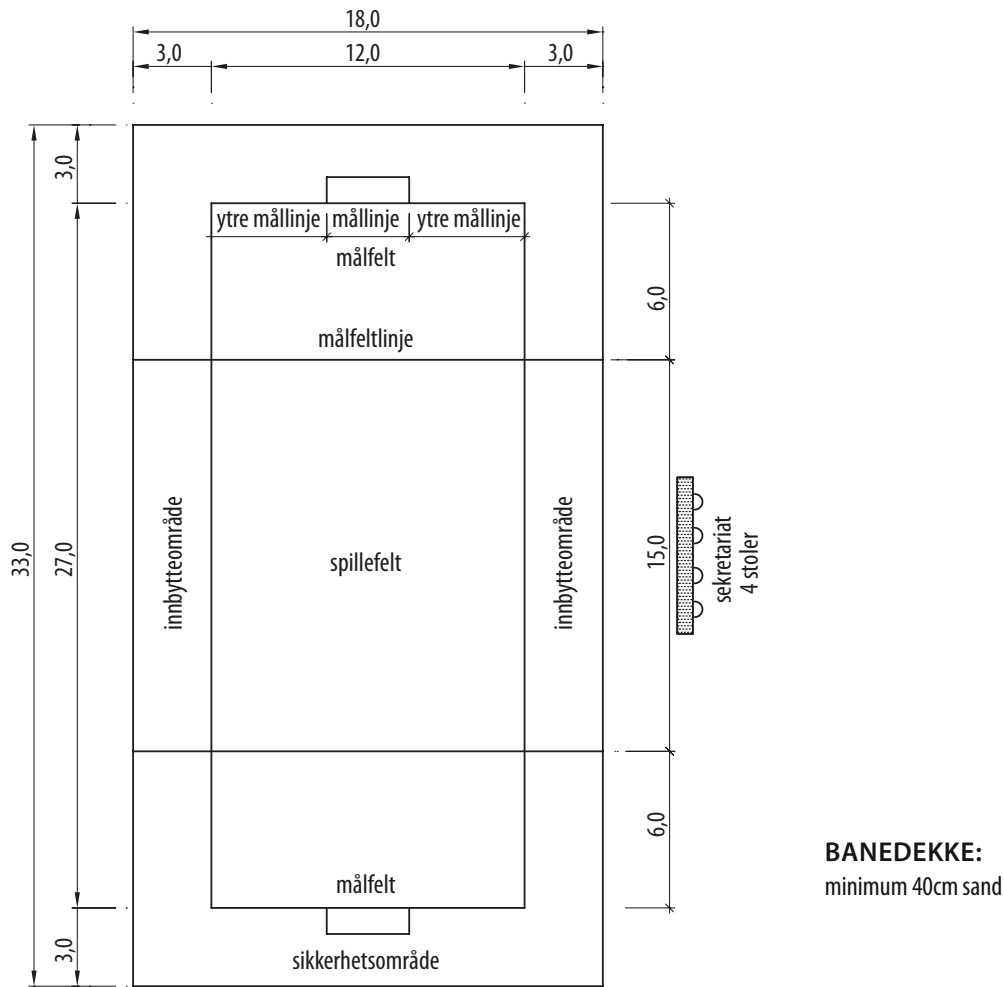
- Høyde = 1,6m
- Bredder = 2,4m

En vanlig håndballbane kan deles  
i tre minihåndballbaner.

#### MARKERING:

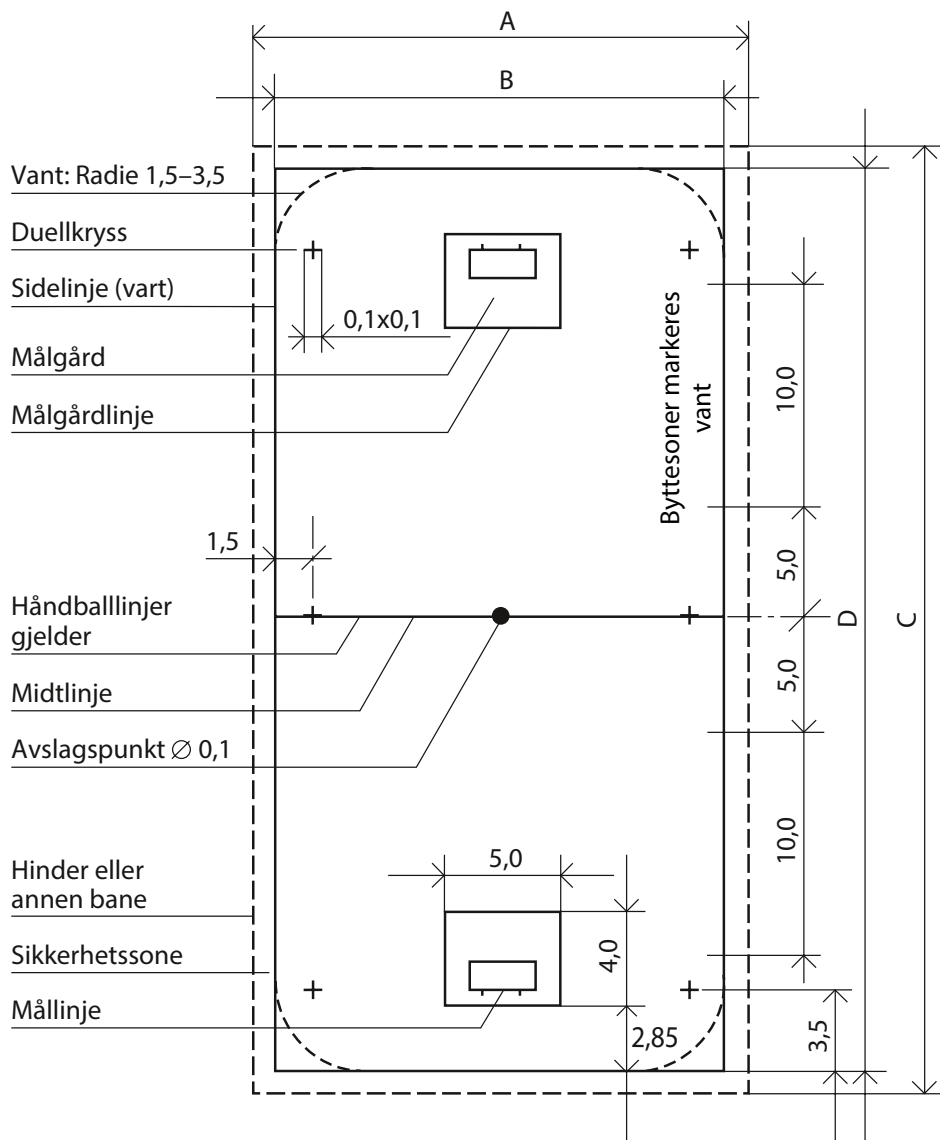
- linjebredde: 50mm
- linjefarge: skal skille seg tydelig fra banedekket

*ubenevnte mål i er i meter*



ubenevnte mål i er i meter

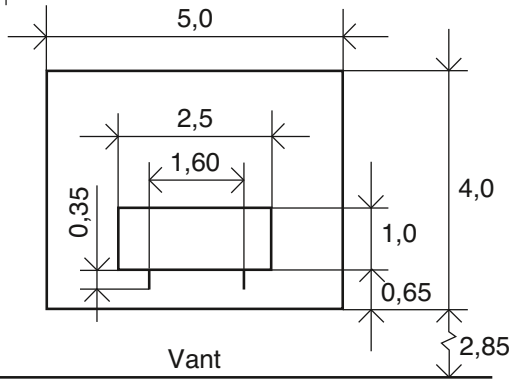




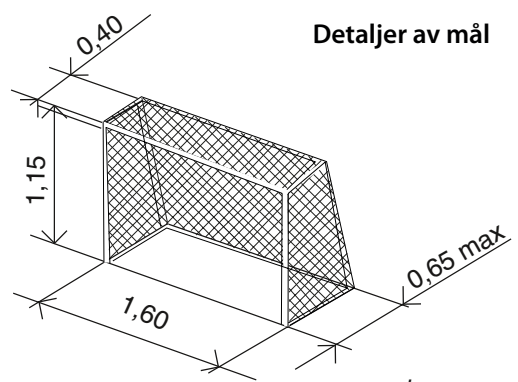
**Pilforklaring**

- Avstand mellom ytterkant
- Avstand mellom innerkant
- Avstand mellom sentrum

Vantets innerkanter skal følge gulvlinjenes ytterkanter



Detaljer av mål



ubenevnte mål i er i meter

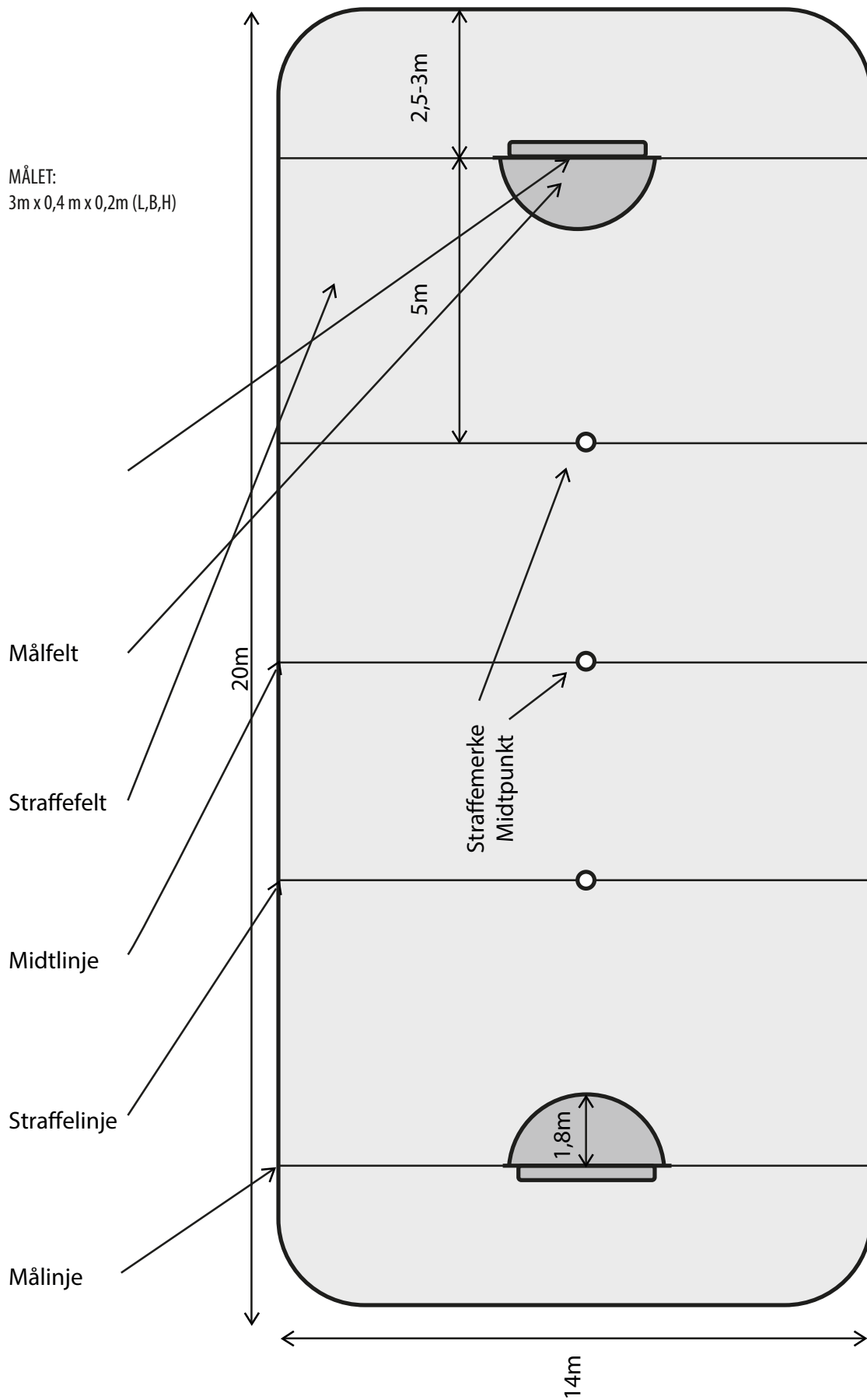
**BANESTØRRELSE**

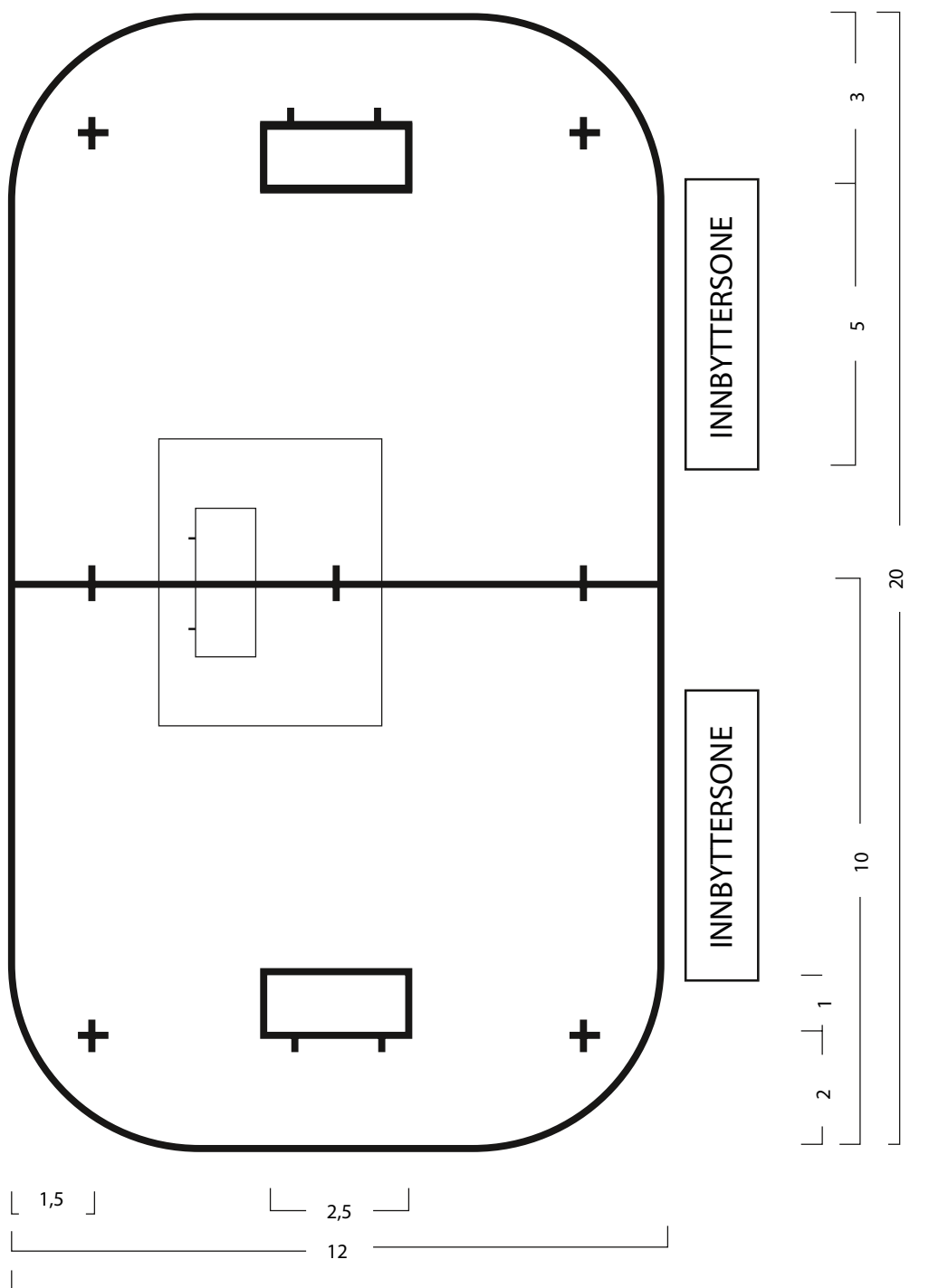
	A	B	C	D	Høyde
Internasjonale og nasjonale kamper	25	20	45	40	7 min.
Nasjonalt lavere nivå Eldre haller	23	18	44	39	7
Vant, høyde 0,5 m					

**SIKKERHETSSONER** (ALLE SIDER)  
Anbefalt 2,5 M

**OPPMERKING**  
Linjebredde, 50 mm  
Linjefarge: orange

MÅLET:  
3m x 0,4 m x 0,2m (L,B,H)





### MERKING AV MINIRUNDEBANER:

Minirunder spilles på mindre baner 12-15 x 20m. Med fire ekstra svinger klarer man å lage to minirunde baner av ett vant.

Banene bør være merket med mållinje, målgård og midtpunkt (som vist på tegning). Midtlinje, duellpunkter og innbyttersoner kan merkes.

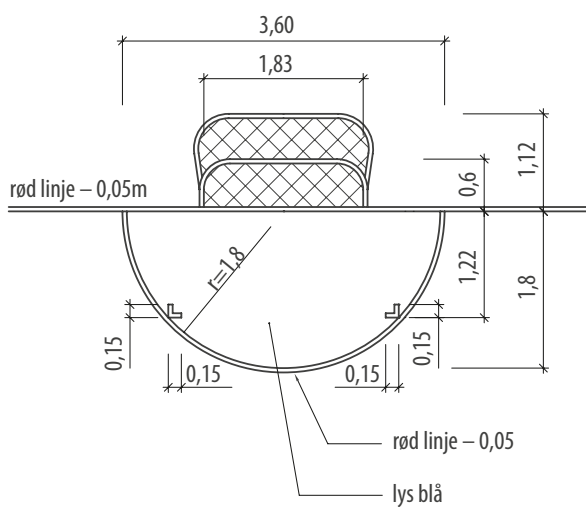
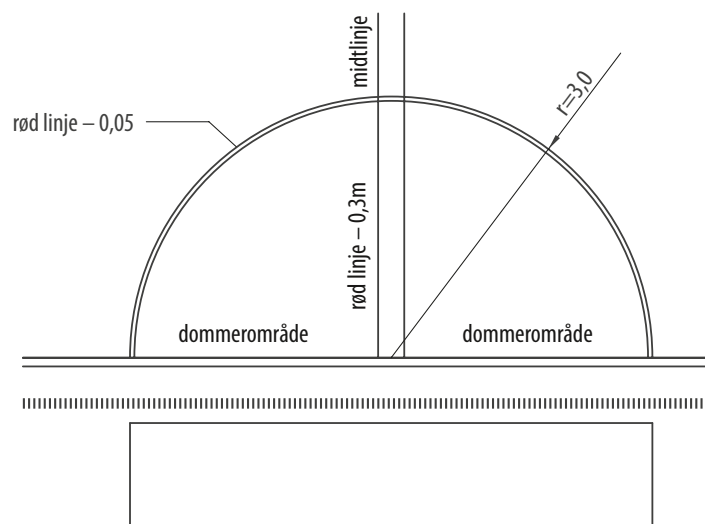
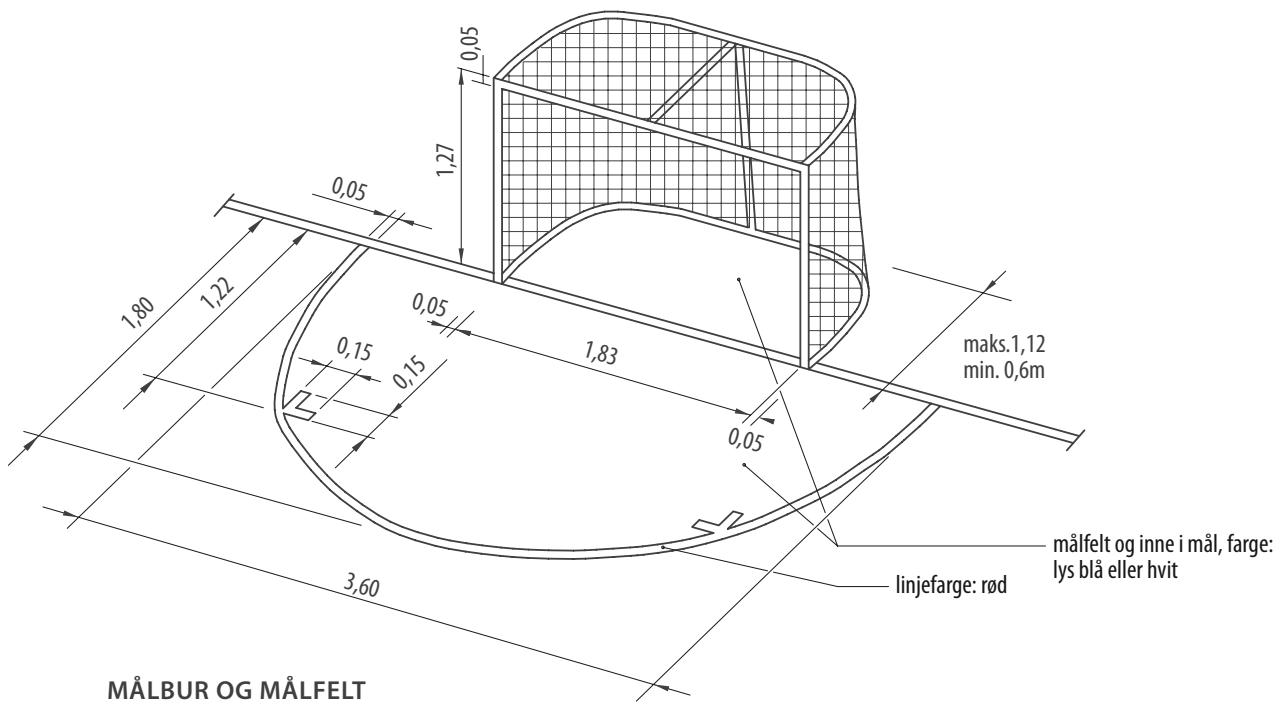
Ikke alle haller har permanent oppmerking av småbaner, bruk kritt eller tape for å markere (husk å sjekke med hallansvarlig)

Tegningen er ikke i målestokk, men har korrekte proposjoner. Alle mål er oppgitt i meter.

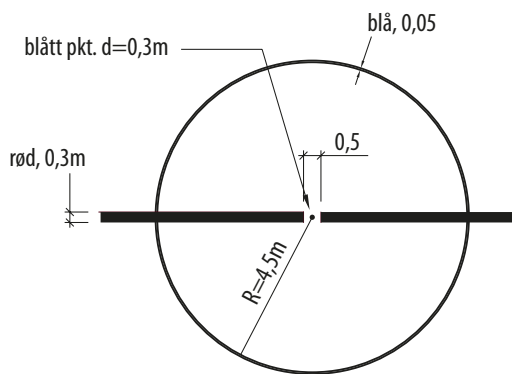
### LYSFORHOLD

Lysanlegget må enkelt kunne reguleres i flere trinn (minst 4) med følgende ytelser:

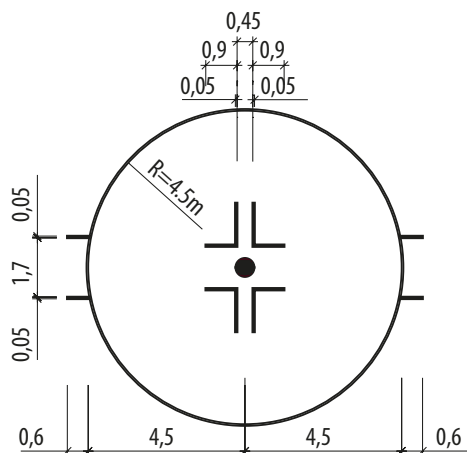
1. Av (kun rømningslys),
2. Vanlig trening uten tilskuere, skolegymnastikk etc. Eh = 200 lux, (Belysningsklasse III).
3. Avansert trening/klubbkamper med tilskuere, Eh = 500 lux, (Belysningsklasse II).
4. Kamper på høyere nivå, Eh = 750 lux. (Belysningsklasse I).



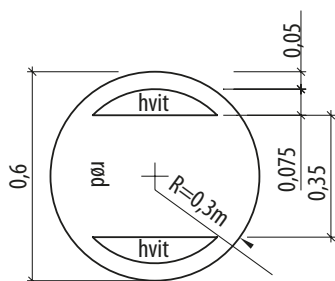
ubenevnte mål i er i meter



SIRKEL RUNDT SENTERPUNKT



SIRKEL RUNDT AVSLAGSPUNKT



AVSLAGSPUNKT

**BELYSNINGSSTYRKE:**

- i.h.t. NS-EN 12193

**OPPMERKING:**

- linjebredde: 50mm og 300mm, se tegning
- linjefarge: blå og rød, se tegning

**FARGEKODER PÅ ALL MERKING PÅ ISEN:**

- rød, NCS 1080-Y90R
- blå, NCS 3060-B
- lys blå, NCS 0020-R90B

**MÅLTOLERANSER FOR OPPMERKING:**

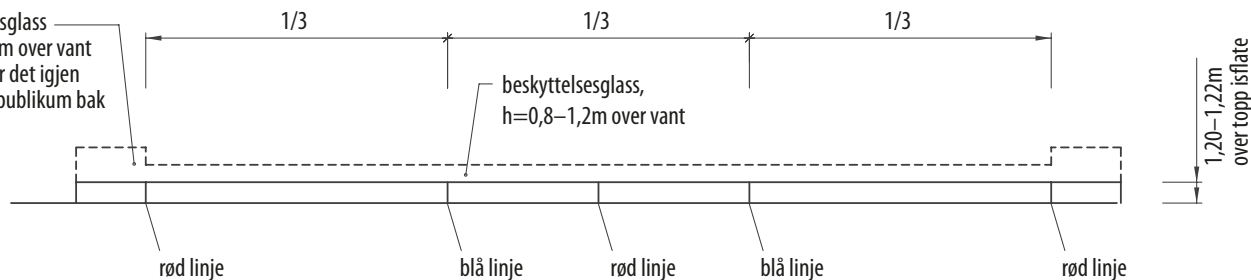
For mål <4,0m, tillatt avvik maks. 10mm  
 For mål ≥4,0m, maks.  $5 \times \sqrt{L}$  mm, hvor L = målet i m.

**TAKHØYDE:**

Enkle brukshaller: 5,0m  
 Internasjonalt: minimum 7,0m

*ubenevnte mål i er i meter*

Beskyttelsesglass  
h=1,6–2,0m over vant  
og nett over det igjen  
hvis det er publikum bak



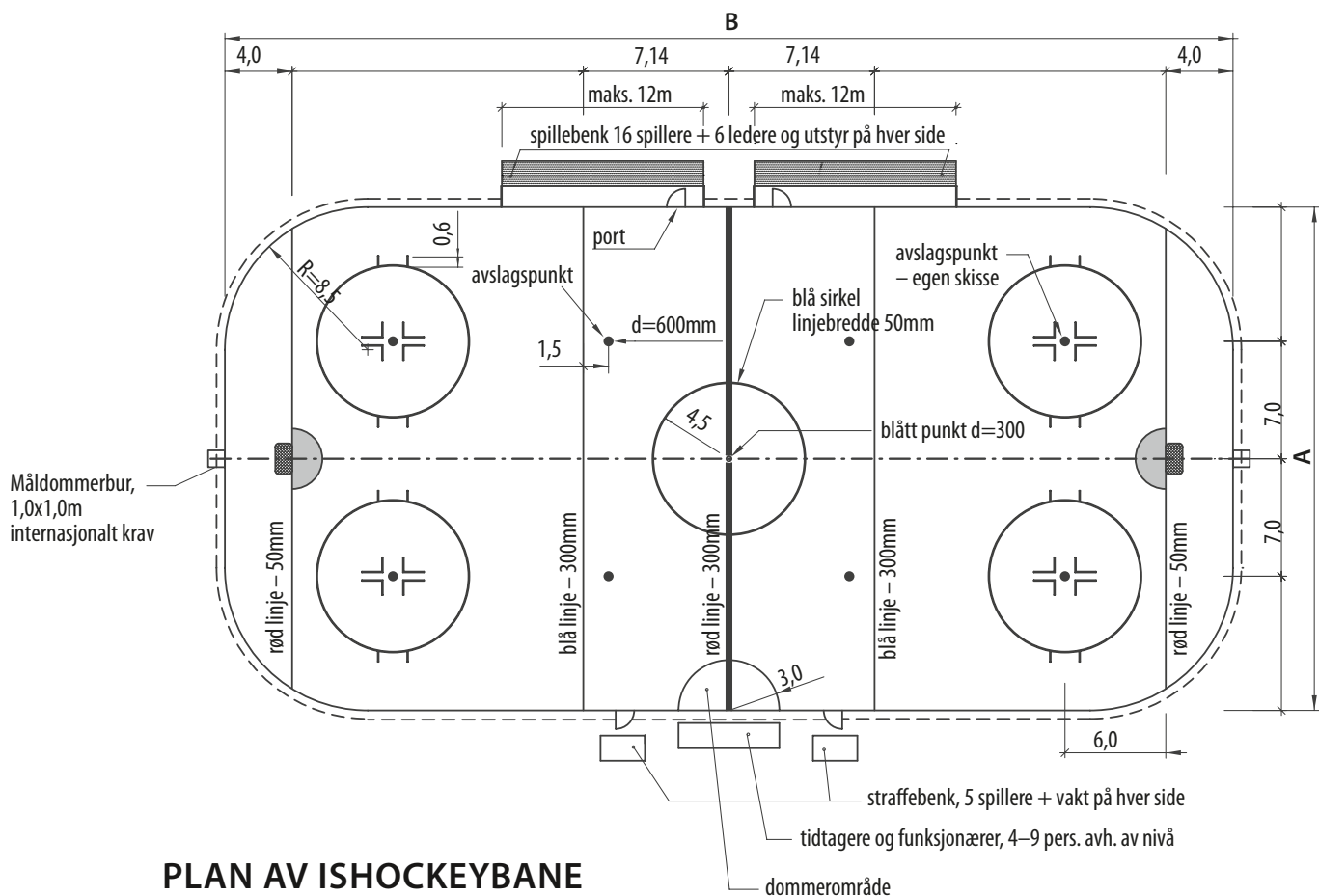
### OPPRISS AV VANTETS INNSIDE, LANGSIDE

Massiv, gjennomsiktig beskyttelse,  
h=1,6–2,0m over vant og nett over  
det igjen hvis det er publikum bak



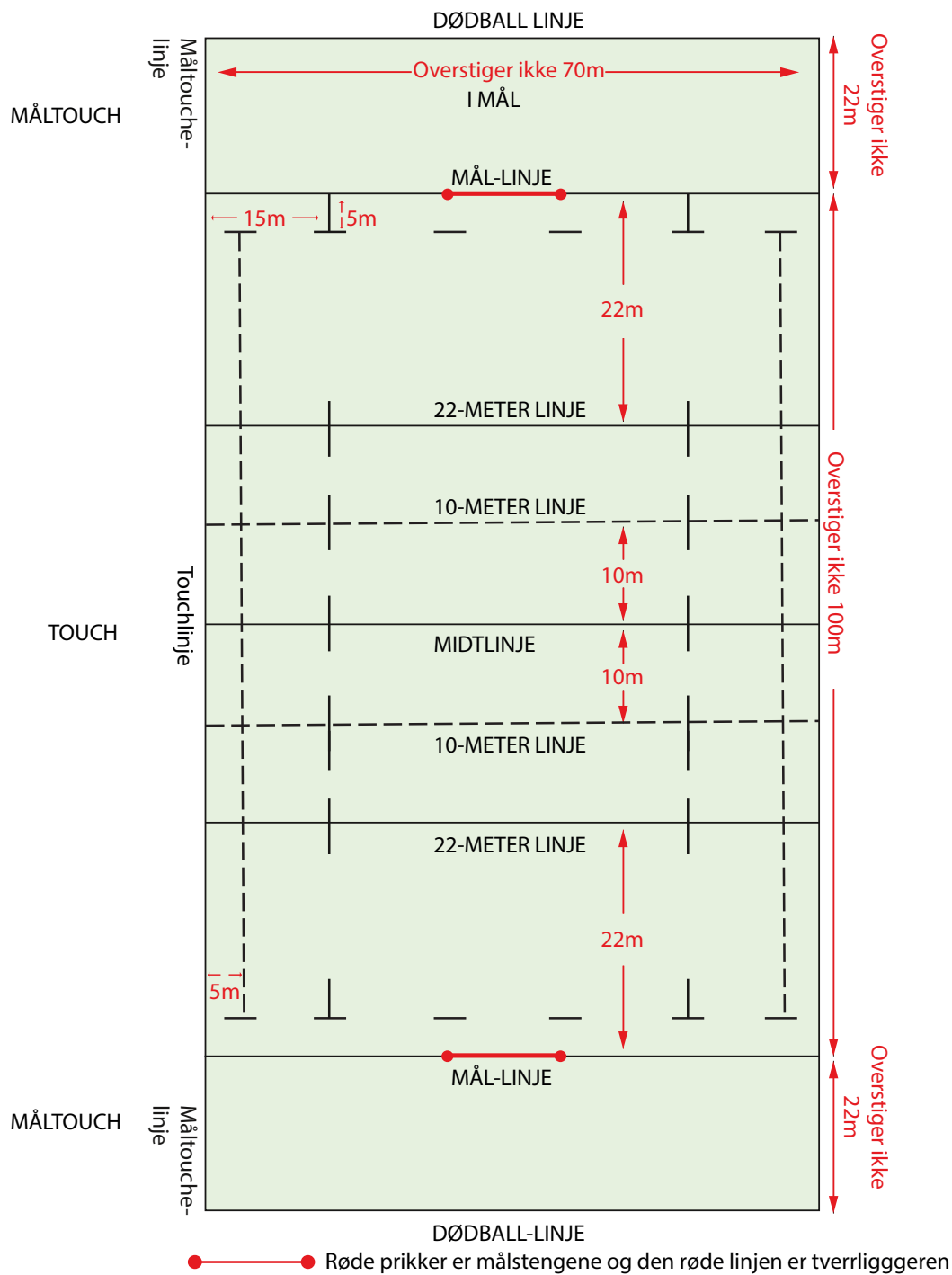
### OPPRISS AV VANTETS INNSIDE, KORTSIDE

Banestørrelser	A	B
Maksimum	30	60
Minimum	26	56



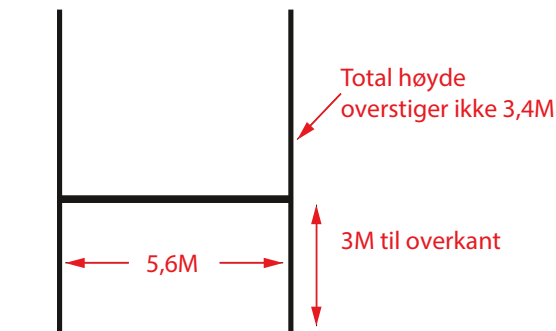
### PLAN AV ISHOCKEYBANE

ubenevnte mål i er i meter



#### SILLEBANEN

#### DETALJER AV MÅL

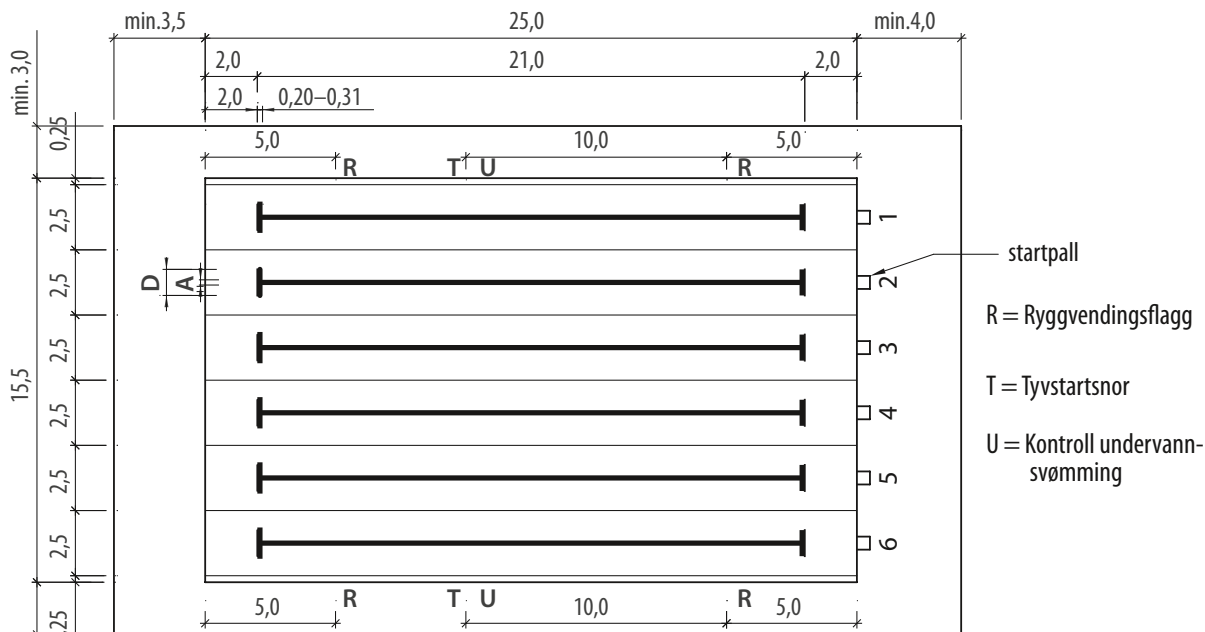


### PLAN AV RUGBY KONKURRANSEBANE

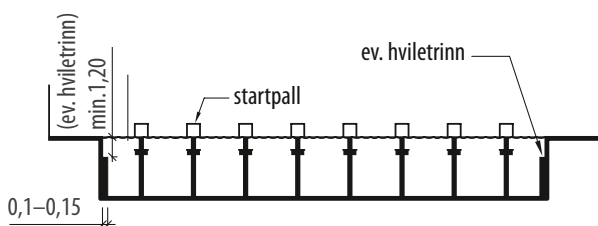
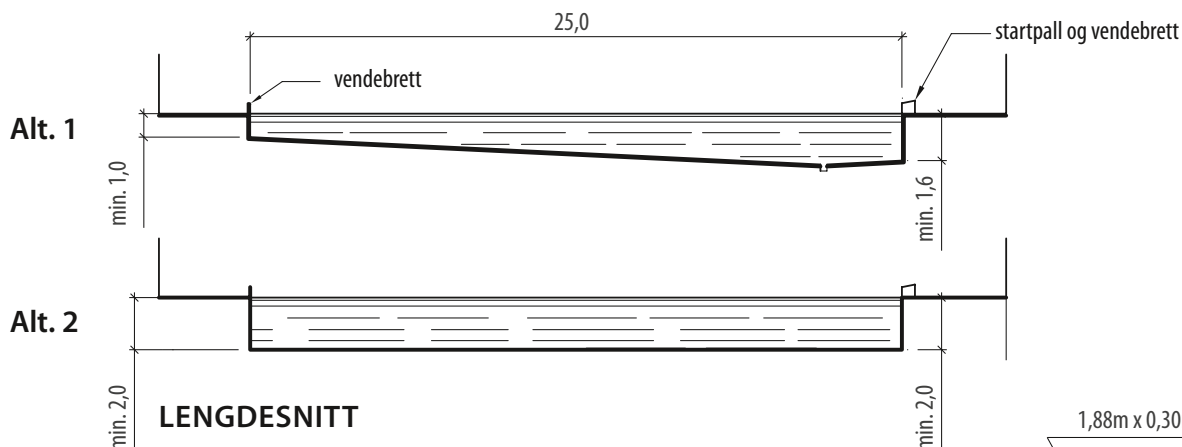
**RUGBY**

STANDARD KONKURRANSEBANE

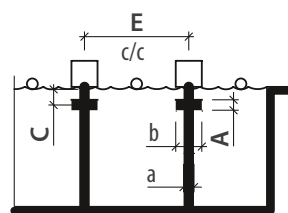
04/2015  
KULTURDEPARTEMENTET  
IDRETTSAVDELINGEN



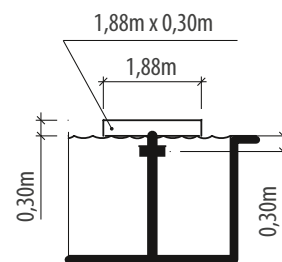
**PLAN**  
Måltoleranse for lengde (etter installerte berøringspaneler for elektronisk tidtaking) : +0,03m/-0,00m



**TVERRSNITT**



**VEGG-OPPMERKING**



**VENDEBRETT**

fast eller mobilt vende Brett

**KONKURRANSEBASSENG 25m:**

Lengde: 25m  
Bredde: min. 15,5m (6 baner á 2,5m).  
Dybde: min. 1,0m (vendeside) – 1,6m (startside),  
ønskelig med større dybder (2,0m over hele)  
For anlegg som skal tilfredstille krav til NM  
– ta kontakt med Norges Svømmeforbund

**FOR TRENINGSANLEGG:**

Modifiserte antall baner, banebredde, dybde og areal rundt basseng.  
Min. gangbredde rundt: 1,8m på tre sider og 4,0m på startside.

**OPPMERKING:**

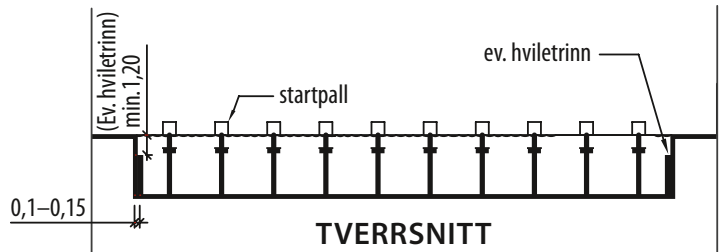
Bredde, all oppmerking	A	0,25m ± 0,05
Lengde, tverrstriper, vegg	B	0,50m ± 0,05
Dybde til senter tverrstripe	C	0,30m ± 0,05
Lengde av tverrstripe, bunn	D	1,00m ± 0,05
Banebredde	E	2,50m

**BELYSNINGSSTYRKE:**

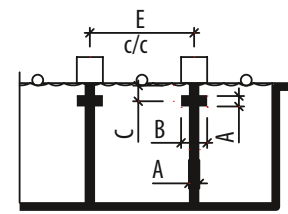
• I.h.t. NS-EN 12193

ubenevnte mål i er i meter

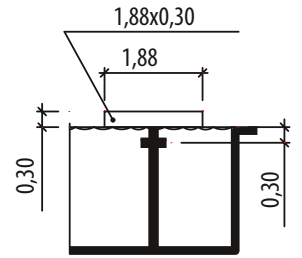




TVERRSNITT

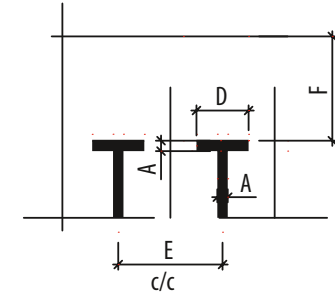


VEGG-OPPMERKING



VENDEBRETT

fast eller mobilt vendebrett



OPPMERKING PÅ GULV

- R = Ryggvendingsflagg
- T = Tyvstartsnot
- U = Kontroll undervannsvømming

Måltoleranse for lengde (etter installerte berøringspaneler for elektronisk tidtaking): +0,03m/-0,00m

**KONKURRANSEBASSENG 50m:**

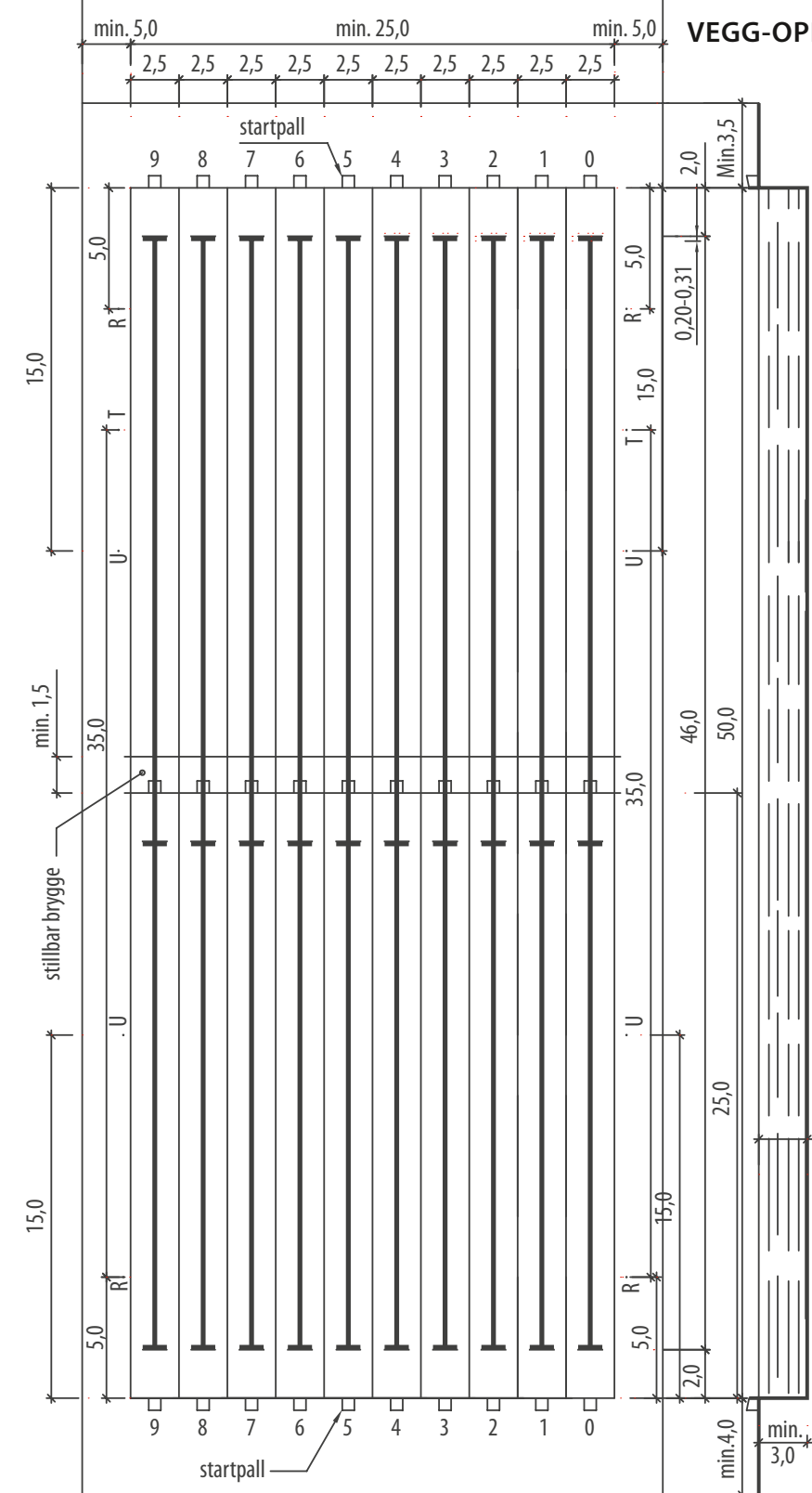
- Lengde: 50m
- Bredde: 25,0m (10 baner á 2,5m)
- Dybde: 3,0m over hele

Startpaller i begge ender

**BELYSNINGSSTYRKE:**

- i.h.t. NS-EN 12193

LENGDESNIITT

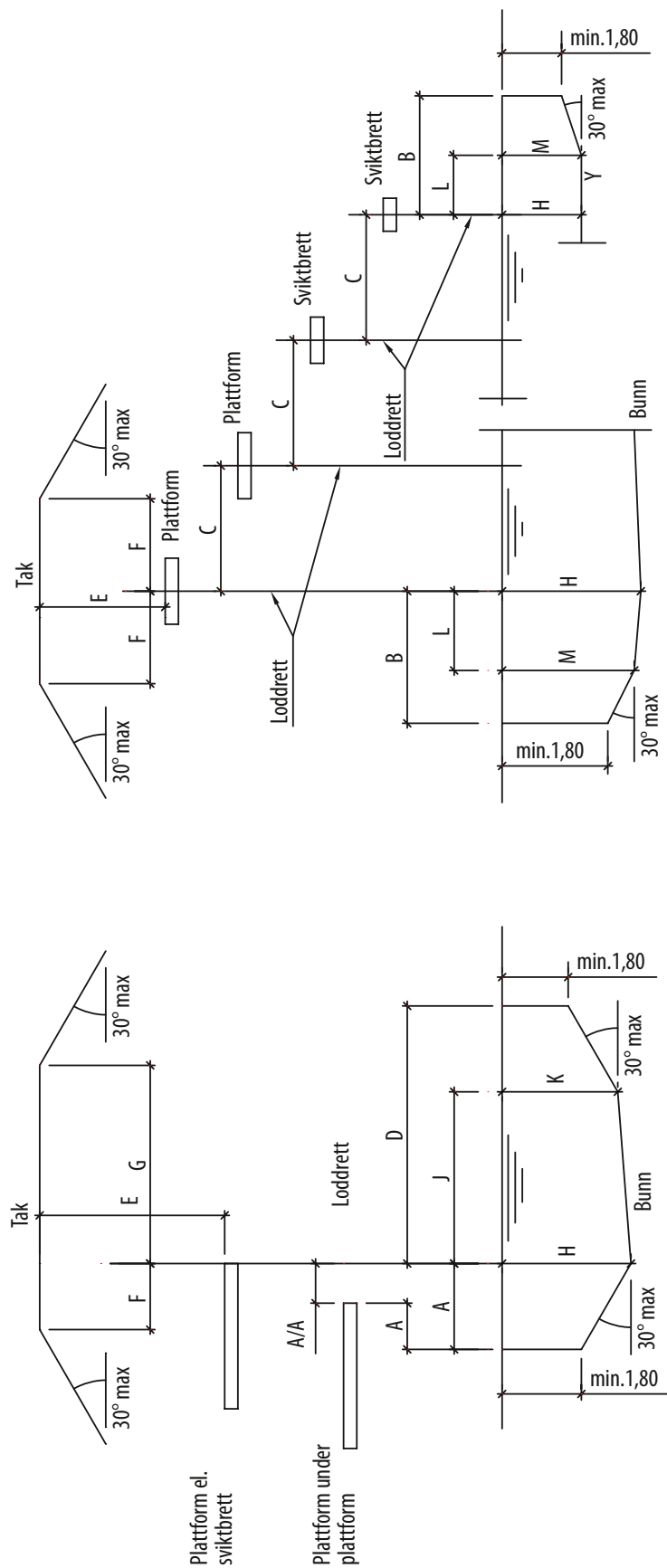


PLAN

**OPPMERKING:**

Bredde, all oppmerking	A	0,25m ± 0,05
Lengde, tverrstriper, vegg	B	0,50m
Dybde til senter tverrstripe	C	0,30m
Lengde av tverrstripe, bunn	D	1,00m
Banebredde 25m basseng	E	2,50m
Banebredde 50m basseng	E	2,50m
Avst. fra bunnmerking til vegg	F	Min. 2,0m

ubenevnte mål i er i meter



LENGDESNIITT

TVERRSNIITT

ubenevnte mål i er i meter

Gulvplassen rundt bassenget bør være minst 5,0 meter på siden mot brettene og mot svømmebassenget, og 3,0 meter på de andre to sidene.

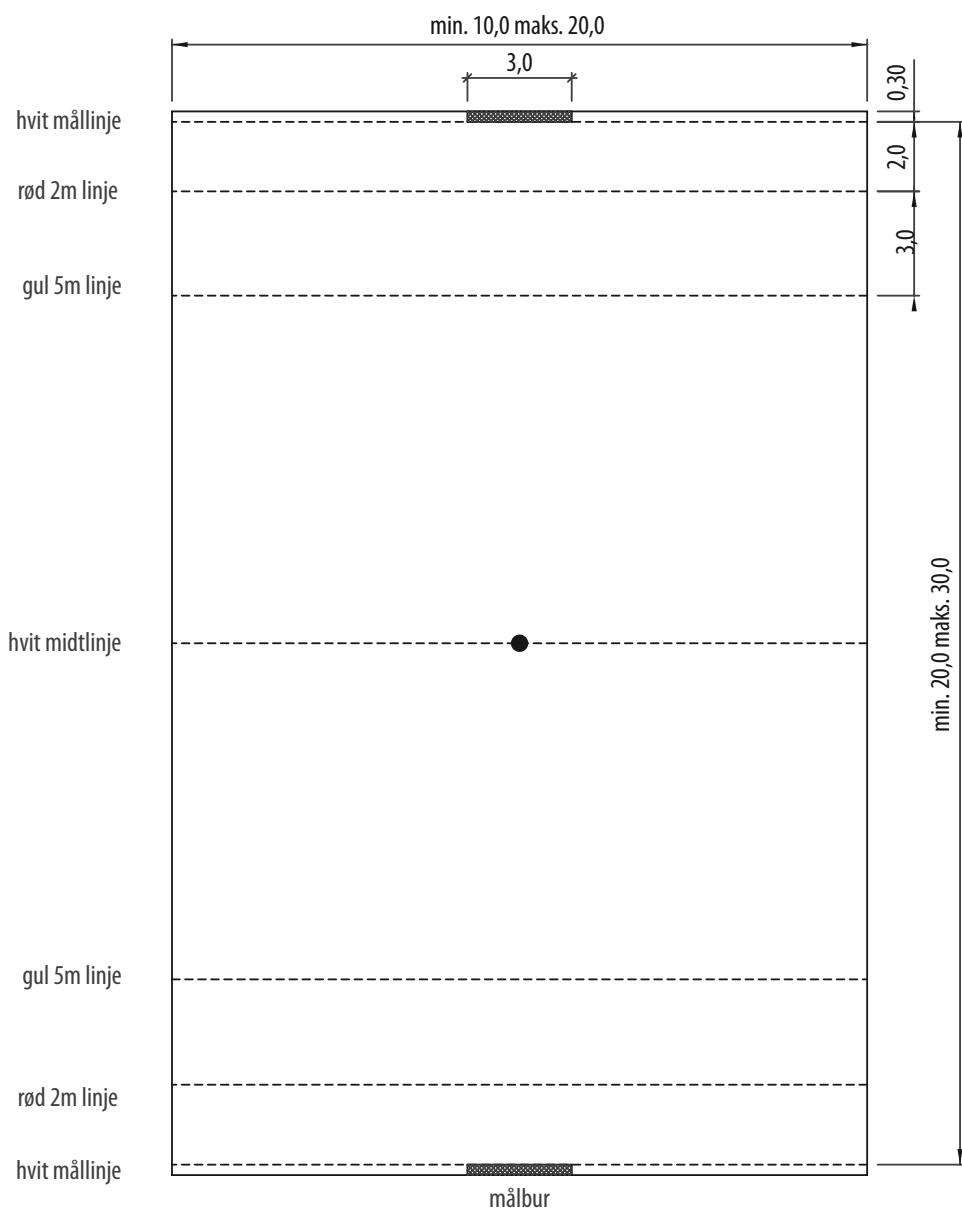
Belysningsstyrke: kfr. NS - EN 1219

Dimensjoner for stupanlegg	SVIKTBRETT			PLATTFORM					
	Alle mål er i meter	1 meter	3 meter	1 meter	3 meter	5 meter	7,5 meter	10 meter	
Lengde	4,80	4,80		5,00	5,00	6,00	6,00	6,00	
Bredde	0,50	0,50		2,90	2,00	2,90*	2,0	3,00	
Høyde fra 1/1 2015	1,00	3,00		1,00	3,00	5,00	7,50	10,00	
V=vannrett L=loddrett	V	L	V	L	V	L	V	L	
A	Fra loddlinje til bassengvegg bak	A-1	A-3	A-1p	A-3p	A-5	A-7,5	A-10	
	Betongplattform	2,22	2,22	0,75	1,25	1,25	1,25	1,50	
	Fra loddlinje til bassengvegg bak	1,50	1,50	0,75	1,25	1,25	1,25	1,50	
A/A	Fra loddlinje til bassengvegg bak	1,80	1,80						
B	Fra loddlinje til bassengvegg på siden	B-1	B-3	B-1p	B-3p	B-5	B-7,5	B-10	
	Foretrukket	2,50	3,50	2,50	3,00	4,00	4,50	5,75	
	Foretrukket	2,50	3,50	3,50	3,60	4,50	4,75	5,75	
C	Fra senter/brett/plattform til senter b/p	C-1/1	C-3/3/1	C-1/1p	C-3/1p/3p	C-5/3/1	C-7,5/5/3/1	C-10/7,5/5/3/1	
	Minimum	2,00	2,20	1,85	2,20	2,85	2,75	3,00	
	Foretrukket	2,00	2,60	2,15	2,35	2,85	2,75	3,00	
D	Fra forkant Brett/plattform til bassengkanten foran	D-1	D-3	D-1p	D-3p	D-5	D-7,5	D-10	
	Minimum	9,00	10,25	8,00	9,50	10,25	11,00	13,50	
	Foretrukket	9,00	10,25	8,00	9,50	10,25	11,00	13,50	
E	Minste takhøyde over forkant Brett/plattform	E-1	E-3	E-1p	E-3p	E-5	E-7,5	E-10	
	Minimum	5,00	5,00	3,25	3,25	3,25	3,25	4,00	
	Foretrukket	5,00	5,00	3,50	3,50	3,50	3,50	5,00	
F	Minste takhøyde til side og bakover b/p	F-1	F-3	F-1p	F-3p	F-5	F-7,5	F-10	
	Minimum	2,50	2,50	2,75	2,75	2,75	2,75	3,25	
	Foretrukket	2,50	2,50	2,75	2,75	2,75	2,75	3,50	
G	Minste takhøydeframover fra forkant b/p	G-1	G-3	G-1p	G-3p	G-5	G-7,5	G-10	
	Minimum	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	6,00	
	Foretrukket	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00	6,00	
H	Vanndybde ved forkant av b/p	H-1	H-3	H-1p	H-3p	H-5	H-7,5	H-10	
	Minimum	3,40	3,70	3,20	3,50	3,70	4,10	4,50	
	Foretrukket	3,50	3,80	3,30	3,60	3,80	4,50	5,00	
J/K	Vanndybde framover fra forkant b/p	J-1	J-3	J-1p	J-3p	J-5	J-7,5	J-10	
	Minimum	5,00	6,00	4,50	5,50	6,00	8,00	11,00	
	Foretrukket	5,00	6,00	4,50	5,50	6,00	8,00	11,00	
L/M	Vanndybde til side for b/p	L-1	L-3	L-1p	L-3p	L-5	L-7,5	L-10	
	Minimum	1,50	2,20	1,40	1,80	3,00	3,75	4,50	
	Foretrukket	2,00	2,50	3,20	2,30	3,50	4,50	5,25	
Maksimum skråning på tak og bunn, fra oppgitte minimum 30 grader									

\*Bredde på 5m plattform: Bredden er oppgitt for fullverdige stupanlegg med 10 m tårn. I anlegg med 5 m som høyeste plattform, er det tilstrekkelig med 2,0 m bredde på 5-metere.

For fullverdige konkurranseanlegg, med 10m plattform, bør foretrukket dimensjon legges til grunn.

ubenevnte mål er i meter



### INTERNASJONAL BANE:

Damer: 25 x 17m  
Herrer: 30 x 20m

VANNDYBDE min. 1,8m

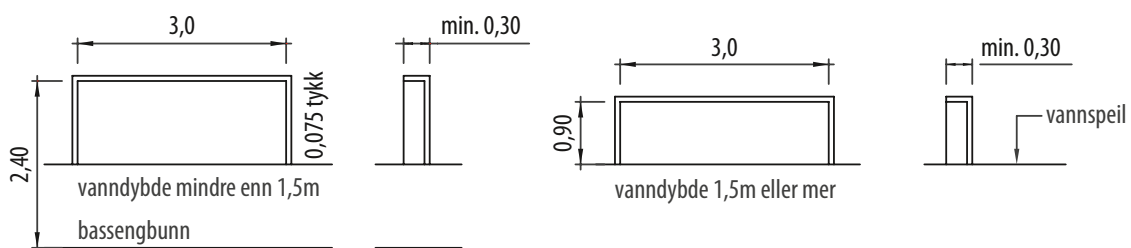
Polobanens linjer merkes tydelig på bassengkanten med tilsvarende farge.

Det brukes innstøpte fester for mål og andre nødvendige liner.

### BELYSNINGSSTYRKE:

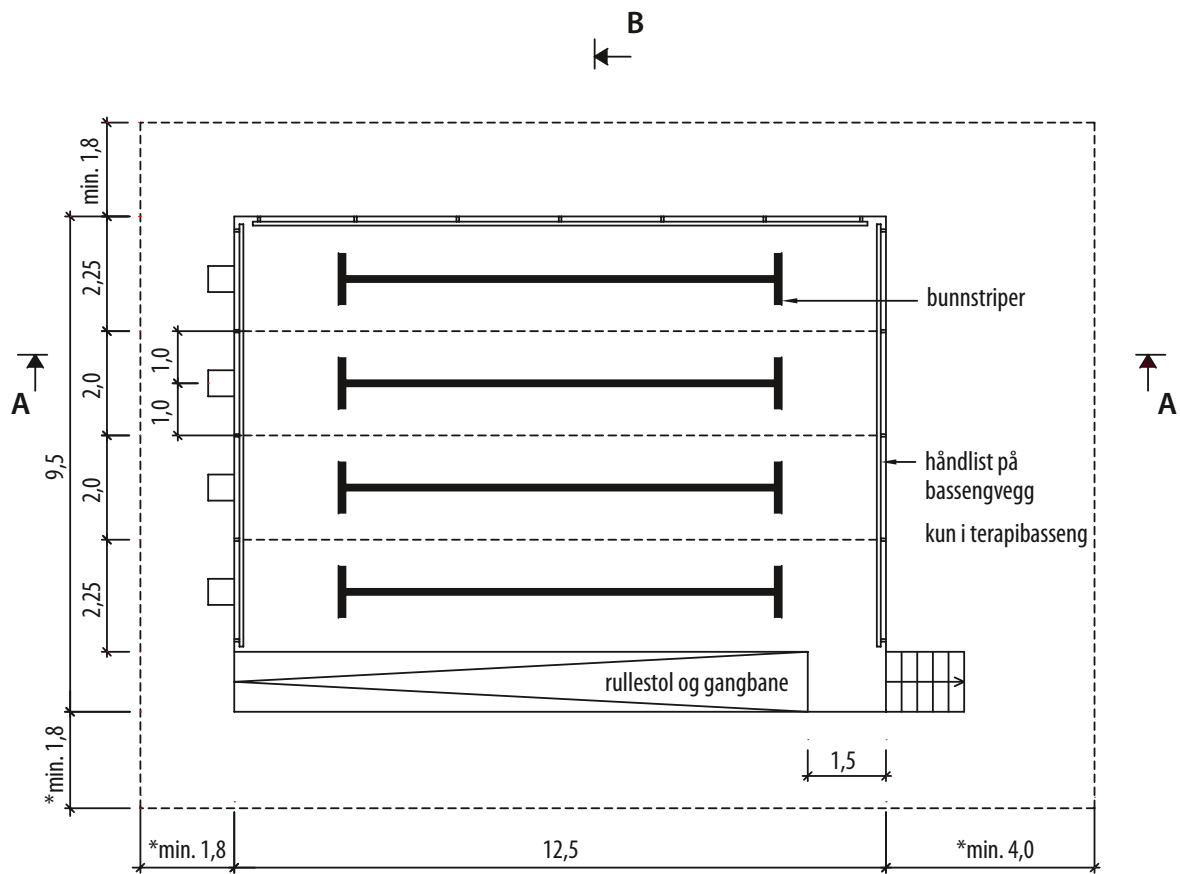
- kfr. NS - EN 12193

## PLAN AV VANNPOLOBANE

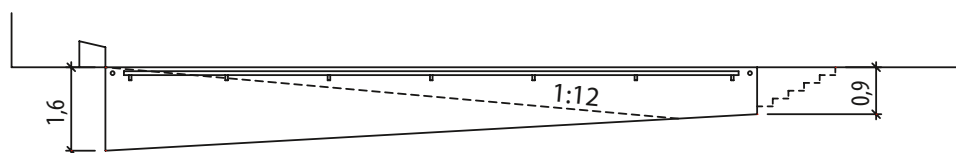


## VANNPOLOMÅLBUR

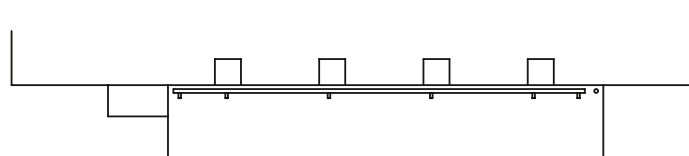
ubenevnte mål i er i meter



PLAN



SNITT A-A

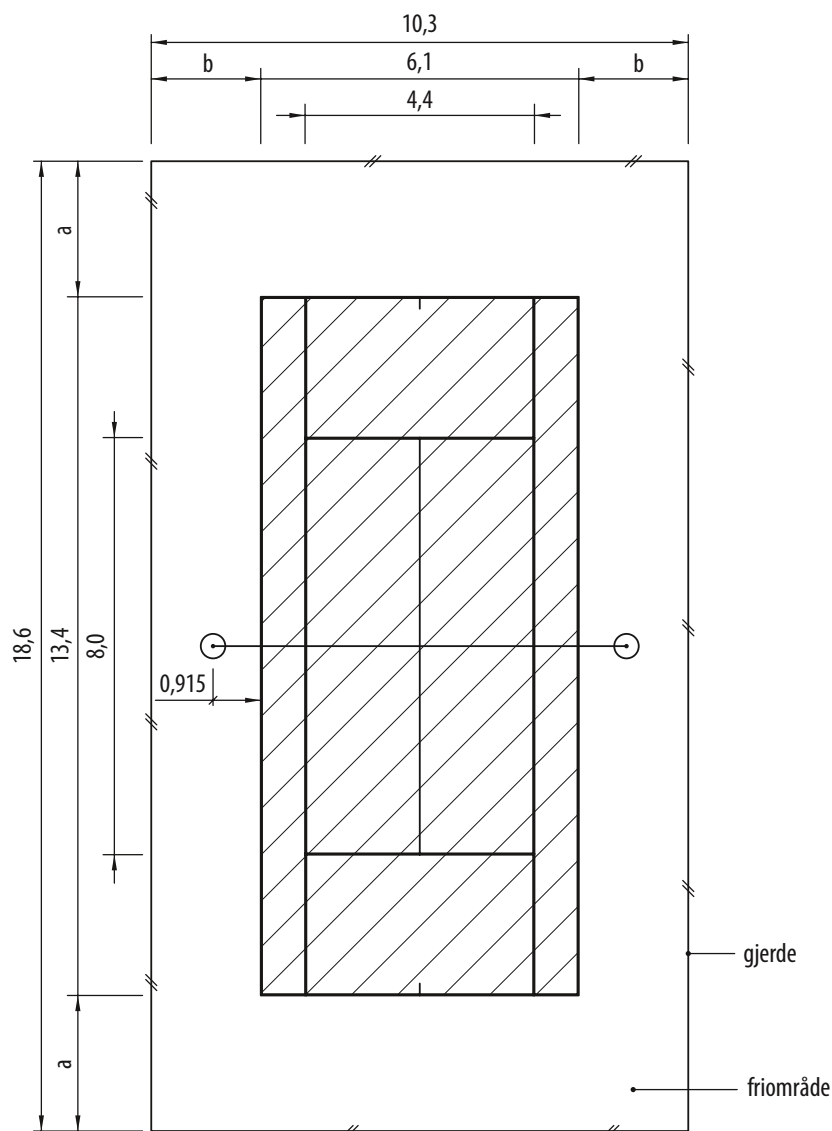


SNITT B-B

**BELYSNINGSTYRKE:**

- kfr. NS - EN 12193

ubenevnte mål i er i meter



PLAN (konkurransbane)

Regler for banemål	Fullle mål	Min. mål	a	b	Takhøyde
NTF anbefalte mål	13,4x6,1*	12x5,5			
Konkurranser			2,6	2,1	5,2
Trening			min. 1,8	min. 1,5	min. 4,0

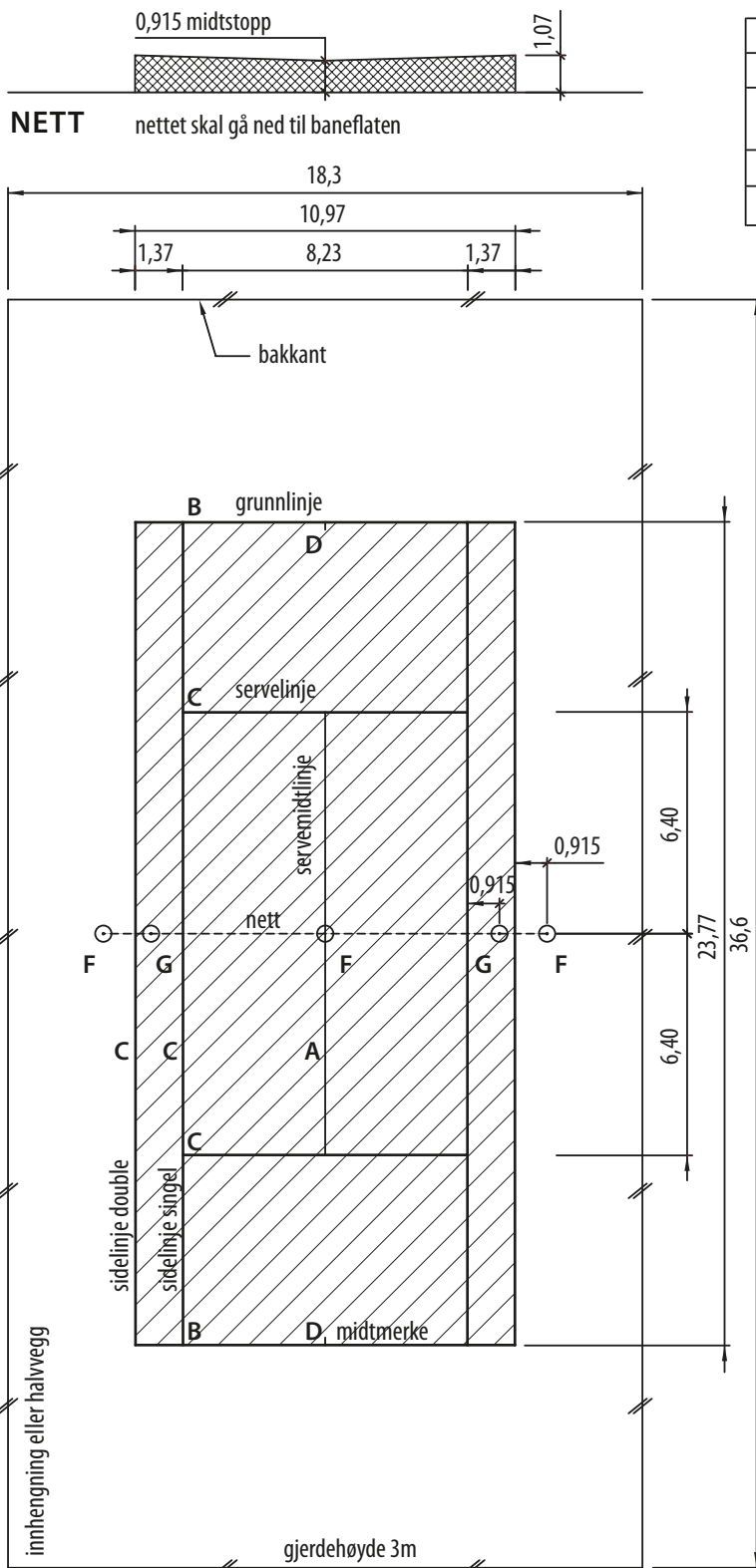
Servefelt merkes opp 4m fra nettet. Nettet er 0,8m høyt på midten og 0,85m høyt ved nettstolpene.

\*Samme mål som badmintonbane.

**OPPMERKING:**

- linjebredde: 50mm
- linjefarge: hvit

*ubenevnte mål i er i meter*



krav til takhøyde	nett	grunnlinje	bakkant
Store arrangementer	11,0	7,0	4,0
* Internasjonale og off. turneringer, anbefalt for turneringshaller	9,0	5,75	4,0
* Mosjon og mindre turneringer	7,0	5,0	4,0
* Davis Cup, World Champ.	12,0		

#### BREDDE PÅ HVITE LINJER:

- A = 50mm
- B = 50mm, kan være 100mm
- C = 25–50mm
- D = 50mm og 100mm lang
- F = Fundament for nettstolper og nettspenner
- G = Singlestolper skal brukes når doublebane brukes til single spill. Singlestolper er løse. Understøttelser med høyde som faste nettstolper = 1,07m

#### BELYSNINGSSTYRKE:

- i.h.t. NS-EN 12193
- \* Davis Cup har egne regler

#### MÅLTOLERANSER:

- For mål < 4,0m, tillatt avvik maks. 10mm
- For mål ≥ 4,0, maks.  $5 \times \sqrt{L}$  mm, hvor L = målet i m.

Alle mål til ytterkant av linjene.

Gjerdehøydene er kun veiledende forslag og bør tilpasses forholdene på stedet.

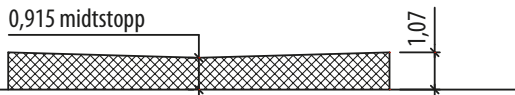
#### PLAN

#### NORSKE STANDARDMÅL FOR TENNISBANER:

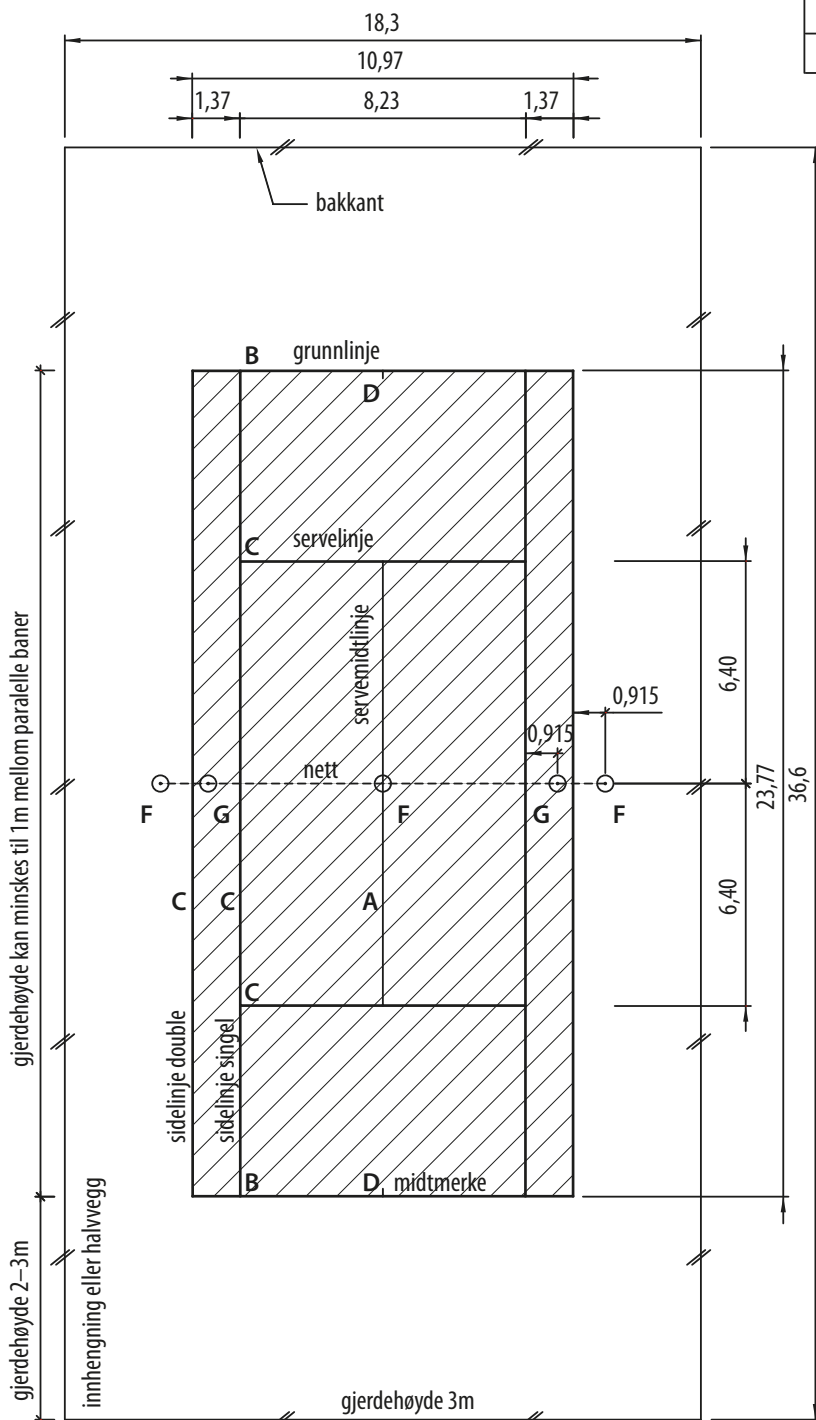
	fulle mål	min. mål
Turnering, ITF's krav til Davis Cup o.l.	18,3x36,6*	
NTF anbefalte mål	18,3x36,6	17,0x34,75
To baner, ikke adskilt	33,5x36,6	31,7x34,75
Ytterligere baner, ikke atskilt, pr. bane i tillegg	15,2x36,6	14,6x34,75
Ren singlebane	15,5x36,6	15,5x34,75

\* Centercourt for store arrangementer 20 x 40m

ubenevnte mål i er i meter



**NETT** nettet skal gå ned til baneflaten



krav til takhøyde	nett	grunnlinje	bakkant
Store arrangementer	11,0	7,0	4,0
* Internasjonale og off. turneringer, anbefalt for turneringshaller	9,0	5,75	4,0
* Mosjon og mindre turneringer	7,0	5,0	4,0
* Davis Cup, World Champ.	12,0		

**BREDE PÅ HVITE LINJER:**

- A = 50mm
- B = 50mm, kan være 100mm
- C = 25–50mm
- D = 50mm og 100mm lang
- F = Fundament for nettstolper og nettspenner
- G = Singlestolper skal brukes når doublebane brukes til single spill. Singlestolper er løse. Understøttelser med høyde som faste nettstolper = 1,07m

**BELYSNINGSSTYRKE:**

- i.h.t. NS-EN 12193
- \* Davis Cup har egne regler

**MÅLTOLERANSER:**

For mål < 4,0m, tillatt avvik maks. 10mm  
 For mål ≥ 4,0, maks.  $5 \times \sqrt{L}$  mm, hvor L = målet i m.

Alle mål til ytterkant av linjene.

Gjerdehøydene er kun veiledende forslag og bør tilpasses forholdene på stedet.

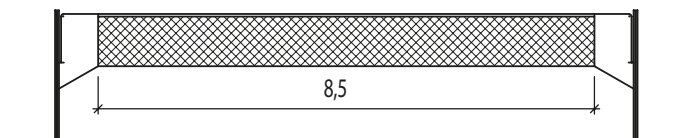
**PLAN NORSKE STANDARDMÅL FOR TENNISBANER:**

	fulle mål	min. mål
Turnering, ITF's krav til Davis Cup o.l.	18,3x36,6*	
NTF anbefalte mål	18,3x36,6	17,0x34,75
To baner, ikke adskilt	33,5x36,6	31,7x34,75
Ytterligere baner, ikke atskilt, pr. bane i tillegg	15,2x36,6	14,6x34,75
Ren singlebane	15,5x36,6	15,5x34,75

\* Centercourt for store arrangementer 20 x 40m

ubenevnte mål i er i meter



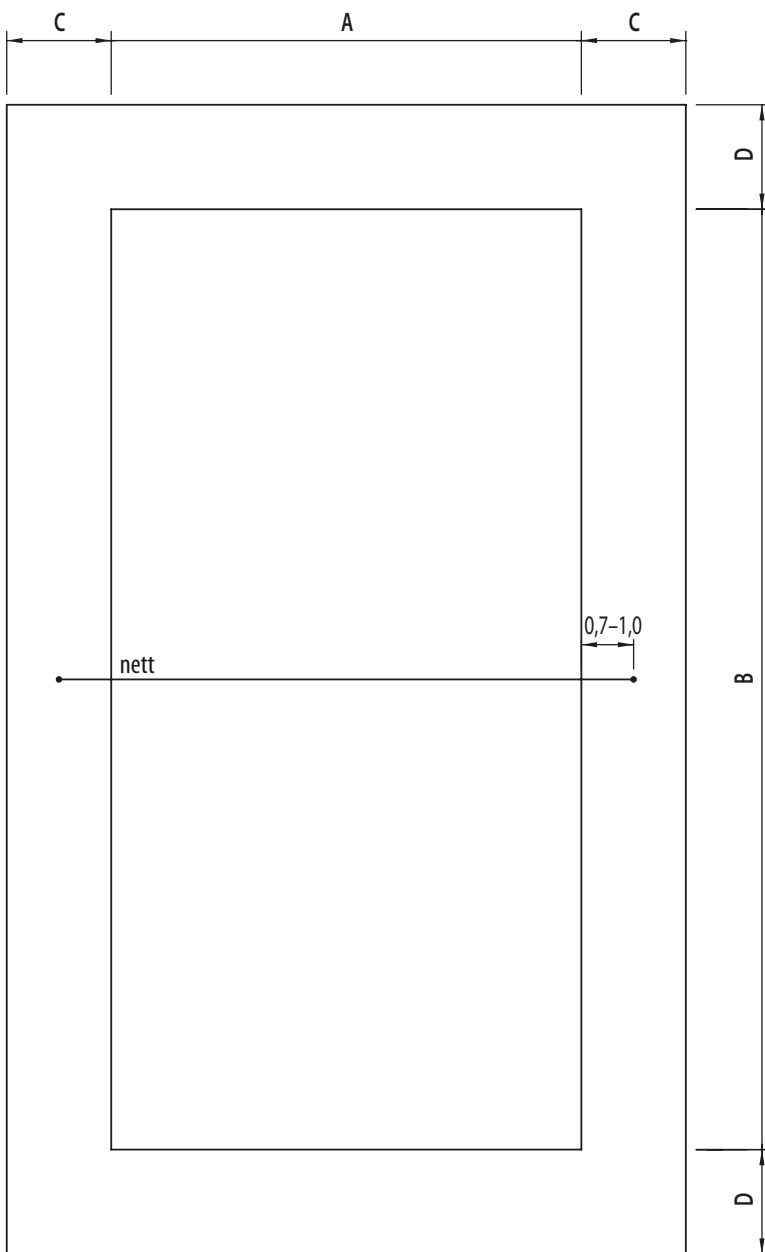


**NETTHØYDE (på midten):**

Herrer: 2,43m

Damer: 2,24m

Ulike netthøyder til ulike aldersklasser



**OPPMERKING:**

- linjebredde: 50mm
- linjefarge: lys og god kontrast (Internasj. hvit)

**MÅLTOLERANSER FOR OPPMERKING:**

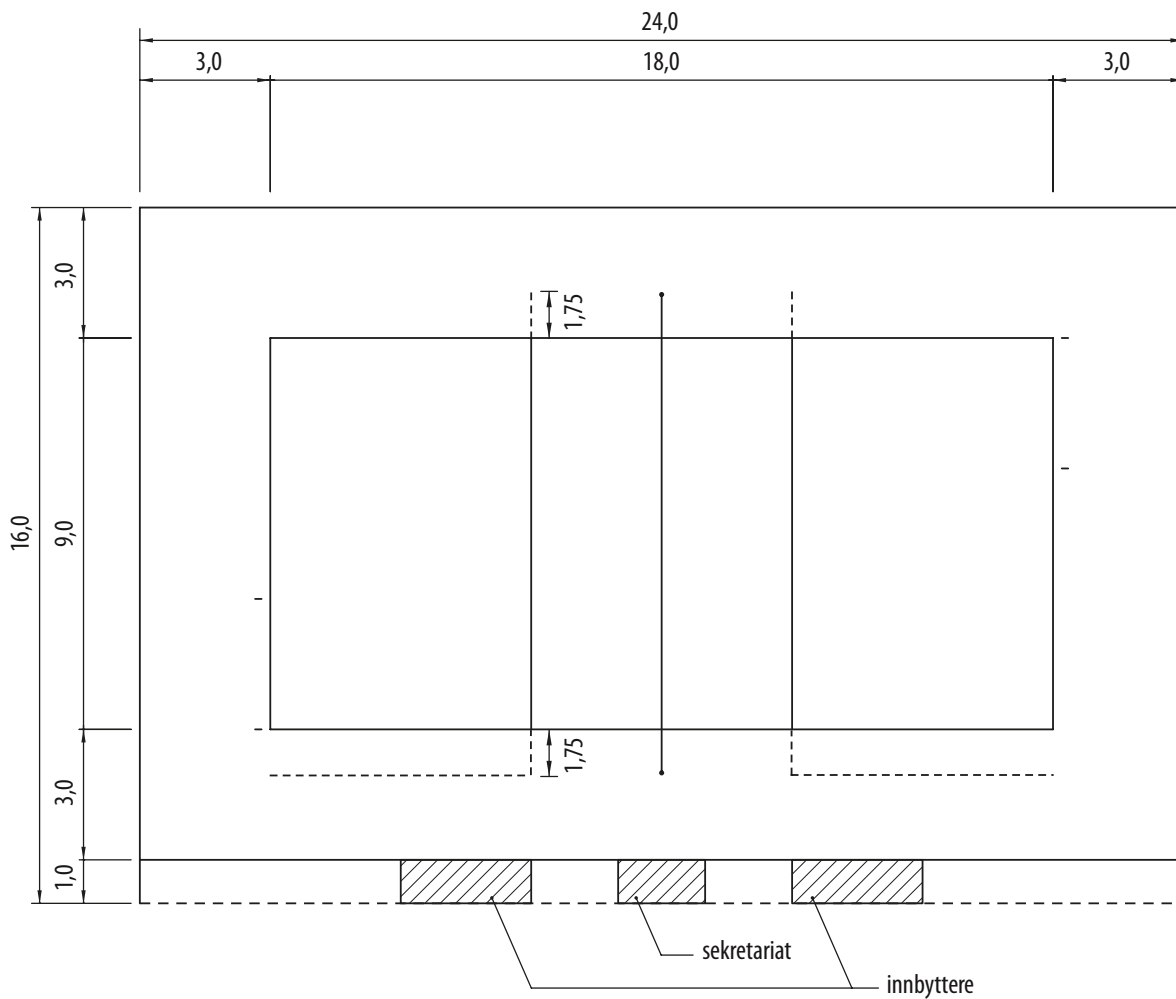
For mål < 4,0m, tillatt avvik maks. 10mm

For mål  $\geq 4,0$ m, maks.  $5 \times \sqrt{L}$  mm, hvor L = målet i m.

**PLAN**

Type spill	A	B	C	D
Konkurransanlegg	8,0	16,0	Min. 3,0	Min. 3,0
Nærmiljøanlegg	Min. 7,0	Min. 15,0	Min. 1,5	Min. 1,5

*ubenevnte mål i er i meter*



Anbefalte min. mål for volleyballhal:

$b \times l = 16,0 \times 24,0\text{m}$

Fri takhøyde min. 7,0m

**BELYSNINGSSTYRKE:**

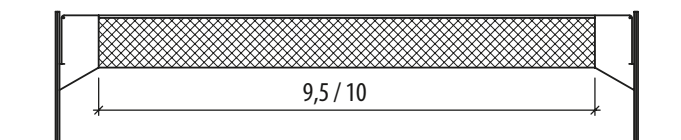
- i.h.t. NS-EN 12193

**MÅLTOLERANSER FOR OPPMERKING:**

For mål  $< 4,0\text{m}$ , tillatt avvik maks. 10mm

For mål  $\geq 4,0\text{m}$ , maks.  $5 \times \sqrt{L}$  mm, hvor L = målet i m.

*ubenevnte mål i er i meter*

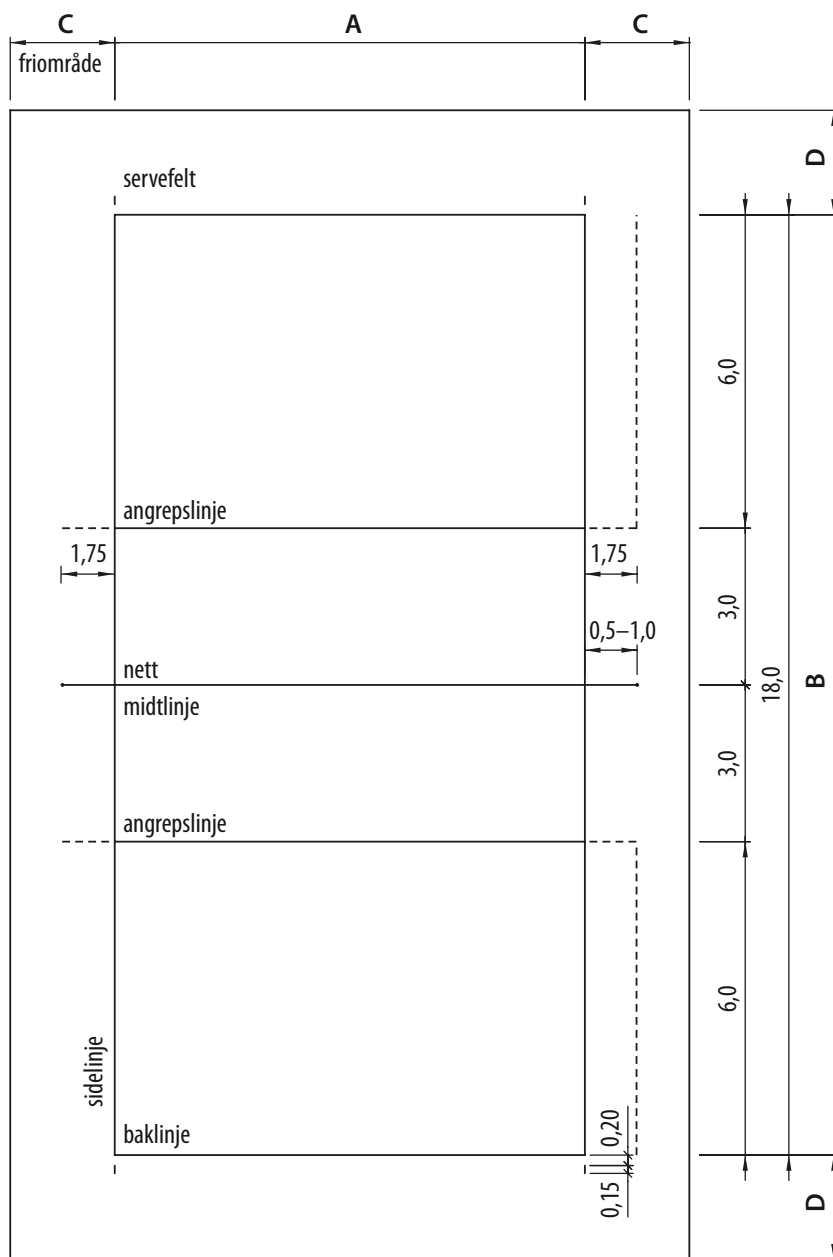


### NETTHØYDE (på midten):

Herrer: 2,43m

Damer: 2,24m

Ulike netthøyder til ulike aldersklasser



### BELYSNINGSSTYRKE:

• i.h.t. NS-EN 12193

Min. kl. 2

OL., VM o.l. – Lysstyrke målt 1m over banen og friområdet skal være 1000–1500 lux.

I eliteserien og 1.div. skal lysstyrken være min. 500 lux målt 1m over banen og friområdet.

### OPPMERKING:

- linjebredde: 50mm
- linjefarge: Lys og god kontrast (Internasj. hvit)

### MÅLTOLERANSER FOR OPPMERKING:

For mål <4,0m, tillatt avvik maks. 10mm

For mål  $\geq 4,0$ m, maks.  $5 \times \sqrt{L}$  mm, hvor L = målet i m.

### PLAN

Type spill	A	B	C	D	høyde
OL, VM, o.l.	9,0	18,0	Min. 5,0	Min. 8,0	12,5
Nasjonale; elite/1. div.	9,0	18,0	3–5,0	5–8,0	Min. 7,0
Nasjonale, øvrige	9,0	18,0	Min. 3,0	Min. 3,0	Min. 7,0

ubenevnte mål i er i meter

Utgitt av: Kulturdepartementet

Offentlige institusjoner kan bestille flere  
eksemplarer fra:

Departementenes sikkerhets-  
og serviceorganisasjon

Internett: [www.publikasjoner.dep.no](http://www.publikasjoner.dep.no)

E-post: [publikasjonsbestilling@dss.dep.no](mailto:publikasjonsbestilling@dss.dep.no)

Telefon: 22 24 20 00

Publikasjonskode: V-0976 B

Layout: Merkur Grafisk 04/2015 - opplag 1000

Trykk: Departementenes sikkerhets-  
og serviceorganisasjon