

Overgangskompensasjon

Grunnsum:

Uttatt til siste VM/OL (bane, maraton, kappgang)	20.000
Uttatt til siste EM på bane og kappgang	12.000
Uttatt til siste PARA-VM/Paralympics	12.000
Uttatt til siste PARA-EM	10.000
Uttatt til siste VM i terrengløp (laguttak)	12.000
Uttatt til siste EM i maraton (laguttak)	12.000
Uttatt til siste VM i halvmaraton (laguttak)	12.000
Uttatt til siste EM i motbakke eller ultraløp(100km/24t)	10.000
Uttatt til siste VM i motbakke eller ultraløp(100km/24t)	12.000
Uttatt til siste junior EM U18	7.500
Uttatt til siste junior EM/VM U20/U23	10.000
Uttatt til landslag/E-cup i inneværende år	10.000

Grunnsummen utdeles etter høyeste nivå og akkumuleres ikke med flere uttak.

Prestasjonsbonuser:

Gull senior NM	7.000
Sølv senior NM	5.000
Bronse senior NM	3.000

Bare én (den beste) prestasjon gjelder for NM pr. år.

Gull senior NM innendørs	5.000
Sølv senior NM innendørs	3.000
Bronse senior NM innendørs	1.000

Bare én (den beste) prestasjon gjelder for NM innendørs pr. år.

Norsk seniorrekord	12.000
Nordisk seniorrekord	24.000
Europeisk seniorrekord	36.000
Verdensrekord senior	60.000
Verdensrekord para	30.000

Bare høyeste nivå teller, slik at ved verdensrekord fås ikke for de andre rekordene (maks. 60 000 kr).

Blant de 12 beste i OL/VM på bane og maraton	24.000
Blant de 12 beste i EM på bane og maraton	20.000
Blant de 12 beste i VM i terrengløp	20.000
Blant de 12 beste i VM i halvmaraton	20.000
Gull i VM/OL på bane og maraton	70.000
Sølv i VM/OL på bane og maraton	50.000
Bronse i VM/OL på bane og maraton	36.000
Gull i VM i terrengløp og VM i halvmaraton	36.000
Sølv i VM i terrengløp og VM i halvmaraton	30.000
Bronse i VM i terrengløp og VM i halvmaraton	24.000
Gull i EM på bane og maraton	40.000
Sølv i EM på bane og maraton	30.000

Bronse i EM på bane og maraton	24.000
Gull i Para-VM/Paralympics	30.000
Sølv i Para-VM/Paralympics	24.000
Bronse i Para-VM/Paralympics	20.000
Gull i Para-EM	20.000
Sølv i Para-EM	15.000
Bronse i Para-EM	10.000
Gull i VM Ultra (24t/100km) eller motbakkeløp	20.000
Sølv i VM Ultra (24t/100km) eller motbakkeløp	15.000
Bronse i VM Ultra (24t/100km) eller motbakkeløp	10.000
Gull i EM Ultra (24t/100km) eller motbakkeløp	15.000
Sølv i EM Ultra (24t/100km) eller motbakkeløp	10.000
Bronse i EM Ultra (24t/100km) eller motbakkeløp	5.000
Gull i innendørs VM	40.000
Sølv i innendørs VM	30.000
Bronse i innendørs VM	24.000
Gull i innendørs EM	30.000
Sølv i innendørs EM	24.000
Bronse i innendørs EM	20.000
Gull VM junior U20/U23	30.000
Sølv VM junior U20/U23	20.000
Bronse VM junior U20/U23	15.000
Gull EM junior U20/U23	20.000
Sølv EM junior U20/U23	15.000
Bronse EM junior U20/U23	10.000
Gull EM junior U18	15.000
Sølv EM junior U18	10.000
Bronse EM junior U18	7.500

Prestasjonene “foreldes” etter følgende skala:

Siste år	0%
Foregående år	50%
Året før dette	75%
Ytterligere år	100%