

FRIIDRETTENS **HÅNDBOK**

2023



FRIIDRETTENS HÅNDBOK 2023

**Konkurranseregler, lover
og bestemmelser**

Utgitt 2023

Norges Friidrettsforbund

© Norges Friidrettsforbund 2023

Alle henvendelser om denne boka rettes til:
Norges Friidrettsforbund
0840 Oslo

www.friidrett.no
E-post: friidrett@friidrett.no

Utgitt av
Norges Friidrettsforbund

Forord

Denne utgaven av Håndboka inneholder oppdaterte konkurranseregler pr 29. november 2022 og Nasjonale bestemmelser sist oppdatert etter friidrettstinget i mars 2023.

Oslo, mars 2023
Norges Friidrettsforbund

Innhold

Lover for Norges friidrettsforbund	7
DEL I – Generelle bestemmelser	8
DEL II – Særbestemmelser for NFIF	19
Autorisasjon av dommere og startere	30
Nasjonale bestemmelser	34
Konkurranseregler (Competition Rules)	48
DEL I – Generelt	50
DEL II – Funksjonærer i konkurransen	53
DEL III – Verdensrekorder	96
Tekniske regler (Technical Rules)	114
DEL I – Generelt	117
DEL II – Løpsøvelser	149
DEL III – Tekniske øvelser	212
Vertikale hopp	225
Horisontale hopp	246
Kastøvelser	257
DEL IV – Mangekamp	300
DEL V – Innendørs konkurranser	306
DEL VI – Kappgang	319
DEL VII – Gateløp	329
DEL VIII – Terrengløp, fjelløp og terrengultraløp	336
Regelnummer for diskvalifikasjoner	350
Skoreglementet	353
Kryssreferanser regelnummer	357

Lover for Norges Friidrettsforbund

LOV for Norges Friidrettsforbund

Stiftet: 1. mai 1896

Sist endret etter Friidrettstinget 25. mars 2023

Del I GENERELLE BESTEMMELSER

I. INNLEDENDE BESTEMMELSER

§ 1 Formål

1. Norges Friidrettsforbunds (NFIF) formål er å fremme friidretten i Norge, og representere idretten internasjonalt ved å:
 - a. arbeide for friidretten i form av elite-, bredde- og mosjonsløpsaktiviteter på alle plan.
 - b. utvide og sikre friidrettens faglige og etiske grunnlag.
 - c. bidra til samarbeid mellom lagene.
 - d. arbeide aktivt for å hindre bruk av dopingmidler.
2. Arbeidet skal preges av frivillighet, demokrati, lojalitet og likeverd. All idrettsrettslig aktivitet skal bygge på grunnverdier som idrettsglede, fellesskap, helse og ærlighet.

§ 2 Organisasjon

1. Norges Friidrettsforbund (NFIF) er en sammenslutning av alle norske idrettslag som organiserer friidrett og/eller mosjonsløpsaktiviteter på sitt program, og som er medlemmer av Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komite (NIF).
2. Forbundet inndeles i friidrettskretser. Styret fastsetter de geografiske grensene for disse med bakgrunn i organisasjonsmessige prosesser og tingvedtak i kretsene.
3. NFIF er medlem av Norges Idrettsforbund (NIF), World Athletics (WA) og European Athletics (EA),



- og skal overholde deres respektive regelverk og vedtak.
4. For regler om særforbundets plikt til å overholde NIFs regelverk og vedtak gjelder [NIFs lov §§ 2-2 og 2-3](#).
 5. For regler om opptak av nye idretter samt endring av særforbundets navn, gjelder [NIFs lov § 6-3](#).
 6. Alle idrettslag som er medlem av NFIF, plikter å overholde NIFs og NFIFs regelverk, sikkerhetsforskrifter og vedtak.

§ 3 Oppgaver og myndighet

For regler om særforbundets oppgaver og myndighet, gjelder [NIFs lov §§ 6-2](#), samt [NIFs lov §§ 2-2 og 2-3](#).

§ 4 Medlemskap, kontingenter og avgifter

1. Idrettslag som organiserer friidrett og/eller mosjonsløp og er medlem av NIF, kan søke om til å bli medlem i NFIF.
2. Søknad om medlemskap sendes NFIF via idrettskretsen. Utmelding skjer på samme måte.
3. Et idrettslag er medlem av forbundet når søknaden er godkjent. Det får representasjonsrett på krets- og forbundsting når det har vært medlem av NIF i 6 måneder og de pålagte forpliktelser er oppfylt.
4. Når søknad er sendt forbundet, har lagets medlemmer rett til å delta i individuelle øvelser, men ikke i lagkonkurranser.
5. Lagene betaler ikke kontingent til NFIF. Lagene betaler kontingent til kretsene i henhold til kretsens vedtak.
6. Skyldig kontingent/avgifter medfører tap av møterett, stemmerett og forslagsrett til og på særforbundstinget.
7. NFIFs styre kan frata idrettslaget medlemskapet i

NFIF dersom laget skylder kontingent eller avgift, ikke overholder NIFs eller særforbundets regelverk eller vedtak, eller på annen måte vesentlig misligholder sine medlemsforpliktelser.

II. TILLITSVALGTE

§ 5 Kjønnnsfordeling

For regler om kjønnnsfordeling i styre, utvalg mv. og ved representasjon til Idrettstinget, gjelder [NIFs lov § 2-4.](#)

§ 6 Regler om stemmerett, valgbarhet og forslagsrett mv.

For regler om stemmerett, valgbarhet og forslagsrett, gjelder § 12 og [NIFs lov §§ 2-5, 2-6, 2-7.](#)

§ 7 Inhabilitet

For regler om inhabilitet, gjelder [NIFs lov § 2-8.](#)

§ 8 Vedtaksførhet, flertallskrav og protokoll

For regler om vedtaksførhet, flertallskrav og protokoll, gjelder [NIFs lov §§ 2-9](#) og [6-6 \(5\).](#)

§ 9 Refusjon av utgifter og godtgjørelse

For regler om refusjon av utgifter og godtgjørelse, gjelder [NIFs lov § 2-10.](#)

III. ØKONOMI

§ 10 Regnskaps- og revisjonsplikt mv.

For regler om regnskap og revisjon, budsjett, utlån og garanti mv., gjelder [NIFs lov §§ 1-7, 2-11, 2-13](#) og [2-14.](#)



IV. TING, STYRE, UTVALG MV.

§ 11 Friidrettstinget

1. NFIFs høyeste myndighet er Friidrettstinget som avholdes annethvert år innen utgangen av april måned.
2. Ordinært og ekstraordinært Friidrettsting gjennomføres i samsvar med denne lov og [NIFs lov §§ 2-15, 2-16, 2-17, 2-19, 2-20](#)
3. Friidrettstinget vedtar endringer i denne lov og fastsetter andre nødvendige bestemmelser. Med bestemmelser menes i denne sammenheng generelle retningslinjer gitt av Friidrettstinget.
4. Tinget innkalles av styret med minst 15 ukers varsel til de organisasjonsledd som har representasjonsrett. Innkallingen publiseres på NFIFs internettside eller på annen forsvarlig måte. Innkallingen kan henvise til at saksdokumentene gjøres tilgjengelig på NFIFs internettside eller på annen forsvarlig måte. I så fall skal det fremgå at dokumentene vil bli gjort tilgjengelig senest to uker før Friidrettstinget. Forslag som skal behandles på Friidrettstinget må være sendt til styret senest 10 uker før Friidrettstinget. Alle forslag skal være begrunnet. Fullstendig sakliste, andre nødvendige saksdokumenter og med et utdrag av det reviderte regnskap, avsluttet pr. 31. desember, samt forslag til friidrettstinget må være gjort tilgjengelig senest to uker før Friidrettstinget.
5. Påmeldingsfristen for å delta på Friidrettstinget er 3 uker. Påmelding skal gjøres på fastsatt skjema.
6. Referat fra Friidrettstinget skal være sendt til kretser og lag innen 8 uker.

§ 12 Møterett, talerett, forslagsrett og stemmerett

1. Forslagsrett til Friidrettstinget:
 - a) Styret.

- b) Et representasjonsberettiget organisasjonsledd.
 - c) Møteberettiget komité/utvalg, i saker som ligger innenfor sitt arbeidsområde.
- 2. Møterett, talerett, forslagsrett og stemmerett på Friidrettstinget:
 - a. Styret
 - b. 3 representanter fra hver krets
 - c. Kontrollutvalgets leder
 - d. Lovutvalgets leder
 - e. Representanter fra lagene, med 1 representant for hver påbegynt 50 medlemmer totalt, dog mest 3 representanter fra ett enkelt lag.

Representanter for kretser og lag må være valgt på ordinært eller ekstraordinært årsmøte/ting eller på medlemsmøte med dette valg på kunngjort sakliste, eller oppnevnt av styret.

Representantene har en stemme hver.

For representasjonsrett for idrettslag, gjelder [NIFs lov § 10-3 \(1\)](#).
- 3. Møterett, talerett og forslagsrett på Friidrettstinget som ligger innenfor utvalgets/komiteens arbeidsområde:
 - a. Kontrollutvalgets øvrige medlemmer
 - b. Lovutvalgets øvrige medlemmer
 - c. Valgkomitéens medlemmer
 - d. Ledere i øvrige styreoppnevnte utvalg/komiteer, eventuelt nestleder eller medlem dersom leder er forhindret fra å møte
 - e. NIFs generalsekretær
 - f. 1 representant for Trenerforeningen
- 4. Møterett og talerett på særforbundstinget:
 - a. Revisor, i saker som ligger innenfor sitt arbeidsområde

- b. Representant for NIF
- c. 2 representanter for landslagsutøverne.
- 5. Representantene må være medlem av det lag eller utvalg vedkommende representerer.
- 6. Reiseutgiftsfordeling skal benyttes.

§ 13 Friidrettstingets oppgaver

- 1. Friidrettstinget skal:
 - a. Godkjenne de fremmøtte representantene.
 - b. Velge dirigent(er).
 - c. Velge protokollfører(e).
 - d. Velge to representanter til å underskrive protokollen.
 - e. Godkjenne innkallingen.
 - f. Godkjenne sakslisten.
 - g. Godkjenne forretningsorden.
 - h. Behandle Styrets og utvalgenes beretninger
 - i. Behandle
 - i. særforbundets regnskap
 - ii. styrets økonomiske beretning
 - iii. kontrollutvalgets beretninger
 - iv. revisors beretning.
 - j. Bestemme sted og teknisk arrangør av Hovedmesterskapet om 2 ½ og 3 ½ år.
 - k. Behandle forslag og saker.
 - l. Fastsette kontingent
 - m. Behandle langtidsplan og langtidsbudsjett (2 år).
 - n. Engasjere revisor til å revidere særforbundets regnskap.
 - o. Foreta følgende valg:
 - i. President og visepresident
 - ii. Syv styremedlemmer. Ett av styremedlemmene skal pr. 31. desember det år valget avholdes være under fylte 26 år. Det skal velges personlig varamedlem for styremedlemmet under 26 år. Det

- personlige varamedlemmet skal også være under 26 år pr. 31. desember året valget avholdes.
- iii. Kontrollutvalg med leder, minst to medlemmer og ett varamedlem.
 - iv. Representanter til Idrettstinget og møter i de organisasjoner forbundet er tilsluttet eller gi styret fullmakt til å oppnevne representantene.
 - v. Lovutvalget med leder, fire medlemmer og to varamedlemmer.
 - vi. Valgkomité med leder og fire medlemmer. Et av medlemmene ved valget skal være under 25 år og både kretser og klubber skal være representert. Det skal velges personlig varamedlem for medlemmet som er under 25 år og også det personlige varamedlemmet må være under 25 år ved valget.
2. President og visepresident velges enkeltvis. Øvrige medlemmer til styret velges samlet. Eventuelle medlemmer av WA's og EA's styrer er etter vedtak i disse organer fullverdige medlemmer av NFIF's styre.
 3. Lovutvalget har fullmakt til å foreta den endelige redigering og språklige utforming av Friidrettstingets vedtak, dog uten at vedtakenes realitet endres.

§ 14 Styret

1. Friidrettsforbundet ledes og forpliktes av styret, som representerer særforbundet utad
2. Styret er særforbundets høyeste myndighet mellom særforbundstingene, men visse beslutninger kan kun vedtas av særforbundstinget iht. § 17 og [NIFs lov §§ 2-22](#), jf. [6-6 \(5\)](#)

3. Forvaltningen av, og tilsynet med, alle deler av særforbundets virksomhet hører under styret. Styret skal bl.a:
 - a. Sørge for at særforbundets formål ivaretas.
 - b. Iverksette Friidrettstingets og NIFs vedtak og bestemmelser.
 - c. Sørge for forsvarlig organisering av særforbundets virksomhet og økonomi-styring.
 - d. Påse at beslutninger fattes i samsvar med NIFs regelverk og vedtak, særforbundets lov og særforbundstingets vedtak.
 - e. Forestå forbundets daglige administrasjon, representere dette utad og utøve dens faglige myndighet.
 - f. Påse at særforbundets midler brukes og forvaltes på en forsiktig måte i samsvar med de vedtak som er fattet på Friidrettstinget eller av overordnet organisasjonsledd.
 - g. Føre tilsyn med særforbundets virksomhet og daglig ledelse, og kan fastsette instruks for generalsekretæren.
 - h. Virke for friidrettens utvikling i landet og arbeide med saker som er nevnt i § 3.
 - i. Oppnevne utvalg, råd og komiteer etter oppdrag fra Friidrettstinget eller som styret finner påkrevet, samt utarbeide mandat/ instruks for disse.
 - j. Oppnevne representanter til Idrettstinget dersom Friidrettstinget ikke har valgt representanter.
 - k. Representere norsk friidrett overfor utlandet
 - l. Utarbeide beretninger, legge fram revidert regnskap og budsjett for de neste to kalenderår for Friidrettstinget.
 - m. Innkalle til ledermøte.
 - n. Tilrettelegge andre saker som skal behandles



- av Friidrettstinget og utarbeide rapport om økonomi og drift til ledermøtet.
- o. Sørge for at tvister innen norsk friidrett blir avgjort i henhold til gjeldende retningslinjer
 - p. Være domsinnsinstans for disiplinære og faglige tvister som fremmes fra organisasjonen
 - q. Fordele årets nasjonale og internasjonale stevner i henhold til innkomne søknader, samt approbere andre stevner etter at vedkommende krets er gitt anledning til å uttale seg.
 - r. Bestemme tid og sted for Friidrettstinget.
 - s. Bevilge beløp til økonomisk støtte for kretser og lag
 - t. Søke om offentlige midler.
 - u. Føre forhandlinger med NRK og andre medieorganisasjoner vedrørende friidrettsarrangementer som ønskes overført i TV og radio, enten direkte, som videofilm eller på andre måter for arrangementer forbundet har rettigheter til. Forhandlinger om andre friidrettsarrangementer skal føres av de lag eller kretser som har rettighetene, men avtalene skal godkjennes av Styret. Rene lokale arrangementer kan frigis av Styret etter søknad.
 - v. Styret skal fastsette regler og reglementer på områder som ikke omfattes av lov og bestemmelser. For øvrig kan Styret treffe vedtak i enhver sak som ikke uttrykkelig er lagt til Friidrettstinget, eller der det ikke er fattet vedtak.
 - w. Når særlige grunner tilsier det, og etter at lovutvalget har uttalt seg, kan Styret for et enkelt tilfelle ved enstemmighet treffe midlertidig beslutning om at bestemmelser gitt av Friidrettstinget ikke skal gjelde. Varige



endringer forelegges førstkommende Friidrettsting til avgjørelse. Styret kan alltid fatte vedtak som er nødvendig for å avverge tap eller skade for NFIF.

4. Styret er vedtaksført når et flertall er til stede. Styrets medlemmer skal ha fri og uhindret adgang til alle stevner og oppvisninger som kretser eller lag arrangerer, til treningsplasser samt til alle kretsting.
5. 1 representant valgt av og blant NFIFs ansatte møter som fullverdig medlem og med fulle rettigheter. Representanten har personlig vararepresentant.
6. Styret skal avholde møter når Presidenten bestemmer det eller minst 3 styremedlemmer forlanger det.

§ 15 Faste komiteer og utvalg

Friidrettsforbundet skal ha følgende faste komiteer:

1. Kontrollutvalg: For regler om kontrollutvalget, gjelder [NIFs lov § 2-12](#).
2. Valgkomité: For regler om valgkomiteen, gjelder [NIFs lov § 2-18](#).
3. Lovutvalg: Lovutvalget kan avgi uttalelser om de lovtekniske sider ved endringer i lov og bestemmelser og om fortolkningsspørsmål som blir forelagt det. Lovutvalget kan selv legge fram forslag.

Lovutvalget er ankeinstans for saker av disiplinære og faglige tvister som forelegges Styret for avgjørelse. Lovutvalget er beslutningsdyktig når minst 3 medlemmer er tilstede.

Lovutvalget har fullmakt til å foreta den endelige redigering og språklige utforming av Friidrettstingets vedtak, dog uten at vedtakenes realitet endres.

V. ØVRIGE BESTEMMELSER

§ 16 Alminnelige disiplinærforføyninger, sanksjoner etter kamp- og konkurranseregler, straffesaker og dopingsaker

For alminnelige disiplinærforføyninger, sanksjoner og straff, gjelder NIFs regelverk ([NIFs lov kap. 11](#), [NIFs lov kap. 12](#) og [Antidopingregelverk](#))

§ 17 Avtaler og samarbeid mellom friidrettsforbundet og næringslivet

For regler om avtaler og samarbeid mellom særforbundet og næringslivet, gjelder [NIFs lov kapittel 13](#).

§ 18 Idrettens markeds-, medie- og arrangementsrettigheter

For regler om markeds-, medie- og arrangementsrettigheter, gjelder [NIFs lov kapittel 14](#).

§ 19 Lovendring

For regler om lovendring, gjelder [NIFs lov § 2-2](#).

§ 20 Oppløsning, utmelding mv.

For regler om oppløsning, utmelding mv., gjelder [NIFs lov § 6-6](#).

§§ 21-27 UTGÅTT



Del II SÆRBESTEMMELSER FOR NFIF

VI. LEDELSE

§ 28 Ledermøte

1. Ledermøtet består av Styret, kretsrepresentanter og representanter for øvrige funksjoner nevnt i pkt.6.
2. Ledermøtet er et rådgivende organ for Styret.
3. Ledermøte holdes hvert annet år innen utgangen av april det år det ikke er Friidrettsting.
 - a. Sted og tid fastsettes av Styret. Meddelelse om ledermøtet sendes ut 2 måneder i forveien. Innkalling med sakliste sendes ut 2 uker før ledermøtet holdes.
 - b. Ved ledermøtet benyttes reiseutgiftsfordeling.
4. Et ledermøte skal:
 - a. Godkjenne frammøtte representanter.
 - b. Godkjenne innkalling, sakliste og forretningsorden.
 - c. Velge dirigent og sekretær(er) og 2 representanter til å underskrive referatet.
 - d. Gjennomgå følgende saker:
 - i. Saker fremmet av Styret, herunder Styrets og Kontrollutvalgets rapporter om økonomi og drift.
 - ii. Friidrettskretsenes medvirkning i gjennomføringen av NFIFs handlingsprogram for perioden.
 - iii. Andre aktuelle saker.
 - iv. Ledermøtet kan vedta henstillinger til Styret.
5. Ledermøtet ledes av en dirigent valgt blant ledermøtets representanter.

6. Ledermøtets sammensetning skal være som følger og hvor samtlige har tale-, forslags- og stemmerett:
 - a. Styret.
 - b. Generalsekretær.
 - c. To representanter fra hver friidrettskrets, som skal være kretsleder og nestleder eller annet medlem av kretsstyret etter skriftlig fullmakt fra kretsstyrets leder.
 - d. Kontrollutvalgets leder.
 - e. Lovutvalgets leder.
 - f. Revisor.

Ved frafall møter vararepresentanter.

§ 29 Innkalling til ledermøte og styremøter

Styret innkaller til ledermøte og presidenten til styremøter. Styremøter skal også holdes når minst 3 av styrets medlemmer forlanger det.

§ 30 Forretningsutvalg

Styret kan oppnevne forretningsutvalg. Utvalget består i tilfelle av presidenten og minst to av Styrets medlemmer. Styret bestemmer selv forretningsutvalgets myndighetsområde.

§ 31 Generalsekretæren

- (1) Generalsekretæren er leder for sekretariatet og ansvarlig for alle administrative funksjoner innen NFIF. Generalsekretæren setter i verk vedtak som er truffet av Friidrettstinget og Styret og arbeider forøvrig etter gjeldende instruks.
- (2) Generalsekretæren møter med tale- og forslagsrett på Friidrettstinget, på ledermøtet, i styret og arbeidsutvalget og i alle komitéer.



VII. DE AKTIVES REPRESENTASJON

§ 32 Hovedregler

1. En aktiv friidrettsutøver kan være medlem av flere idrettslag, men kan ikke representere mer enn ett lag innen kalenderåret i stevner arrangert av NFIF, dets kretser og lag.
 - a. Som aktiv utøver regnes enhver som i inneværende eller foregående år har deltatt i approbert konkurranse arrangert av NFIF, dets kretser og lag.
 - b. Unntatt er utøvere i åpne klasser i mosjonsløp som ikke representerer lag tilsluttet NFIF eller utøvere som bare har deltatt for skole eller militæravdeling iht. § 32(2).
 - c. Resultater oppnådd av utøvere for en klubb som har samarbeidsavtale i henhold til § 32(3) kan anvendes av både overbyggingsklubb og moderklubb. Dette gjelder for nasjonale serie for jenter, gutter, junior, senior og veteraner.
2. Utøvere i militærtjeneste og skoleelever i grunnskolen og videregående skole kan for hver konkurranse velge om de vil starte for sitt idrettslag, sin skole eller sin militære avdeling. Utøveren kan kun stille for skole eller militæravdeling dersom dette godkjennes av utøverens lag.
3. Jenter og gutter i alderen 15-19 år kan representere ett lag i jente- og gutteklassene og et annet lag i junior- og seniorklassene hvis det er inngått en samarbeidsavtale om dette mellom de to lag. En slik avtale skal godkjennes av Styret og skal gjelde for minst et år.
 - a. Avtale kan inngås av lag som ligger i samme krets eller maksimalt 100 km reisevei fra respektive hjemsted som er angitt i idrettsregistreringen. En samarbeidsavtale etter

- denne paragraf kan ikke omfatte kun stafetter. Utøvere kan representere i henhold til avtalen 1 måned etter at den er godkjent av NFIF.
- b. Den klubben utøveren representerer i senior- og juniorsammenheng benevnes overbyggingsklubb, mens den klubb utøveren representerer i gutte- og jentesammenheng benevnes moderklubb.
 - c. Søknad om godkjenning av slik avtale skal sendes NFIF på fastsatt skjema i to eksemplarer.
 - d. Lag som har inngått slik samarbeidsavtale kan også stille felles stafettlag under overbyggingsklubbens navn i klasser opp til og med 22 år.
 - e. En klubb kan ikke samtidig være overbyggingsklubb og moderklubb, men en overbyggingsklubb kan ha flere moderklubber. Avtale skal inngås separat mellom hver og en av dem.
 - f. En moderklubb kan ha samarbeidsavtale kun med en overbyggingsklubb.
 - g. En samarbeidsavtale kan ikke inngås for bare enkeltutøvere.
 - h. Avtalen kan sies opp med minst tre måneders varsel. Dog utløper avtalen ved første årsskifte etter utløpet av varselsperioden.
 - i. Øvrig innhold i samarbeidsavtalen avtales klubbene imellom.
 - j. Utøvere i en moderklubb har rett til å reservere seg mot å representere overbyggingsklubben.

§ 33 Representasjonsovergang

(1) Generelt.

- a. Ønsker en aktiv utøver å representere et nytt lag i neste kalenderår, må utøveren sende skriftlig melding om dette på fastsatt skjema til



- sitt gamle lag og til Norges Friidrettsforbund innen 31. desember.
- b. Dersom et lag ønsker å melde sin interesse for en utøver, skal dette skje skriftlig til vedkommende utøvers lag og ikke bare direkte til den aktive.
 - c. En utøver er startberettiget for nytt lag først når eventuell overgangssum er betalt.
 - d. I det samme, eller neste år, skal det gamle lag og NFIF skriftlig underrettes om det nye representasjonslag. Det nye lag er ansvarlig for at meldingen sendes.
 - e. Utøveren kan representere sitt nye lag fra og med den dato meldingen er poststempelt, dog tidligst fra 1. januar, såfremt alle forpliktelser til det gamle lag er brakt i orden.
 - f. Avsender av meldinger om representasjonsovergang kan bli avkrevd dokumentasjon for når melding er sendt.
- (2) Særregler for NM-kvalifiserte - Kompensasjonskrav.
- a. Er utøveren kvalifisert for deltakelse i hovedmesterskapet kommende år, kan det gamle laget kreve kompensasjon fra det nye laget, dersom det gamle laget og utøveren har inngått skriftlig avtale om dette. For utøvere som har inngått skriftlig avtale med sitt lag er fristen for å sende melding til sitt gamle lag 31. oktober. Dette må fremgå av avtalen. Er kontrakten utløpt og ikke fornyet innen denne dato, gjelder 31. desember som meldingsfrist også for disse utøverne.
 - b. Krav om kompensasjon skal fremsettes senest 14 dager etter at overgangsmeldingen er mottatt. Meldinger om utmelding, nytt lag og eventuelt kompensasjonskrav må avsender kunne dokumentere rettidig innsending.



- c. Det nye og det gamle laget har maksimalt 30 dagers frist til å bli enig om overgangsforholdet. Dersom det oppstår uenighet om beløpets størrelse, avtalens innhold eller overholdelse av frister kan hvert av lagene forelegge saken for Styret til avgjørelse. Denne avgjørelse er endelig og skal være fattet innen 30 dager etter at NFIF har mottatt saken.
 - d. Når enighet er oppnådd mellom lagene, eller beslutning er fattet av NFIF, skal overgangskompensasjon betales innen 10 dager fra beslutningsdato. Ved for sen betaling regnes den til enhver tid gjeldende morarente ved næringskjøp.
 - e. Inntil endelig avgjørelse foreligger er ikke utøveren startberettiget for noen av lagene. Utøveren kan oppnå starttillatelse for sitt nye lag såfremt dette lag deponerer et beløp i NFIF tilsvarende det gamle lags totale krav.
 - f. Hvis et lag ikke har overholdt de forpliktelser overfor den aktive som kontrakten tilsier, kan krav om kompensasjon helt eller delvis bortfalle. Forutsetningen er at den aktive har gjort dokumenterbart krav om oppfyllelse av avtalens bestemmelser. (Kvittring på kopi av kravet.)
 - g. Tvisten avgjøres av Styret etter at en gruppe bestående av en representant fra Aktives Organisasjon og to fra de berørte lagene og en fra Lovutvalget, har avgitt en vurdering av hvilken grad avtalen er misligholdt og hvilke konsekvenser det eventuelt bør få for et kompensasjonskrav.
- (3) Særregler for jenter og gutter 11-14 år. Jenter og gutter 11-14 år kan få overgang i sesongen uten å ha gitt melding til gammelt lag innen 31/12 året før. Utøverne kan representere sitt nye lag 30



- dager etter at melding er gitt skriftlig til gammelt lag. Den krets hvor flyttingen foregår, eller den som det flyttes til, kan dispensere. Denne ordningen gjelder også for 15-åringer fram til første start i det kalenderåret de fyller 15 år.
- (4) Unntak for ikke aktive og ved oppløsning av lag.
 - a. Utøvere som i henhold til § 32(1) ikke er aktive, kan representere et nytt lag så snart medlemskapet i laget og forhold til gammelt lag formelt er i orden.
 - b. Utøvere hvis lag blir oppløst eller utmeldt av NFIF, kan straks representere et nytt lag.
 - (5) Unntak ved flytting til annen kommune eller annet distrikt.
 - a. Ved flytting til annet distrikt kan utøveren på fastsatt skjema søke Styret om overgang til lag med adresse inntil 50 km fra utøverens nye adresse.
 - b. Som bekreftelse på at det ikke gjelder tilfeldig eller kortvarig opphold må vedlegges offentlig flytteattest eller studiebevis fra læreanstalt.
 - c. Søknad om dispensasjon ved flytting skal sendes senest 3 måneder etter at flytting har funnet sted. Ved innvilget søknad kan utøveren starte for sitt nye lag 14 dager etter at søknaden er poststempelt.
 - d. Dispensasjon i forbindelse med flytting kan bare innvilges en gang i kalenderåret.
 - (6) Ferierepresentasjon.
 - a. Studenter og skoleelever som bor utenfor sitt hjemsted i studietiden kan representere sitt hjemmelag i sommerferien. Søknad om dispensasjon må sendes senest 16. mai på fastsatt blankett til forbundskontoret.
 - b. Dispensasjonen må strekke seg over minst 14 dager, og kan bare gis for tidsrommet 1. juni - 31. august.

- c. Kontraktsbundne utøvere må ha tillatelse av sitt lag. Dette må fremgå av kontrakten.

§ 34 Andre bestemmelser om representasjon

(1) Utøverrepresentanter - managere.

- a. I samsvar med IAAFs representasjonsbestemmelser kan Forbundet i samsvar med utøverens klubb tillate at utøveren benytter autoriserte utøverrepresentanter når det gjelder planlegging, opplegg og forhandlinger om utøverens program. Forbundet skal autorisere utøverrepresentanter og føre nødvendig kontroll med at det kun er autoriserte utøverrepresentanter som fungerer innen norsk friidrett. Forbundet skal sørge for at det utarbeides skriftlig kontrakt med utgangspunkt i det regelverk som til enhver tid fastsettes av Forbundet. Oppstår det uenighet i forbindelse med valg av utøverrepresentant, avgjør Forbundet hvem som skal være utøverrepresentant.
- b. Utøvere som benytter en ikke-autorisert utøverrepresentant, vil bli gjenstand for sanksjoner i henhold til nasjonalt og internasjonalt regelverk på dette området.
- c. Utøvere som ikke benytter seg av en autorisert utøverrepresentant skal la seg representere av sitt lag.

(2) Utenlandske statsborgere og utøvere med både norsk og utenlandsk statsborgerskap som ikke er startberettiget for Norge i henhold til WAs regler om startberettigelse pkt. 4.

- a. Utenlandske statsborgere kan i individuelle konkurranser representere en norsk klubb såfremt medlemskap i norsk klubb er i orden.
- b. For å representere på landslag eller i internasjonale mesterskap for Norge må



- utøveren være startberettiget for Norge i henhold til WAs regler om startberettigelse pkt. 4.
- c. For å delta i norske mesterskap, som ikke er vedtatt å være åpne mesterskap, må utøveren ha vært folkeregistrert og hatt sitt primære og permanente bosted i landet 24 måneder ved påmeldingsdato. Det må søkes om tillatelse om startberettigelse i hvert enkelt tilfelle, og det må dokumenteres at ovennevnte betingelser er oppfylt. Øvrige regler om startberettigelse i norske mesterskap finnes i "Reglement og retningslinjer for norske mesterskap".
 - d. For å delta på stafettag og i NFIFs serier må utøveren ha oppholdt seg i Norge sammenhengende i mer enn de 3 siste månedene forut for konkurransen. Dokumentasjon for startberettigelse må framlegges ved påmelding. All deltakelse av utenlandske statsborgere krever starttillatelse fra vedkommendes nasjonale forbund og av NFIF.
- (3) Militærtjeneste. Idrettsutøvere i militærtjeneste, som ikke er medlemmer av lag tilsluttet NFIF, kan representere sin militæravdeling i stevner arrangert av forbundet, dets kretser og lag.
 - (4) Antidoping. Enhver utøver, utøvers støttepersonell og andre personer innen friidretten er forpliktet til å overholde bestemmelsene om antidoping og de retningslinjer som foreligger om dette slik det framgår av IAAFs regel 30 og retningslinjene til Antidoping Norge.
 - (5) Dopingtesting. Det er en forutsetning for å delta i friidrett at en utøver tillater at testing for ulovlige substanser kan foretas både i og utenfor konkurranser i henhold til gjeldende antidopingbestemmelser gitt av WA i deres

antidopingreglement pkt. 5 og av Antidoping Norge, Slike tester kan utføres på oppdrag av WA, EA, NFIF eller Antidoping Norge og kan foretas av den instans disse bestemmer.

VIII. FORSKJELLIGE BESTEMMELSER

§ 35 Straffesaker

- (1) For saker om straff gjelder NIFs straffebestemmelser. Friidrettstinget fastsetter eventuelt supplerende bestemmelser. Lag, krets og forbund kan ha utfyllende bestemmelser som dog ikke må stride mot NIFs straffebestemmelser.
- (2) Tvister.
 - a. Eventuelle tvister som berører utøvere, utøveres støttepersonell eller andre innen friidretten. Dersom tvist oppstår, på et hvilket som helst grunnlag, skal saken oversendes enten NIFs Domsutvalg eller NFIFs Styre avhengig av sakens karakter og strafferamme, med mindre regler tilsier annen behandling i den spesielle saken. Saken skal behandles i samsvar med WAs medlemslandsregler pkt. 10.
 - b. Eventuell tvist mellom NFIF og WA. Dersom tvist oppstår så skal denne behandles i henhold til WAs regler for behandling av konflikter og disiplinærsaker.
 - c. Eventuell tvist mellom NFIF og andre medlemsforbund i IAAF. Dersom en tvist oppstår så skal denne behandles i henhold til WAs medlemslandsregler pkt. 9.

§ 36 Hedersbevisninger

- (1) Forbundets fortjenestemedalje kan etter enstemmig vedtak av Styret tildeles i et antall



- av høyst en hvert år for fremragende innsats for norsk friidrett gjennom flere år.
- (2) Forbundets gullmedalje for aktiv idrett kan etter enstemmig vedtak av Styret i et antall av høyst en hvert år tildeles den utøver som gjennom flere år har vist fremragende dyktighet.
 - (3) Forbundets hedersmerke i rød emalje kan etter enstemmig vedtak av Styret tildeles utenlandske borgere som på fortjenestfull måte har gagnet norsk friidrett.
 - (4) Forbundets diplom kan etter enstemmig vedtak av Styret tildeles for administrativt arbeid gjennom flere år.
 - (5) Forbundets erkjentlighetsbevis tildeles alle som har hatt verv i Styret, forbundets utvalg eller som formann i krets i minst 2 år.
 - (6) De hedersbevisninger som er nevnt i denne paragraf, kan ikke tildeles noen mer enn en gang.

§ 37 Rapporter

- (1) Klubbene rapporterer hvert år gjennom de til enhver tid gjeldende regler i NIFs idrettsregistrering.
- (2) NFIF kan etter behov pålegge kretser og lag rapportering ut over idrettsregistreringen dersom Styret finner dette påkrevet.
- (3) Idrettsregistreringen (pkt. 1) er årlig og gjennomføres etter NIFs regler. Dersom et lag ikke utfører den pålagte registreringen kan dette medføre at laget blir strøket av NIF etter deres retningslinjer. Hvis en krets ikke har sendt inn rapport til Norges Friidrettsforbund (pkt 2) innen 1 måned etter at varsel er mottatt fra Styret, kan dette utelukke kretsen og dens lag fra forbundet inntil rapport foreligger hos Styret. På samme måte kan et kretsstyre utelukke et lag som ikke oppfyller sine forpliktelser til kretsen.

AUTORISASJON AV DOMMERE OG STARTERE

Forbundets Dommerutvalg (FDU)

Styret oppnevner forbundets dommerutvalg (FDU). Samtlige medlemmer i FDU må være forbundsdommere eller forbundsstartere. FDU er forbundets høyeste myndighet ved autorisasjon av dommere og startere både på krets- og forbundsnivå.

FDU skal:

- utarbeide kursplaner, fastsette pensum og utarbeide eksamensoppgaver for dommer og starterutdanning.
- være behjelpelig med avvikling av kurs i kretsene
- opprette og oppdatere forbundsstarterteam og autorisere nye forbundsstartere til teamene etter innstilling fra KDU
- drive rekrutterings og propagandaarbeid for dommer og starteroppgavene

Kretsenes Dommerutvalg (KDU)

Styret i hver friidrettskrets oppnevner et dommerutvalg som skal bestå av 1 leder, minst 2 medlemmer og 1 varamedlem. Samtlige må være forbundsdommere. FDU kan dispensere fra denne bestemmelse. KDU innkalles til kretsstyremøter som skal behandle saker som vedrører utvalget og dets arbeidsområde. KDU er kretsens høyeste myndighet ved autorisasjon og kontroll av kretsens dommere og startere.

KDU skal:

- arrangere kurs for dommer og starteraspiranter.
- autorisere kretsdommere og kretsstartere og rapportere årlig til FDU og til kretsstyret
- minst hvert 4. år sørge for oppdatering av dommere og startere og føre kontroll med hvem som er oppdatert.
- innstille overfor FDU om autorisasjon av forbundsdommere.

- føre kontroll med kretsens dommere og startere med hensyn til interesse, opptreden og dugelighet.

Startere

Kretsene skal ha et starterteam på minst tre medlemmer som alle er forbundsstartere. KDU skal nominere erfarne kretsstartere til forbundsstarterteam. KDU kan ikke innstille «nye» startere som har fylt 65 år til forbundsstarterteam.

Instruktører

Kretsene skal til enhver tid ha en eller flere dommer- og starterinstruktører. Disse bør være forbundsdommere/ forbundsstartere med lang erfaring, være egnet for oppgaven og ha sagt seg villig til å instruere etter de regler og det kursmateriell som er tilrettelagt og anbefalt av FDU.

Ansvar

FDU og KDU har ansvaret for at man får en på alle måter fullt kvalifisert dommer og starterstab. Det må derfor ikke bare tas hensyn til det rent faglige, men i like høy grad også til vedkommendes egenskaper.

Dommere og funksjonærer

Ved approberte stevner skal det benyttes autoriserte dommere i følgende posisjoner: Stevneleder, overdommer, øvelsesleder, tidtakeransvarlig og leder sekretariat.

Stevneleder og overdommere ved landskamper, norske mesterskap, internasjonale stevner, nasjonale elitestevner og landsdelsmesterskap skal være forbundsdommere. Ved landskamper, norske mesterskap, internasjonale



stevner, nasjonale elitestevner og landsdelsmesterskap skal det benyttes starterteam. Ved øvrige stevner skal det benyttes autoriserte startere.

Autorisasjon

For å bli autorisert som dommer og starter må aspiranten:

- være medlem av et av idrettsforbundets lag (også bedriftsidrettslag)
- ha gjennomgått teorikurs
- ha fungert som aspirant i minst 1 sesong (innendørs eller utendørs) etter gjennomført teoretisk eksamen

I tillegg må:

- en kretsdommer ha fylt 16 år.
- en kretsstarter ha avlagt eksamen som kretsdommer
- en forbundsdommer ha fungert som dommer og ha fylt 18 år
- en forbundsstarter ha fungert som kretsstarter og skal som hovedregel være tilsluttet et starterteam

Kurs og prøver

En kretsdommeraspirant skal gjennomgå kretsdommerkurs og bestå teoretisk prøve.

En forbundsdommer skal gjennomgå forbundsdommerkurs og bestå teoretisk prøve.

En kretsstarteraspirant skal gjennomgå kretsstarterkurs, bestå teoretisk prøve og en praktisk prøve som starter i et stevne, oppnevnt av KDU.

Forbundsstarteraspiranter må gjennomføre startersamling/konferanse arrangert av FDU og praktisere med starterteam på minst 3 stevnedager før ev. autorisasjon som forbundsstarter.

Dommerkort

Kretsdommeraspirantene og kretsstarteraspiranter får utlevert aspirantkort av KDU som skal påføres hvilke verv de har i stevner i aspiranttiden.

Nye kretsdommere, forbundsdommere, kretsstartere og forbundsstartere registreres med sin kompetanse i Min idrett.

Stryking av dommere og startere

En dommer eller starter som ikke anses skikket for sitt verv, som ikke har deltatt i noen form for oppdatering, eller som har sluttet som dommere eller startere, kan fratas autorisasjonen. Strykning av dommere og startere foretas av KDU og rapporteres årlig til FDU.

Kretsene kan operere med honorære dommere i sine lister, men disse skal markeres spesielt.

NASJONALE BESTEMMELSER

Kapitlet om nasjonale bestemmelser inneholder følgende avsnitt:

- A. Klasseinndeling (herunder opprykksbestemmelser og øvelsesutvalg)
- B. Norgesmesterskap
- C. Kretsmesterskap
- D. Norske rekorder
- E. Kretsrekorder
- F. Søknad om stevner/approbasjon
- G. Stevnerapportering
- H. Nasjonale regler for reklame på drakter
- I. Friidrett for barn og unge
- J. Lisens

A. Klasseinndeling (herunder opprykksbestemmelser og øvelsesutvalg)

1. Generelle bestemmelser

a. Start i flere klasser i samme arrangement.

I banearrangement kan en utøver ikke starte i mer enn en klasse i et og samme arrangement. Dog kan en utøver delta i en høyere klasse dersom øvelsen (i kastøvelser er det øvelsen og ikke redskapets vekt som gjelder, og i hekkeøvelser er det øvelsen og ikke hekkehøyder som gjelder) ikke arrangeres i utøverens egen klasse. Dette gjelder ikke i stafettmesterskapet hvor lagene fritt kan disponere sine utøvere i en eller flere klasser.



I NM/UM og KM i stafett for senior, junior og UM-klasser kan likevel lagene disponere sine utøvere fritt også i samme øvelse også om disse klassene arrangeres i samme arrangement. I junior-NM og UMs hovedstevne kan ingen løpe stafett (for tiden 1000 meter stafett) i mer enn en klasse.

I gate- og terrengstafetter er det tillatt å løpe på to eller flere lag, dog ikke på flere lag i samme klasse. Men det er tillatt å løpe for junior- og seniorlag, samt senior- og veteranlag for samme klubb. Det er etter dette også tillatt å løpe både for klubb, bedrift og militær avdeling i samme stafett. Aldersbestemmelsene må overholdes. Ingen deltaker kan løpe mer enn en etappe for samme lag.

b. **Felles konkurranser for kvinner og menn.**

Ved felles konkurranser på bane for menn og kvinner kan resultatene ikke anvendes som kvalifisering til arrangement hvor internasjonale organ fastsetter kvalifiseringsgrensene med unntak for i de øvelsene hvor de internasjonale konkurransereglene tillater dette.

c. **Sesonginndeling.**

Med *sesong* forstås kalenderåret for utendørs øvelser, og 1. juli til 30. juni for innendørs øvelser. For alle øvelser regnes *konkurranseåret* å være fra 1. januar til 31. desember.

d. **Oppdeling av eksisterende klasser.**

En arrangør har anledning til i innbydelse eller senere å foreta en oppdeling av de eksisterende klasser (f.eks. A-heat, B-heat e.l.).

e. **Utlysing av konkurranser basert på minimumsresultat.**

Arrangøren har anledning til å utlyse konkurranser basert på fastsatt minimumsresultat. Et slikt resultat bør referere seg til resultat oppnådd i inneværende eller foregående sesong.

2. Menn senior

Menn senior er ikke delt i klasser.

3. Kvinner senior

Kvinner senior er ikke delt i klasser.

4. Menn og kvinner junior

Utøvere 22 år og yngre inndeles i to juniorklasser.

U23 omfatter utøvere som er 20, 21 og 22 år, mens

U20 omfatter utøvere 19 år og yngre.

(I de tilfeller det er ønskelig at konkurranseklasser slås sammen, skal koblingsklassene normalt være 14/15 år, 16/17 år og 18/19 år. Ikrafttreden 1.1.2004)

5. Gutter og jenter

Gutter og jenter inndeles etter den alder de har i konkurranseåret, og omfatter aldersklassene fra 10 til 19 år. Aldersklasser kan kobles til en klasse. Gutter og jenter som hører til i 15-årsklassen eller høyere, kan starte i junior eller seniorklasser såfremt arrangøren ikke har bestemt noe annet. For å være startberettiget i individuelle øvelser i seniormesterskapene, må utøveren være fylt 16 år innen utgangen av inneværende år. Utøvere i årsklassene 10-14 år kan også starte i eldre årsklasser såfremt arrangøren ikke har bestemt noe annet, men disse utøverne tillates ikke å konkurrere med utøvere fra senior eller juniorklassen.

I banestafetter kan utøvere rykke opp i en eldre klasse, uten at dette får innvirkning for hvilken klasse de må starte i individuelle øvelser.

Det må utvises forsiktighet ved påmelding av utøvere i eldre årsklasser enn den årsklassen utøveren tilhører. Konkurranser i gutte- og jenteklassene skal følge det vedtatte øvelsesutvalg. Øvelsesutvalget finnes på friidrett.no.

6. Veteranklasser

Veteranklasseinndelingen gjelder både for menn og kvinner og er inndelt i følgende klasser. Inndelingen er som følger: 35-39 år, 40-44 år, 45-49 år, 50-54 år, 55-59 år, 60-64 år, 65-69 år, 70-74 år, 75-79 år, 80-84 år, 85-89 år, 90 år og eldre. Utøveren starter i den klasse som tilsvarer utøverens alder.

B. NORGESMESTERSKAP

NFIF/Styret er arrangør av samtlige norske mesterskap i friidrett. Friidrettstinget bestemmer hvilke øvelser det skal arrangeres mesterskap i, og i hvilket mesterskap hver øvelse arrangeres. NFIF kan overlate det tekniske arrangement til et av sine medlemslag, kretser eller sammenslutninger av disse.

For øvrig vises til spesielt utarbeidede reglement for mesterskapene som finnes på friidrett.no.

C. KRETSMESTERSKAP

1. Generell bestemmelse

Kretsen bestemmer når kretsmesterskapskonkurransene skal holdes. Kretsmesterskap kan avholdes sammen med en annen krets. Kretsene bestemmer også om konkurransen slås sammen med medarrangerende krets sin konkurranse, eller om det lages delt konkurranse for hver av kretsene. Kretstinget bestemmer i hvilke klasser og øvelser kretsmesterskap skal avholdes. Kretstinget kan delegere denne oppgaven til Kretsstyret.

2. Øvelsesutvalg

Konkurranser om kretsmesterskap for senior og

junior anbefales arrangert i de øvelser hvor det arrangeres Norgesmesterskap. Kretsene kan også bestemme at det arrangeres kretsmesterskap for junior, gutter, jenter og veteraner i øvelser som kretsen selv bestemmer.

Øvelsene for gutter og jenter i aldersklassene 10-19 år kan bare være øvelser fastsatt i Øvelsesutvalget for gutter og jenter.

Øvelsesutvalget finnes på friidrett.no.

3. Mangekampsovelser

Dersom det arrangeres mangekamp for gutter og jenter skal øvelsene være i tråd med Øvelsesutvalget for de aktuelle årsklassene.

4. Aldersklasser

Kretsmesterskapene for gutter og jenter skal fortrinnsvis deles opp i de enkelte årsklasser, men kan også deles opp i to og to årsklasser gruppert slik det er beskrevet i Øvelsesutvalget for gutter og jenter.

I kretsmesterskap for veteraner bestemmer kretsen aldersklassene, men disse bør være i overensstemmelse med normal klasseinndeling for veteraner.

I kretsmesterskap for senior kan delta veteraner, juniorer, jenter og gutter som er 15 år og eldre.

I kretsmesterskap for junior kan også gutter og jenter som er 15 år og eldre delta.

5. Forsøksheat

Kretsene bestemmer selv om det for senior og junior skal arrangeres forsøksheat i løp over 400 m eller lenger, eller i alle stafettene. Hvis forsøksheat ikke arrangeres, skal oppnådd tid uansett heat være avgjørende for plassering.

Kretsene kan også bestemme om det for gutter og jenter skal arrangeres forsøksheat fra og med 200

m eller lenger, i alle hekkeløp og i stafetter. På 60 m og 100 m kan tidene i forsøksheat bestemme videre kvalifisering til finale.

6. Hvem kan delta?

Alle utøvere som representerer lag som er medlem av vedkommende friidrettskrets når angjeldende mesterskap arrangeres, kan delta.

7. Medaljer

Det skal deles ut gull, sølv og bronse til nr. 1, 2 og 3 i hver øvelse. I stafettløpene deles ut tilsvarende til hvert lag. Kretsene bestemmer hvor medaljene anskaffes.

Arrangøren kan i samråd med de medlemmer av kretsens styre som er til stede dispensere fra utdeling av sølv- og/eller bronsemedalje i øvelser hvor deltakelsen og/eller resultatet tilsier at dette bør gjøres.

Alle medaljer skal likevel deles ut når det er 4 deltakere eller flere.

D. NORSKE REKORDER

1. Generelle bestemmelser

Norsk rekord er beste resultat i en øvelse oppnådd av norsk borger som er medlem av et lag tilsluttet Norges Friidrettsforbund og som i henhold til World Athletics regler kan representere Norge internasjonalt.

Utenlandske statsborgere som representerer en norsk klubb og som er i søknadsprosess for å oppnå norsk statsborgerskap, kan få resultatet godkjent som norsk rekord såfremt at alle øvrige formalia er i orden.

Utøveren har dokumentasjonsplikt for at han/hun skriftlig har søkt om statsborgerskap i henhold

til norsk lov. Det skal samtidig foreligge skriftlig dokumentasjon fra myndighetene om at søknaden oppfyller alle formelle kriterier for å oppnå statsborgerskap.

2. Krav til godkjenning

Norsk rekord kan bare settes på bane med godkjent målerapport som bekrefter at anlegget tilfredsstillter kravene i konkurransereglene TR2. Resultatet må være oppnådd på et approbert stevne i Norge eller i et annet land der stevner arrangeres etter det reglement som gjelder i Norge.

For at rekord skal kunne godkjennes, må det være minst 3 deltagere i øvelsen. Denne begrensning gjelder ikke i norske og internasjonale mesterskap eller i nasjonale stevner når øvelsen står oppført i det approberte stevneprogrammet.

Rekorder kan også settes i kvalifiseringskonkurranser, forsøkskonkurranser eller omkamp.

For godkjenning av norske rekorder gjelder de samme spesifikke vilkår som for godkjenning av verdensrekorder gitt i konkurransereglene CR31.12-31.21. Dette innebærer at rekorder på løpsdistanser fra 100 til og med 800 meter (hekkeløp inkludert) bare blir godkjent dersom helautomatisk elektronisk tidtakning ble benyttet.

3. Rekordtangeringer

Tangeringer noteres som rekorder og føres opp i den rekkefølge de er oppnådd, men dette gjelder ikke tangering av egen rekord.

4. Dopingkontroll

Utøvere som setter norsk rekord for senior (innendørs og utendørs), må straks fremstille seg for dopingkontroll. Utøveren og arrangøren plikter umiddelbart (samme dag) å underrette om at rekord

er satt, samt når og hvor denne er satt. Dette gjelder også dersom rekorden er satt i utlandet. Dersom slik underretning ikke blir gitt, blir rekorden ikke godkjent.

5. Rekordøvelser

Det noteres norske rekorder i rekordøvelser definert av internasjonale forbund (World Athletics og European Athletics). Tidligere vedtatte rekordøvelser opprettholdes. En fullstendig oversikt over gjeldende rekordøvelser finnes på forbundets nettsider (friidrett.no).

E. KRETSREKORDER

Kretsrekord kan settes av alle utøvere som kan sette norske rekorder (jfr. nasjonal bestemmelse - E. Norske rekorder). Kretsrekord er beste resultat oppnådd av utøver som er medlem av lag innenfor friidrettskretsens område. Kretsrekord anmeldes til friidrettskretsen. For godkjenning gjelder samme regler som for norske rekorder, dog kreves ikke dopingprøve.

Kretsrekorder kan godkjennes også om menn og kvinner konkurrerer sammen. Dette gjelder også i tilfeller der dette er i strid med de internasjonale konkurransereglene TR9. Slike resultater kan dog ikke anvendes som kvalifiserende resultater til konkurranser der overordnet myndighet bestemmer kvalifikasjon.

F. SØKNAD OM STEVNER/APPROBASJON

1. Norgesmesterskap

Søknadsfristen for Hovedmesterskapet er 15. januar - 2½ år før mesterskapet. For øvrige norske mesterskap

er søknadsfristen 15. januar 1½ år før mesterskapet. Dersom det er flere søkere fra samme krets, kan krets bli bedt om prioritering av sine søkere.

2. Øvrige stevner

Søknad skal registreres på elektronisk terministelløsning for krets hvor arrangementet finner sted. Frister for registrering er 1. november for utendørs arrangement og 1. oktober for innendørs arrangementer. Dersom stevne skal arrangeres utenfor landets grenser, skal stevnet approberes via det nasjonale forbundet på arrangementsstedet. Alle godkjente stevner publiseres på elektronisk terminliste.

3. Forpliktelser/sanksjoner

Lag som ikke har ordnet sine forpliktelser til forbund og/eller krets vil bli nektet stevner.

4. Approbasjonsbegrensning

Klubbkonkurranser som bare er åpne for medlemmer av ett lag, kan ikke approberes, men derimot alle andre arrangement.

5. Sikkerhet

Det kan bare approberes stevner med kastøvelser (slegge og diskos) på baner hvor kastbur av tilfredsstillende standard finnes.

Fr iidrettskretsene gir tillatelse til bruk av kastbur på de enkelte konkurransestedene etter at anleggseier har sendt inn skjema med beskrivelse av bur og angivelse av sikkerhetstiltak. Tillatelse gis for en periode på inntil to år.

Ansvar for sikkerhet i alle kastøvelser ligger hos baneeier, arrangør, funksjonærer og utøvere. Teknisk leder har et spesielt ansvar for merking og sperring av sikkerhetssoner, og overdommer for kast har et

spesielt ansvar for rutiner og sikkerhetsopplegg ved arrangementer.

6. Approbasjonsplikt og startavgift

Forbundets lag er pliktige til å approbere arrangementer enten en er arrangør direkte eller indirekte. Arrangementet skal publiseres på Kretsens/ Forbundets terminliste og deltakere må oppfylle gjeldende krav om lisens.

7. Tilleggsapprobasjon

De lag som ønsker å arrangere stevner eller å ta med en eller flere tilleggsøvelser etter at Kretsens og/eller Forbundets terminliste er offentliggjort, må søke kretsen om dette senest 1 uke før det aktuelle arrangement. Det er arrangørens plikt å informere (invitere) andre lag innen egen krets om nye godkjente arrangement og/eller om tilleggsøvelser i allerede godkjente stevner. Dersom forholdene ligger til rette for det, og kretsen bedømmer at aktuelle deltakere kan få varsel i tilstrekkelig tid, kan kretsen i hvert enkelt tilfelle beslutte enda kortere tidsfrist.

G. STEVNERAPPORTERING

1. Generell bestemmelse

Ingen resultater godkjennes før full utfylt resultatliste er rapportert inn elektronisk. Resultater som ikke blir rapportert, kan ikke brukes i noen sammenheng, heller ikke som offisielle personlige rekorder eller i seriene.

2. Resultatrapportering

Resultatlisten lastes opp/sendes via elektronisk løsning umiddelbart og senest 5 dager etter siste arrangementsdag.

3. Tips for bruk og utfylling

I alle løp skal heatinndelingen fremgå av resultatlisten
Fødselsår skal angis for samtlige deltakere, jfr. egen
rubrikk på startkortet.

Vindstyrken skal måles i korte løp og i lengde og
tresteg.

Vindstyrken angis når den er målt - også når vinden
er godkjent.

Husk å oppgi hekkehøyde og vekt på kastredskaper i
aldersbestemte klasser.

I alle større stevner skal hele kast- og hoppserier
(med vindstyrke) angis.

I mangekamp skal resultatene i enkelte øvelsene
settes opp som i et vanlig stevne.

H. NASJONALE REGLER FOR REKLAME PÅ DRAKTER

1. Drakter

I internasjonale mesterskap, cuper og landskamper
skal utøvere konkurrere i landslagsdrakter. I andre
internasjonale stevner skal utøverne konkurrere
i landslagsdrakter eller i godkjent klubbdrakt.
Seiersseremonien og en eventuell æresrunde
betraktes i denne forbindelse som en del av
konkurransen.

2. Definisjoner

Draktreklame i.h.t. disse regler gjelder for alle
reklame og produktmerking på konkurransedrakt og
trenings-/overtrekksdrakt.

3. Rettigheter

Norges Friidrettsforbund forvalter rettighetene
internasjonalt og klubbene nasjonalt. Med
internasjonalt menes i denne sammenheng
internasjonale konkurranser i inn- og utland.

Forvaltningen utøves i henhold til sponsorstrategi og avtale inngått mellom eliteklubbene og forbundet. Kretser har anledning til å inngå avtale om draktreklame på kretsens konkurranseantrekk.

4. Hvem kan inngå avtale om draktreklame?

Avtaler kan kun inngås av organisasjonsledd som har rettigheter. Avtaler kan ikke inngås av enkeltpersoner.

5. Reklameavtale

Avtale om draktreklame skal inngås for en bestemt tidsperiode, maksimalt 4 år.

6. Reservasjonsrett for utøvere.

Utøver kan ta forbehold om ikke å bli benyttet i reklame eller annen markedsføringsmessig sammenheng dersom medvirkning vil stride mot dennes etiske eller moralske overbevisning, eller gjelder reklame for konkurrenter til eget eller arbeidsgivers virksomhet. Se for øvrig NIFs lov § 14-5.

7. Kontroll

Norges Friidrettsforbund har plikt til å påse at utøvere benytter reglementert og godkjent drakt. Lag skal påse at deres utøvere benytter reglementert og godkjent klubbdrakt nasjonalt. Stevnearrangør har plikt til å påse at utøvere, dommer og funksjonærer ikke benytter reklame som er i strid med disse bestemmelser.

8. Brudd på reklamereglene

Idrettsutøvere som bryter disse reglene skal nektes å starte, eller nektes å fortsette konkurransen. Oppnådde resultater annulleres. Dersom lag tegner avtale i strid med disse regler, eller lar sine utøvere, dommer eller funksjonærer bære reklame som ikke er godkjent av Norges Friidrettsforbund,

kan dette medføre straff for laget i.h.t. NIFs straffebestemmelser.

Overtredelse av disse bestemmelser skal meldes til og behandles av forbundets organer.

9. Ansvarsforhold

Det organisasjonsledd (lag/krets/forbund) som inngår avtale i.h.t. disse regler, står ansvarlig for alle økonomiske forhold som er en følge av avtalen. Norges Friidrettsforbund er ikke avtalepartner og har intet økonomisk ansvar overfor noen parter for andre avtaler enn de som er inngått for egne drakter.

10. Reklamens utførelse og plassering

Styret fastsetter nasjonale bestemmelser for reklamens utførelse, størrelse og plassering.

I. FRIIDRETT FOR BARN OG UNGE

Bestemmelsene er tilgjengelige på friidrett.no under barn og ungdom.

J. LISENS

1. For deltakelse i alle konkurranse-, mosjons- og trimarrangement i regi av organisasjonsledd tilknyttet Norges Friidrettsforbund gjelder et krav om at utøveren (deltakeren) må ha løst Norges Friidrettsforbunds lisens. I banestevner der deltakerne stiller for sin skole, ref. NFIFs lov §20 pkt. 3, er det unntak for årslisens.
2. Norges Friidrettsforbunds lisens skal tilbys som engangslisens eller årslisens. Engangslisensen vil gjelde for utøverens deltakelse i ett arrangement.



Årslisens vil gjelde for utøverens deltakelse i alle arrangement innenfor et kalenderår.

3. Årslisens kan kun løses av medlemmer i Norges Friidrettsforbunds medlemslag.
4. Årslisensen skal tilbys med ulike nivå av forsikringsdekning og den skal knyttes opp mot de til enhver tid fremforhandlede fordelsordninger i Norges Friidrettsforbund.

For barn 0-12 år gjelder generelt at lisensen skal være gratis, men barna skal registreres som lisensinnehavere av hensyn til forsikringsordninger, aktivitetsstatistikker mv.

5. Alle innbetalinger av lisens skal skje til Norges Friidrettsforbund.
6. Engangslisens for konkurranser på bane kan løses av medlemmer i Norges Friidrettsforbunds medlemslag fra 1. januar 2022. Engangslisens for banekonkurranse knyttes til ett enkelt arrangement (uavhengig av antall øvelser eller om arrangementet går over flere dager). Arrangør skal foreta en sjekk av at alle deltagere har helårslisens eller engangslisens for det aktuelle stevnet.
7. Engangslisenser utenfor bane skal betales samtidig med startkontingent, og det skal gjennomføres automatisk elektronisk lisenssjekk i påmeldingsprosedyrene når påmelding skjer online. Ved etteranmeldinger og påmeldinger ved start er arrangøren forpliktet til å foreta lisenssjekk og eventuelt innkreve engangslisens før påmelding kan aksepteres.
8. De ulike lisenssatsene for påfølgende år fastsettes av styret hvert år innen 31. mars.
9. Overskudd på lisensordningen skal brukes til aktivitet på alle organisasjonsnivå i NFIF.
10. Kretsene skal tilføres en andel av de totale lisensinntektene som minimum kompenserer for bortfall av tidligere startavgifter.



KONKURRANSEREGLER

Competition Rules (CR)

World Athletics (tidligere IAAF) har endret inndelingen av konkurransereglene. Inndelingen som er benyttet i Friidrettens håndbok (revidert utgave 2019) bygger på World Athletics tidligere inndeling pr. 1. november 2017.

I den nye inndelingen fra World Athletics er konkurransereglene delt inn i to deler: «Competition Rules» (CR) og «Technical Rules» (TR). Dette innebærer også ny nummerering av reglene.

Regel 1 er flyttet til nytt dokument «Generally Applicable Definitions»

Regel 2-3 er blitt CR1-2

Regel 100 er blitt TR1

Regel 110-137 er blitt CR3-30

Regel 140-251 er blitt TR 2-57

Regel 260-265 er blitt CR 31-36

Øversettelsen av Competition Rules er oppdatert med endringer per 28. juli 2021, og som trådte i kraft 1. november 2021.



Endringer

Vedtatt dato	I kraft fra	Regel nummer	Innhold
02.12.2020	17.12.2020	31.3.5	Verdensrekord
02.12.2020	17.12.2020	31.14.4	Verdensrekord
17.03.2021	01.11.2021	18.3	Overdommer
17.03.2021	01.11.2021	18.5	Overdommer
17.03.2021	01.11.2021	19.1	Dommer
17.03.2021	01.11.2021	25.4	Sekretariat (TIC)
17.03.2021	01.11.2021	32	Øvelser hvor det noteres verdensrekorder
28.07.2021	01.11.2021	19.4	Dommer
28.07.2021	01.11.2021	31.14.4	Verdensrekord
28.07.2021	01.11.2021	32	Øvelser hvor det noteres verdensrekorder

DEL I – GENERELT

1. Tillatelse til å arrangere konkurranser

- 1.1 Wold Athletics er ansvarlig for å administrere et globalt konkurransesystem i samarbeid med verdensdelforbundene. Wold Athletics skal koordinere sin terminliste og verdensdelforbundenes terminlister for å unngå eller minimere kollisjoner. Alle internasjonale konkurranser må godkjennes av World Athletics eller et verdensdelforbund i henhold til CR 1. Eventuell kombinasjon eller integrering av internasjonale konkurranser til en form for serie eller lignende skal godkjennes av World Athletics eller det berørte verdensdelforbundet, herunder nødvendige reglement og kontraktsforhold for slike aktiviteter. Organiseringen kan settes bort til en tredjepart. Dersom et verdensdelforbund ikke sørger for tilstrekkelig styring og kontroll med internasjonale konkurranser i sitt område i samsvar med disse reglene, skal World Athletics kunne gripe inn og gjøre de tiltak som de finner nødvendig.
- 1.2 World Athletics har eksklusiv rett til å organisere friidrettskonkurransene under de Olympiske leker og konkurranser som inngår i World Athletics Series.
- 1.3 World Athletics skal organisere verdensmesterskap i alle oddetallsår.
- 1.4 Verdensdelforbundene har rett til å organisere verdensdelmesterskap og kan organisere andre konkurranser innenfor sitt område som de mener er hensiktsmessige.
- 1.5 Konkurranser som krever tillatelse fra World Athletics (World Athletics Permit):
 - 1.5.1 World Athletics Permit kreves for alle internasjonale konkurranser som nevnt i definisjonen av internasjonale konkurranser punkt 1.2, 1.3, 1.4 og 1.5.

- 1.5.2 Søknad om World Athletics Permit må fremmes til «Chief Executive Officer» av medlemsforbundet i landet hvor konkurransen skal foregå senest 12 måneder før konkurransen, eller innen slik annen frist fastsatt av «Chief Executive Officer».
- 1.6 Konkurranser som krever tillatelse fra verdensdelforbundet (European Athletics Permit):
- 1.6.1 European Athletics Permit kreves for alle internasjonale konkurranser som nevnt i definisjonen av internasjonale konkurranser punkt 1.7, 1.8, 1.9 og 1.10. Tillatelse for internasjonale invitasjonskonkurranser eller andre konkurranser hvor godtgjørelser til utøvere, pengepremier og verdien av ikke-kontante premier overstiger USD 250 000 totalt eller USD 25 000 i en enkelt øvelse, skal ikke gis før verdensdelforbundet har konsultert «Chief Executive Officer» vedrørende dato.
- 1.6.2 Søknad om European Athletics Permit må fremmes av det nasjonale forbundet til European Athletics senest 12 måneder før konkurransen, med mindre det er fastsatt en annen frist av European Athletics.
- 1.7 Konkurranser som krever tillatelse fra medlemsforbundet (NFIF):
- Det nasjonale forbundet kan gi tillatelse til nasjonale konkurranser. Utenlandske utøvere kan delta i disse i henhold til vilkårene for deltagelse i internasjonale konkurranser. Dersom utenlandske utøvere deltar i en slik konkurranse kan ikke godtgjørelser til utøvere, pengepremier og verdien av ikke-kontante premier for alle utøverne overstige USD 50 000 totalt eller USD 8 000 i en enkelt øvelse. Ingen utøver kan delta i slike konkurranser dersom de ikke er startberettiget i friidrett etter World Athletics'

regler, vertsnasjonens regler eller utøverens nasjonale forbunds regler.

Kommentar 1: For nasjonale friidrettsstevner vises det til bestemmelsene om approbasjon i Nasjonale bestemmelser kapittel F.

Kommentar 2: Alle nasjonale friidrettsstevner skal approberes av den lokale friidrettskretsen eller av NFIF. Dette gjelder også alle andre arrangement for friidrett i Norge. NFIF eller kretsene kan ikke approbere et friidrettsstevne i et annet land.

2. Reglement for gjennomføring av internasjonale konkurranser

- 2.1 Styret i World Athletics kan utarbeide bestemmelser som regulerer gjennomføringen av internasjonale konkurranser som avholdes etter disse reglene og som regulerer forholdet til utøvere, utøverrepresentanter, arrangører og medlemsforbund. Disse bestemmelsene kan endres av styret i World Athletics.
- 2.2 World Athletics og verdensdelforbundene kan utpeke en eller flere representanter til å være til stede under konkurranser som krever World Athletics Permit eller European Athletics Permit, for å sikre at alle relevante regler og bestemmelser blir fulgt. Disse representantene skal, etter pålegg fra World Athletics/ European Athletics, sende rapport om hvorvidt regler og reglement har blitt fulgt innen 30 dager etter at den internasjonale konkurransen er avsluttet.

DEL II – FUNKSJONÆRER I KONKURRANSEN

3. Internasjonale funksjonærer

- 3.1. Ved konkurranser som organiseres i henhold til punkt 1.1, 1.2, 1.3 og 1.6 i definisjonen av internasjonale konkurranser, skal det oppnevnes følgende funksjonærer internasjonalt:
- 3.1.1 Arrangements delegat(er)
 - 3.1.2 Tekniske delegat(er)
 - 3.1.3 Medisinsk delegat
 - 3.1.4 Anti-doping delegat
 - 3.1.5 Internasjonale tekniske funksjonærer (ITO)
 - 3.1.6 Internasjonale kappgangdommere
 - 3.1.7 Internasjonale løypemålere
 - 3.1.8 Internasjonal starter
 - 3.1.9 Internasjonal måldommer (Photo Finish)
 - 3.1.10 Jury

Antall funksjonærer som skal oppnevnes i hver kategori, og prosedyrene for hvordan de skal oppnevnes, skal fremgå av gjeldende tekniske bestemmelser utarbeidet av World Athletics (eller det aktuelle verdensdelforbundet).

Ved konkurranser som organiseres i henhold til punkt 1.1 og 1.5 i definisjonen av internasjonale konkurranser kan styret i World Athletics oppnevne en markedsføringsrepresentant («Advertising Commissioner»). Ved konkurranser som organiseres i henhold til punkt 1.3, 1.6 og 1.10 i definisjonen av internasjonale konkurranser skal oppnevningen foretas av European Athletics, ved konkurranser i henhold til punkt 1.2 i definisjonen av internasjonale konkurranser av det relevante organisasjonsledd, og ved konkurranser i henhold til punkt 1.4, 1.8 og 1.9 i definisjonen av internasjonale konkurranser av det relevante medlemsforbundet.

Merknad (i): Internasjonale funksjonærer bør ha tydelig bekledning eller merke.

Merknad (ii): Internasjonale dommere og andre funksjonærer i punkt 3.1.5 til 3.1.9 kan være klassifisert som World Athletics nivå eller verdensdel nivå i henhold til gjeldende policy fra World Athletics.

Reise- og oppholdsutgifter for hver person oppnevnt av World Athletics eller European Athletics i henhold til denne regelen eller i henhold til CR 2.2, skal betales til den enkelte i henhold til gjeldende bestemmelser.

4. Arrangementsdelegater

Arrangementsdelegater skal ha tett forbindelse med arrangøren og regelmessig rapportere til styret i World Athletics (eller verdensdelforbundet eller annet relevant organisasjonsledd), og skal ved behov behandle forhold som gjelder plikter og det økonomiske ansvaret for arrangøren. De skal samarbeide med tekniske delegat(er).

5. Tekniske delegater

5.1 De tekniske delegatene er – i samarbeid med arrangøren som skal gi de all nødvendig hjelp – ansvarlig for at alle tekniske forhold er i samsvar med de tekniske reglene og Worlds Athletics «Track and Field Facilities Manual».

Tekniske delegater som er oppnevnt for andre konkurranser enn endags konkurranser skal:

- 5.1.1 sørge for innlevering av forslag til tidsskjema og kvalifiseringskrav til rett instans;
- 5.1.2 godkjenne kastredskaper som skal benyttes og om utøvere kan benytte sine egne kastredskaper i god tid før konkurransen;
- 5.1.3 se til at gjeldende tekniske bestemmelser er

- publisert til alle deltakende medlemsforbund i god tid før konkurransen;
- 5.1.4 være ansvarlige for alle andre tekniske forberedelser for avvikling av konkurransen;
 - 5.1.5 kontrollere påmeldingene og ha rett til å avvise disse på grunn av tekniske forhold eller i henhold til TR 8.1 (avvisning på grunn av andre årsaker enn tekniske forhold må baseres på en avgjørelse fra World Athletics, angjeldende verdensdelforbund eller annen relevant instans);
 - 5.1.6 fastsette kvalifiseringskrav for tekniske øvelser og grunnlaget for runder (forsøksheat, semifinale, osv.) i løpsøvelser;
 - 5.1.7 sørge for at seeding og trekninger i alle øvelser blir gjennomført i henhold til konkurransereglene og relevante tekniske bestemmelser og godkjenne alle startlister;
 - 5.1.8 ta stilling til alle problemstillinger som oppstår før konkurransen og som det ikke er gitt bestemmelser om i disse reglene (eller andre gjeldende bestemmelser) eller opplegg for konkurransen. Når det er hensiktsmessig, skal disse avgjørelsene tas i samarbeid med arrangøren;
 - 5.1.9 avgjøre (når det er hensiktsmessig, i samarbeid med relevante overdommere og stevneleder) enhver sak som oppstår under gjennomføringen av konkurransen og hvor det ikke er gitt bestemmelser i disse reglene (eller andre gjeldende bestemmelser) eller opplegg for konkurransen, eller som krever et avvik fra disse for at konkurransen kan fortsette helt eller delvis, eller for å sikre rettferdighet for deltakerne;
 - 5.1.10 dersom det anmodes, lede teknisk møte og orientere tekniske funksjonærer; og



- 5.1.11 innlevere skriftlige rapporter om forberedelser til konkurransen før konkurransen avholdes, og om gjennomføringen av konkurransen etter at konkurransen er avsluttet. Disse rapportene skal også inneholde anbefalinger for senere utgaver.

Tekniske delegater som er oppnevnt for endagsstevner skal gi all nødvendig bistand og råd til arrangøren og innlevere skriftlige rapporter om gjennomføringen av konkurransen.

Spesifikk informasjon er inntatt i «Tactical Delegates Guidelines» som kan lastes ned fra hjemmesiden til World Athletics.

CR 5 (og tilsvarende CR 6) har blitt utvidet for bedre å beskrive gjeldende praksis om rollene og pliktene til de respektive delegater og internasjonale dommere og funksjonærer. Hensikten er å klargjøre myndigheten til de tekniske og medisinske delegater (eller personer som har fått oppgaver delegert fra disse) i forhold til gjennomføringen av konkurransen, særlig i forhold til uforutsette hendelser, og kanskje viktigst, når det oppstår medisinske problemer for utøvere, særlig i konkurranser som avholdes utenfor stadion. Imidlertid skal alle saker som etter reglene omfattes av ansvar og myndighet for overdommeren, forbli slik. Disse utvidelsene av reglene skal ikke anses å endre dette forholdet – hensikten er å dekke inn situasjoner som det ikke uttrykkelig er gitt regler for.

Kommentar: I Norgesmesterskap og andre større nasjonale stevner oppnevner NFIF teknisk delegat (TD) som er forbundets tekniske ansvarlige for gjennomføringen av arrangementet. TD skal assistere og veilede arrangøren og har fullmakt til å ta avgjørelser

på vegne av NFIF i tekniske spørsmål om stevnets avvikling. Dersom det skulle oppstå uenighet om regelfortolkning mellom arrangørens representanter og TD, er TDs fortolkning avgjørende. Se også Reglement og retningslinjer for norske mesterskap.

6. Medisinsk delegat

- 6.1 Medisinsk delegat skal:
 - 6.1.1 ha endelig avgjørelsesmyndighet i alle medisinske saker;
 - 6.1.2 se til at det er tilgjengelig tilstrekkelige adekvate fasiliteter for medisinsk undersøkelse, behandling og akutthjelp på konkurransestedet og på trenings- og oppvarmingsområdet, at medisinsk bistand kan bli gitt der hvor utøverne innkvarteres, og for bistand i samsvar med kravene i TR 6.1;
 - 6.1.3 foreta undersøkelser og sørge for legeerklæringer i henhold til TR 4.4; og
 - 6.1.4 ha myndighet til å pålegge en utøver om å trekke seg før konkurransen, eller straks å avstå fra gjennomføringen av konkurransen.

Merknad (i): Myndighet etter CR 6.1.3 og 6.1.4 kan delegeres fra medisinsk delegat til (eller dersom det ikke er oppnevnt medisinsk delegat eller er tilgjengelig, bli utøvet av) en eller flere leger oppnevnt av arrangøren. Disse bør normalt kunne identifiseres ved armbind, vest eller tilsvarende utstyr. Dersom medisinsk delegat eller lege ikke er umiddelbart tilgjengelig for utøveren, kan de instruere en funksjonær eller annen autorisert person til å handle i deres sted.

Merknad (ii): Utøvere som trekker seg fra eller gir seg i en løpsøvelse eller kappgang etter CR 6.1.4 skal vises i resultatlisten som henholdsvis DNS og DNF. Utøvere som ikke følger et slikt pålegg skal diskvalifiseres fra øvelsen.



Merknad (iii): Utøvere som trekker seg fra eller gir seg i en teknisk øvelse etter CR 6.1.4 skal vises i resultatlisten som DNS dersom utøveren ikke har utført noen forsøk. Dersom utøveren har utført forsøk, skal resultatet av disse forsøkene bli stående i resultatlisten. Utøvere som ikke følger et slikt pålegg skal diskvalifiseres fra videre deltakelse i øvelsen.

Merknad (iv): Utøvere som trekker seg fra eller gir seg i en mangekampøvelse etter CR 6.1.4 skal vises i resultatlisten som DNS dersom utøveren ikke har forsøkt å starte i den første øvelsen. Dersom utøveren har forsøkt å starte i den første øvelsen får TR 39.10 anvendelse. Utøvere som ikke følger et slikt pålegg skal diskvalifiseres fra øvelsen.

Helse og sikkerhet for alle utøvere i konkurransen har høy prioritet for World Athletics, andre styrende organer og arrangører. Tilgjengeligheten av ekspertisen til en respektert og kvalifisert person som medisinsk delegat er sentralt for å utføre disse oppgavene, særlig fordi de (eller de som er blitt bemyndiget av medisinsk delegat eller av arrangøren) blant andre plikter har myndighet til å trekke en utøver fra konkurransen dersom dette er nødvendig av medisinske grunner. Det er viktig å merke seg at myndigheten til medisinsk delegat (eller lege som opptrer på deres forespørsel eller i deres sted) gjelder for alle øvelser.

Det er avgjørende at det er et pålitelig kommunikasjons-system og prosedyrer mellom medisinsk delegat (eller de som er bemyndiget til å opptre i deres sted), tekniske delegater og arrangementsleder, særlig i forhold til pliktene etter CR 6.1.3 og 6.1.4 ettersom disse har direkte innvirkning på startlister, resultater og gjennomføringen av konkurransen.

7. Anti-doping delegater

Anti-doping delegatene skal ha kontakt med arrangøren for å sikre at det er tilgjengelig tilfredsstillende fasiliteter for dopingkontroll. De skal være ansvarlige for alle forhold som gjelder dopingkontroll.

8. Internasjonale tekniske funksjonærer (ITO)

- 8.1 Dersom det er oppnevnt ITO'er skal teknisk delegat oppnevne en ITO-sjef blant de oppnevnte ITO'ene, dersom denne ikke er oppnevnt tidligere av relevant organ. Dersom det er mulig skal ITO-sjefen, i samarbeid med tekniske delegater, tildele minst én ITO til hver øvelse i programmet. ITO'en skal være overdommer i hver øvelse som de er tildelt.
- 8.2 I terrengløp, gateløp, fjelløp og terrengultraløp (trail) skal ITO'en, dersom oppnevnt, gi all nødvendig bistand til arrangøren. De må være til stede hele tiden mens øvelsen som de er tildelt er i gang. De bør forsikre seg om at gjennomføringen av konkurransen skjer i henhold til konkurransereglene, gjeldende tekniske bestemmelser og relevante avgjørelser som er truffet av de tekniske delegatene. ITO'en skal være overdommer i hver øvelse som de er tildelt. Spesifikk informasjon er inntatt i «ITO Guidelines» som kan lastes ned fra hjemmesiden til World Athletics.

9. Internasjonale kappgangdommere (IRWJ)

Kappgangdommere som oppnevnes i alle internasjonale konkurranser som omfattes av punkt 1.1 i definisjonen av internasjonale konkurranser må være World Athletics internasjonale kappgangdommere (IRWJ).

Merknad: Kappgangdommere som oppnevnes for konkurranser i henhold til punktene 1.2, 1.3, 1.5, 1.6, 1.7 og 1.10 i definisjonen av internasjonale konkurranser må være enten World Athletics internasjonale



kappgangdommere eller European Athletics internasjonale kappgangdommere.

10. Internasjonale løypemålere

Det skal oppnevnes en internasjonal løypemåler for å kontrollere løypa i alle internasjonale konkurranser som avholdes helt eller delvis utenfor stadion.

Løypemåleren skal være medlem av World Athletics'/AIMS' panel av internasjonale løypemålere (grad «A» eller «B»).

Løypa skal måles opp i god tid før konkurransen.

Løypemåleren skal undersøke og bekrefte løypa dersom løypemåleren mener at den er i henhold til reglene for gateløp (se TR 55.2, TR 55.3 og TR 54.11 med tilhørende merknader). Løypemåleren skal også sørge for overholdelse av CR 31.20 og CR 31.21 i tilfelle det kan settes verdensrekord.

Løypemåleren skal samarbeide med arrangøren ved forberedelsen av løypa og overvåke gjennomføringen av løpet for å forsikre seg om at løypa som gjennomføres av utøverne følger samme rute som ble oppmålt og godkjent. Løypemåleren skal gi en formålstjenlig sertifisering til de tekniske delegatene.

11. Internasjonale startere og Photo Finish dommere

I alle konkurranser som avholdes på stadion i henhold til punktene 1.1, 1.2, 1.3 og 1.6 i definisjonen av internasjonale konkurranser skal det oppnevnes en internasjonal starter og en internasjonal Photo Finish dommer av styret i World Athletics («Council»), European Athletics eller relevant organ. Internasjonal starter skal starte løpene (og utføre andre oppgaver) som de blir tildelt av teknisk delegat og skal overvåke kontrollen og utførelsen av startkontrollsystemet. Internasjonal Photo Finish dommer



skal overvåke alle Photo Finish funksjoner og skal være Photo Finish dommer leder.

Spesifikk informasjon er inntatt i «Starting Guidelines» og «Photo Finish Guidelines» som kan lastes ned fra hjemmesiden til World Athletics.

Mens internasjonal Photo Finish dommer opptrer som Photo Finish dommer leder i de konkurranser som de er oppnevnt og hvor en ITO er overdommer, er det fremdeles en klar deling av ansvarsområder mellom internasjonal starter og de øvrige medlemmer av starterteamet. Mens internasjonal starter har all myndighet og oppgaver som starter når han starter et løp som han er tildelt, overtar han ikke og har heller ikke myndighet til å overstyre overdommer start, verken da eller på andre tidspunkter.

12. Jury

Ved alle konkurranser som organiseres i henhold til punktene 1.1, 1.2, 1.3 og 1.6 i definisjonen av internasjonale konkurranser skal det oppnevnes en jury. Juryen skal normalt bestå av 3, 5 eller 7 medlemmer. Et av medlemmene skal være leder og et annet medlem skal være sekretær. Dersom det er hensiktsmessig, kan sekretæren være en person som ikke er medlem av juryen.

Der en anke gjelder TR 5.4 skal minst ett av juryens medlemmer være internasjonal kappgangdommer sertifisert av World Athletics eller European Athletics.

Et jurymedlem skal ikke være til stede ved juryens behandling av anker som direkte eller indirekte berører en utøver tilknyttet vedkommendes eget medlemsforbund. Juryens leder skal be jurymedlemmet om å fratre dersom dette ikke allerede har skjedd. Styret i World Athletics («Council») eller relevant organ skal oppnevne ett eller



flere reservemedlemmer av juryen som kan erstatte jurymedlemmer som ikke kan delta i avgjørelsen av en anke.

Det bør også oppnevnes jury i andre konkurranser hvor arrangøren finner det ønskelig eller nødvendig slik at konkurransen kan gjennomføres på en korrekt måte.

Juryens primære oppgave er å behandle alle anker som den får til behandling etter TR 8, samt eventuelle andre spørsmål som måtte oppstå under konkurransen og som den får henvist til seg til avgjørelse.

Kommentar: Det anbefales at det oppnevnes jury ved alle større stevner. Som jurymedlemmer bør oppnevnes erfarne forbundsdommere som ikke skal ha andre oppgaver under stevnet.

Kommentar: Slik denne regelen er formulert, gjelder den for større internasjonale konkurranser. Hvis det oppnevnes jury for konkurranser på lavere nivå må regelen forstås i denne sammenhengen. F.eks. kan habilitetsreglene gå på klubb- og ikke nasjonstilhørighet.

13. Stevnefunksjonærer

Arrangøren og/eller relevant organisasjonsledd skal oppnevne alle funksjonærer i henhold til reglene i medlemsstaten hvor konkurransen avholdes, og, dersom det gjelder konkurranser i henhold til punktene 1.1, 1.2, 1.3 og 1.6 i definisjonen av internasjonale konkurranser, i henhold til reglene og prosedyrene til relevant organisasjonsledd.

Listen nedenfor omfatter funksjonærer som anses nødvendig ved større internasjonale konkurranser. Arrangøren kan endre dette basert på lokale forhold.



Arrangementsfunksjonærer

- Arrangementsleder (se CR 14)
- Stevneleder og et tilstrekkelig antall assistenter (se CR 15)
- Teknisk leder og et tilstrekkelig antall assistenter (se CR 16)
- Regileder – «Event Presentation Manager» (se CR 17)

Stevnefunksjonærer

- Overdommer(e) opprop («Call Room»)
- Overdommer(e) løp og kappgang
- Overdommer(e) tekniske øvelser
- Overdommer(e) mangelkamp
- Overdommer(e) for øvelser utenfor stadion
- Overdommer(e) video
- Øvelsesleder og et tilstrekkelig antall dommere for løpsøvelser og kappgang (se CR 19)
- Øvelsesleder og et tilstrekkelig antall dommere for hver enkelt teknisk øvelse (se CR 19)
- Øvelsesleder, et tilstrekkelig antall medhjelpere og fem dommere for hver kappgangøvelse på bane (se TR 54)
- Øvelsesleder, et tilstrekkelig antall medhjelpere og åtte dommere for hver kappgang øvelse utenfor bane (se TR 54)
- Andre nødvendige kappgangfunksjonærer, herunder for føring av resultater, håndtering av tavler, osv. (se TR 54)
- Leder for banedommere og et tilstrekkelig antall banedommere (se CR 20)
- Leder for tidtaking og et tilstrekkelig antall tidtakere (se CR 21)
- Leder photo finish dommer og et tilstrekkelig antall medhjelpere (se CR 21 og TR 19)
- Leder for transpondertidtaking og et tilstrekkelig antall medhjelpere (se CR 21 og TR 19)
- Startkoordinator og et tilstrekkelig antall startere og recallstartere (se CR 22)

- Startordnere (se CR 23)
- Leder rundetelling og et tilstrekkelig antall rundetellere (se CR 24)
- Stevnesekretær og et tilstrekkelig antall medhjelpere (se CR 25)
- Leder sekretariat og tilstrekkelig antall medhjelpere (se CR 25.5)
- Ordenssjef og et tilstrekkelig antall medhjelpere (se CR 26)
- Vindmåleroperatører (se CR 27)
- Leder elektronisk måling og et tilstrekkelig antall medhjelpere (se CR 28)
- Leder opprop («Call Room») og et tilstrekkelig antall oppropsdommere (se CR 29)
- Reklameansvarlig (se CR 30)

Øvrige funksjoner

- Speakere
- Statistikkyndige
- Stevneleger
- Veiledere for utøvere, funksjonærer og presse

Overdommere og ledere for hver øvelse bør ha synlig identifikasjon. Om nødvendig kan det oppnevnes medhjelpere. Konkurranseområdet bør så langt det er mulig holdes fri for funksjonærer og øvrige personer.

Antall dommere bør tilpasses slik at de nødvendige oppgaver blir utført korrekt og effektivt, og slik at det blir tid til nødvendige pauser hvis konkurransen går over lang tid eller flere dager. Det bør ikke oppnevnes så mange dommere at konkurranseområdet blir overfylt med unødige personell. I stadig flere konkurranser blir oppgaver som tidligere har blitt håndtert av dommere på banen, overtatt av teknologi, og, med mindre det er nødvendig med «back-up», bør dette tas hensyn til ved oppnevning av dommere.



Merknad når det gjelder sikkerhet:

Overdommere og dommere har mange viktige oppgaver, men den viktigste oppgaven er å sørge for sikkerhet for alle som er involvert. Friidrettsbanen kan være et farlig sted. Tunge og skarpe kastredskaper kastes og representerer fare for alle som er i nærheten. Utøvere som løper fort på løpebanen eller i tilløp kan skade seg selv og andre som de kolliderer med. Utøvere i hoppøvelser lander ofte på en uforventet og utilsiktet måte. Dårlig vær og andre forhold kan gjøre konkurransene farlige midlertidig eller for lengre perioder. Det har forekommet tilfeller hvor utøvere, funksjonærer, fotografer og andre har blitt utsatt for ulykker (noen ganger med dødelig utfall) på eller i nærheten av konkurranseområdet eller treningsområder. Mange av disse ulykkene kunne ha vært forhindret.

Funksjonærer må alltid være oppmerksomme på farer som er forbundet med idretten. De må til enhver tid være påpasselige, og må ikke tillate seg å bli distraheret. Uavhengig av sine offisielle oppgaver, har alle dommere ansvar for å gjøre konkurranseområdet til et tryggere sted. Alle dommere bør tenke på sikkerhet uansett når og hvor de befinner seg i konkurranseområdet, og bør om nødvendig gripe inn for å forhindre ulykker når de ser forhold eller situasjoner som kan føre til dette. Det å forsikre seg om sikkerhet er viktigst, enda viktigere enn å følge konkurransereglene. I de sjeldne tilfeller hvor det er konflikt skal hensynet til sikkerhet gå foran.

14. Arrangementsleder

Arrangementslederen skal planlegge arrangementets tekniske gjennomføring i samarbeid med teknisk delegat, der denne måtte være oppnevnt, sørge for at planen gjennomføres, og løse ethvert teknisk problem sammen med teknisk delegat.



Arrangementsleder skal styre samspillet mellom deltakerne i konkurransen, og skal være i kontakt med alle sentrale funksjonærer gjennom et kommunikasjonssystem.

15. Stevneleder

Stevneleder er ansvarlig for at konkurransen gjennomføres på en korrekt måte. De skal kontrollere at alle funksjonærer har møtt, og om nødvendig utnevne erstattere, og ha myndighet til fjerne funksjonærer som ikke følger konkurransereglene. Stevneleder skal, i samarbeid med ordenssjef, sørge for at bare autorisert personell har adgang til konkurranseområdet.

Merknad: For konkurranser med lenger varighet enn 4 timer eller som går over mer enn en dag, anbefales det at det oppnevnes et tilstrekkelig antall stevneleder-assistenter.

Stevneleder er ansvarlig for alt som skjer på konkurranseområdet, med myndighet fra arrangementslederen, i henhold til retningslinjer og avgjørelser fra teknisk delegat. Stevneleder må plassere seg slik på stadion slik at hun kan se alt som skjer og kan gi nødvendige ordre. Stevneleder må ha tilgang til en komplett liste over alle funksjonærer og være i stand til å kommunisere effektivt med andre ledere, overdommere og øvelsesledere.

I konkurranser som går over flere dager, vil noen funksjonærer ikke være tilgjengelige hele tiden. Stevneleder må ha til disposisjon reserver av funksjonærer som kan overta om nødvendig. Selv om alle funksjonærer er til stede, bør stevneleder forsikre seg om at funksjonærene utfører sine oppgaver korrekt, og i motsatt fall være klar til å skifte dem ut.



Stevneleder skal sørge for at dommere og deres medhjelpere forlater konkurranseområdet straks øvelsen er ferdig eller når eventuelt etterarbeid er gjennomført.

16. Teknisk leder

- 16.1 Teknisk leder er ansvarlig for at:
 - 16.1.1 løpebaner, tilløp, kastringer, buer, sektorer, landingssteder for tekniske øvelser, og alt utstyr og alle kastredskaper er i samsvar med konkurransereglene;
 - 16.1.2 utplassering og fjerning av utstyr og kastredskaper gjennomføres i henhold til planen for konkurransen og som er godkjent av teknisk delegat;
 - 16.1.3 den tekniske utformingen av konkurranseområdene er i henhold til vedtatt plan;
 - 16.1.4 kontroll og merking av alt personlig kastutstyr som er tillatt brukt i konkurransen er i henhold til TR 32.2; og
 - 16.1.5 teknisk leder før konkurransen har mottatt, eller kjenner til eksistensen av, nødvendige sertifikater og godkjenninger i henhold til TR 10.1.

Teknisk leder utøver sine oppgaver i henhold til tildelt myndighet fra arrangementsleder eller stevneleder, men en erfaren teknisk leder vil utføre mange av sine oppgaver uten direkte styring eller kontroll. Teknisk leder må kunne kontaktes til enhver tid. Dersom en overdommer eller øvelsesleder i tekniske øvelser ser at området hvor en øvelse finner sted (eller skal finne sted) må endres eller utbedres, skal dette meddeles til stevneleder som vil be teknisk leder om å foreta nødvendige tiltak. Dersom en overdommer mener at det er nødvendig å flytte øvelsesstedet (TR 25.20), skal overdommer på samme måte ta kontakt med stevneleder som vil be teknisk leder



om å gjennomføre overdommerens ønske. Det minnes om at verken vindstyrke eller vindretning er tilstrekkelig grunn for å flytte øvelsesstedet.

Når arrangementsleder, eller teknisk delegat i internasjonale konkurranser, har godkjent listen over kastredskaper som skal benyttes i øvelsene, skal teknisk leder klargjøre, bestille og motta de ulike kastredskapene. Teknisk leder eller hans team må nøye kontrollere kastredskapenes vekt og dimensjoner slik at disse oppfyller konkurransereglene. Dette gjelder også for personlige kastredskaper som er tillatt og innlevert. Teknisk leder må også sørge for at CR 31.17.4 følges på en korrekt og effektiv måte dersom det settes rekord.

Når det gjelder kastredskaper ble informasjonen til produsenter om assortiment av utstyr som leveres til arrangører fjernet fra konkurransereglene i 2017 og flyttet til dokumentasjon som gjelder World Athletics sertifiseringssystem. Teknisk leder bør likevel anvende disse retningslinjene ved godkjennelse av nytt utstyr fra leverandører, men bør ikke avvise kastredskaper som blir levert til eller benyttet i konkurransen fordi de ikke er innenfor dette assortimentet. Det er minste vekt som er kritisk i denne sammenheng.

17. Regileder («Event Presentation»)

Regileder skal sammen arrangementslederen planlegge hvordan konkurransen skal presenteres, i samarbeid med arrangementsdelegat og teknisk delegat når disse er oppnevnt. Regileder skal sørge for at planen gjennomføres og løse alle problemer som måtte oppstå sammen med arrangementsleder og relevante delegater. Regileder skal også lede kommunikasjonen mellom personene i regiteamet, og skal være i kontakt med hver av disse gjennom kommunikasjonssystemet.



Regileder skal sørge for, gjennom annonsering og tilgjengelig teknologi, at publikum informeres om hvilke utøvere som deltar i de enkelte øvelser, herunder startlister, mellomtider/løpende resultater i tekniske øvelser og endelige resultater. Offisielle resultater (plassering, tider, høyder, lengder og poeng) i hver øvelse bør gjøres kjent så snart som mulig etter at informasjon er mottatt.

I konkurranser som nevnt i punkt 1.1 i definisjonen av internasjonale konkurranser skal speakere oppnevnes av styret i World Athletics («Council»).

Regileder har ikke bare ansvar for planlegging, ledelse og koordinering av alle aktiviteter som finner sted på konkurranseområdet, men også for integrering av disse i et show som skal presenteres for publikum på stadion. Målsettingen er å skape en informativ, underholdende og attraktiv forestilling for publikum. For å nå denne målsetningen er det nødvendig å ha et team og nødvendig utstyr for å gjennomføre oppgaven. Regileder er ansvarlig for å koordinere alle aktiviteter på og utenfor konkurranseområdet, herunder speakere, resultattavler, lyd- og videoteknikk og seremonier i forbindelse med premieutdeling.

I nesten alle konkurranser vil speaker være sentral. De må være plassert slik at de kan følge konkurransen på en god måte, og fortrinnsvis i nærheten av eller i kommunikasjon med arrangementsleder, eventuelt med regileder dersom denne er oppnevnt.

18. Overdommere

- 18.1 Det skal oppnevnes overdommere for opprop («Call Room»), løp, kappgang, tekniske øvelser, mangekamp og for løp og kappgang som arrangeres utenfor stadion. Dersom det er formålstjenlig,



skal det også oppnevnes overdommer video. Overdommer som er oppnevnt for å overvåke startene er benevnt overdommer start.

Overdommer video skal utføre sine oppgaver fra et videoovervåkingsrom. Overdommer video bør konsultere og skal ha kommunikasjon med øvrige overdommere.

Ved konkurranser hvor det er tilstrekkelig antall dommere slik at flere enn én dommer er oppnevnt for løpene, anbefales det sterkt at det oppnevnes en egen overdommer start. Overdommer start bør i slike tilfeller utføre all myndighet for overdommer i forhold til starten, og er ikke pålagt å rapportere til eller opptre gjennom noen andre overdommere for løp eller kappgang.

Dersom det bare oppnevnes én overdommer for å overvåke løpene i en konkurranse, og når det tas hensyn til deres myndighet, anbefales det sterkt at overdommer er plassert i startområdet ved hver start (i det minste for øvelser som benytter start fra startblokker) for å kunne se eventuelle problemer som måtte oppstå og treffe nødvendige avgjørelser for å løse disse.

Alternativt, dersom overdommer ikke har tid til å plassere seg ved målstreken etter startprosedyren (som i 100 m, 100 m/110 m hekk og 200 m), og ved å forutse mulige behov for at overdommer skal avgjøre plasseringer, vil en god løsning kunne være å oppnevne startkoordinator (som bør ha omfattende erfaring som starter) til også å være overdommer start.

- 18.2 Overdommerne skal påse at konkurransereglene og reglement (og eventuelle bestemmelser for den enkelte konkurranse) følges. De skal avgjøre alle spørsmål, protester og innsigelser som oppstår



under konkurransen (inkludert under opprop, på oppvarmingsområdet og etter konkurransen, til og med premieutdelingen). Overdommerne skal også, i samarbeid med teknisk delegat der dette er hensiktsmessig eller nødvendig, treffe avgjørelser når det oppstår problemstillinger som ikke er dekket av konkurransereglene (eller relevant reglement).

En overdommer skal ikke opptre som dommer eller banedommer. Overdommer kan likevel treffe avgjørelser i henhold til konkurransereglene basert på egne observasjoner, og kan overprøve avgjørelser som tas av en dommer.

Merknad: I forhold til denne regelen og relevant reglement, herunder reklamebestemmelser, skal premieutdelingen anses avsluttet når alle tilknyttede aktiviteter (herunder fotografering, seiersrunder, møter med publikum, etc.) er ferdige.

Det er ikke nødvendig at overdommer har mottatt en rapport fra en dommer eller banedommer for å treffe avgjørelse om diskvalifikasjon. Overdommer kan til enhver tid treffe avgjørelser basert på sine egne observasjoner.

Merknaden ovenfor skal forstås slik at den omfatter alle forhold som omhandler premieutdelingen, hvor overdommeren for vedkommende øvelse er ansvarlig. Dersom premieutdeling skjer på et annet sted, eller på et annet tidspunkt, bør det brukes sunn fornuft, og om nødvendig bør det oppnevnes en annen overdommer dersom det ikke er praktisk at den opprinnelige overdommeren kan håndtere situasjonen. Se også kommentaren til CR 5.



- 18.3 Overdommerne for løp og kappgang har bare myndighet til å avgjøre rekkefølgen i et løp når måldommerne ikke kan bli enige om plasseringen. Overdommer har ingen myndighet overfor øvelsesleder kappgang.

Overdommer start (eller overdommer løp eller kappgang dersom overdommer start ikke er oppnevnt) har myndighet til å avgjøre alle spørsmål i forbindelse med starten dersom overdommer ikke er enig i avgjørelser tatt av starterteamet. Dette gjelder ikke dersom en klar tyvstart er fastslått av et World Athletics godkjent startkontrollsystem, med mindre overdommeren mener at informasjonen gitt av startkontrollsystemet er åpenbart feilaktig.

Overdommer mangekamp har myndighet over gjennomføringen av mangekampen og de enkelte øvelsene som inngår i mangekampen (unntatt i saker som omfattes av myndigheten til overdommer start når denne er oppnevnt og tilgjengelig).

- 18.4 Overdommeren skal kontrollere alle endelige resultater og skal behandle ethvert omtvistet spørsmål. Dersom det er oppnevnt dommer for elektronisk lengdemåling, skal overdommeren, sammen med denne dommeren, ha oppsyn med målingen når det settes rekord. Når øvelsen er avsluttet, skal resultatlisten for øvelsen fullføres umiddelbart, undertegnes (eller på annen måte godkjennes) av overdommer og leveres til sekretariatet.
- 18.5 Overdommeren har myndighet til å gi en utøver eller stafettlag advarsel, eller utelukke



(diskvalifisere) en utøver eller stafettlag fra konkurransen, for usportslig eller ukorrekt oppførsel i henhold til TR 6, TR 16.5, TR 17.14, TR 17.15.4, TR 25.5, TR 25.19, TR 54.7.6, TR 54.10.8 eller TR 55.8.8. Ileggelse av advarsel kan gjøres ved at utøveren blir vist et gult kort, diskvalifikasjon ved å vise et rødt kort. Advarsler og diskvalifikasjoner skal anmerkes i resultatlisten. Advarsler og diskvalifikasjoner skal vises i resultatlisten og rapporteres til sekretariatet og til øvrige overdommere.

Overdommer opprop har i disiplinærsaker myndighet fra oppvarmingsområdet og fram til konkurranseområdet. I alle andre tilfeller er det vedkommende overdommer hvor utøveren skal konkurrere eller har konkurrert, som har slik myndighet.

Vedkommende overdommer kan (etter å ha konsultert med arrangementslederen hvis dette er praktisk) advare eller fjerne enhver person fra konkurranseområdet (eller annet område som er tilknyttet konkurransen, herunder oppvarmingsområdet, oppropsområdet og området som er avsatt til trenere) som opptrer på en usportslig eller ukorrekt måte eller som gir assistanse til utøvere som ikke er tillatt etter konkurransereglene.

Merknad (i): Overdommeren kan dersom forholdet gir grunn til det, diskvalifisere en utøver eller et stafettlag uten at det først har blitt gitt en advarsel (se også merknad til TR 6.2).

Merknad (ii): Overdommeren for øvelser som foregår utenfor stadion skal når dette er praktisk

(f.eks. etter TR 6, TR 54.10 eller TR 55.8), gi en advarsel før diskvalifikasjon. TR 8 får anvendelse dersom overdommerens avgjørelse bestrides.

Merknad (iii): Ved diskvalifikasjon av en utøver eller stafettlag etter denne bestemmelsen, hvor overdommeren er kjent med at utøveren eller stafettlaget tidligere har fått et gult kort, bør de først vise utøveren et nytt gult kort umiddelbart etterfulgt av et rødt kort.

Merknad (iv): Dersom overdommeren ikke er kjent med at utøveren tidligere har fått et gult kort, skal, så snart dette blir kjent, et nytt gult kort få samme konsekvens som om det nye gule kortet hadde blitt gitt i tilknytning til et rødt kort. Overdommeren skal umiddelbart informere utøveren eller deres lag om diskvalifikasjonen.

Følgende seks nøkkelpunkter gir retningslinjer og klarhet når det gjelder hvilken måte kort skal vises og registreres:

- a. gule og røde kort kan gis enten for disiplinære grunner (gjelder for det meste CR 18.5 og TR 7.2) eller for brudd på konkurransereglene hvor disse er tilstrekkelig alvorlige til å bli ansett som usportslige (f.eks. klare og tilsiktede obstruksjoner i en løpsøvelse).
- b. selv om det vanligvis forventes at det vil bli gitt et gult kort før et rødt kort, er det forutsatt at et rødt kort kan gis umiddelbart i tilfeller hvor det utvises særlig dårlig, usportslig eller ukorrekt oppførsel. En utøver skal alltid kunne anke en slik avgjørelse til juryen.
- c. i noen tilfeller vil det verken være praktisk eller logisk å gi et gult kort. Dette gjelder f.eks. i merknaden til TR 6.2 som angir mulighet for å gi et umiddelbart rødt kort hvis det er grunn for det i tilfeller som omfattes av TR



- 6.3.1, slik som ved fartsholding i løpsøvelser.
- d. en tilsvarende situasjon gjelder også der overdommeren gir et gult kort og hvor utøveren eller stafettlaget responderer på en slik upassende måte at det er grunn til å gi et umiddelbart rødt kort. Det kreves ikke at det foreligger to forskjellige og tidsuavhengige tilfeller av upassende oppførsel.
 - e. i henhold til merknad (iii) er det anbefalt at overdommeren først gir et nytt gult kort som umiddelbart etterfølges av et rødt kort, dersom overdommeren er kjent med at utøveren tidligere har fått et gult kort. Utstedelsen av et umiddelbart rødt kort uten først å gi et nytt gult kort, innebærer ikke at tildelingen av det røde kortet blir ugyldig.
 - f. dersom overdommeren ikke er kjent med tidligere gult kort, og derfor bare viser et gult kort, bør det, så snart dette blir kjent, snarest mulig tas nødvendige tiltak for å diskvalifisere utøveren. Dette gjøres vanligvis ved at overdommeren informerer utøveren direkte eller gjennom hans lag.
 - g. ved stafettløp skal kort som vises til ett eller flere medlemmer av laget i løpet av (alle omganger av) øvelsen, gjelde for laget. Hvis en utøver mottar to kort eller to forskjellige utøvere mottar ett gult kort i (enhver omgang av) den aktuelle øvelsen, skal laget anses å ha mottatt et rødt kort og skal diskvalifiseres. Kort som mottas i stafettløp gjelder bare i forhold til laget og aldri i forhold til en individuell utøver.
- 18.6 En overdommer kan omgjøre sin beslutning (enten om beslutningen er tatt på eget initiativ eller ved behandlingen av en protest) på grunnlag av alle tilgjengelige opplysninger, forutsatt at en ny avgjørelse fremdeles er aktuell. En slik omgjøring skal normalt foretas før premieutdelingen eller avgjørelse fra juryen.



Regelen gjør det klart, på samme måte som for juryen (se TR 8.9), at en overdommer kan omgjøre sin beslutning, uavhengig av om beslutningen er tatt på eget initiativ eller ved behandlingen av en protest. Denne muligheten bør særlig vurderes dersom ny informasjon eller bevis raskt vil kunne bli tilgjengelig, slik at man unngår en mer komplisert eller omfattende anke til juryen. Det vil imidlertid kunne være praktiske tidsbegrensninger i forhold til en slik vurdering om omgjøring.

- 18.7 Hvis overdommeren mener at det har inntruffet hendelser hvor rettferdighet krever at en øvelse eller del av øvelse bør gå om igjen, kan overdommeren erklære øvelsen eller deler av denne for ugyldig, og bestemme at øvelsen eller deler av denne skal gå om igjen samme dag eller ved en senere anledning. (Se også TR 8.4 og TR 17.2)

Overdommere og juryen bør merke seg at det med unntak for helt spesielle tilfeller, så bør en utøver som ikke gjennomfører en løpsøvelse, ikke få anledning til å gå videre til neste runde eller være med i et omløp.

- 18.8 Når en utøver med fysisk funksjonshemming deltar i en konkurranse, kan en overdommer bestemme at konkurransereglene fravikes (med unntak av TR 6.3) slik at utøveren kan delta, forutsatt at avviket ikke gir utøveren en fordel framfor andre utøvere som deltar i samme øvelse. Ved tvil eller hvor avgjørelsen er omtvistet, skal den oversendes til juryen.
Merknad: Denne regelen er ikke ment å tillate ledsagere for synshemmede utøvere, med mindre dette tillates i reglementet for den aktuelle konkurransen.

Denne bestemmelsen gir mulighet for forflytningsdyktige personer med funksjonsnedsettelse til å delta i



konkurranser med funksjonsfriske utøvere. F.eks. vil en utøver som har amputert en arm ikke fullt ut kunne følge reglene for start fra blokker i TR 16.3 ved å plassere begge hendene på bakken. Denne regelen gir overdommer for start mulighet for å tolke konkurransereglene på en slik måte at utøveren gis anledning til å plassere armstumpen på bakken, eller å plassere en blokk av tre eller lignende på bakken innenfor startstreken, som armstumpen kan plasseres på, og i tilfelle hvor utøverens armstump er for kort til å kunne berøre bakken på noen måte, å tillate utøveren å innta en startposisjon uten å være i kontakt med bakken.

Denne bestemmelsen tillater ikke bruk av ledsagere i konkurranser for funksjonsfriske utøvere (med mindre dette er tillat i reglementet for den aktuelle konkurransen). Bestemmelsen gir heller ikke overdommeren anledning til å tolke konkurransereglene slik at de relevante delene av TR 6 blir brutt, særlig ved bruk av anordninger som gir brukeren en fordel [se TR 6.3.3 og TR 6.3.4 som gjelder bruk av proteser og andre hjelpemidler].

Dersom utøvere med funksjonsnedsettelse deltar samtidig i samme øvelse som funksjonsfriske, uten at de med funksjonsnedsettelse følger konkurransereglene (enten fordi konkurransereglene spesifikt bestemmer dette eller fordi overdommer ikke kan tolke konkurransereglene tilstrekkelig i henhold til CR 18.8), skal det utarbeides separate resultatlister for slike utøvere eller at dette på annen måte fremgår av resultatlisten (se også CR 25.3). Det er uansett hensiktsmessig å nevne IPC klassifikasjonen for para-utøvere som deltar i startlister og resultatlister.

19. Dommere

Generelt

- 19.1 Øvelseslederne for løp og kappgang, og øvelseslederne for hver teknisk øvelse, skal koordinere dommernes arbeid i de respektive øvelsene. Dersom dommernes oppgaver ikke allerede er fordelt, skal de fordele oppgavene.
- 19.2 Dommerne kan omgjøre gale avgjørelser dersom dette fremdeles er mulig. Alternativt, eller hvis avgjørelsen deretter er truffet av en overdommer eller juryen, skal de gi all tilgjengelig informasjon til overdommeren eller juryen.

Løpsøvelser og gateløp

- 19.3 Måldommerne, som alle må være plassert på samme side av banen, skal avgjøre rekkefølgen i mål. Dersom måldommerne ikke blir enige, skal de henvise saken til overdommeren, som skal treffe avgjørelsen.

Merknad: Måldommerne skal plasseres på en forhøyet plattform minst 5 m fra mål, i forlengelsen av mållinjen.

Kommentar: Måldommerne kan med fordel benytte hjelpemidler som frontkamera, video eller transpondere (brikker).

Tekniske øvelser

- 19.4 I tekniske øvelser skal dommerne dømme alle forsøk og måle og registrere alle gyldige forsøk. I høyde og stav bør det tas nøyaktige mål for hver ny høyde. Dette gjelder særlig ved rekordforsøk.



Minst to dommere bør notere alle forsøk og kontrollerer sine noteringer mot hverandre etter hver omgang. En dommer skal markere om et forsøk er gyldig ved å heve et hvitt flagg, eller ugyldig ved å heve et rødt flagg. Alternativ visuell indikasjon kan også godtas.

Med mindre dommeren er sikker på at det har skjedd et brudd på konkurransereglene bør dommeren normalt la tvilen komme utøveren til gode, og vise at et forsøk er gyldig ved å heve et hvitt flagg. Dersom det er oppnevnt en overdommer video som har tilgang til opptak fra tekniske øvelser, vil det i tvilstilfeller være et alternativ for dommeren, i samarbeid med overdommeren for den aktuelle tekniske øvelsen, å utsette avgjørelsen om å vise hvitt eller rødt flagg inntil dommeren har konferert med overdommer video. I så fall må enten landingsmerket sikres eller forsøket måles, for det tilfelle at forsøket er gyldig. Dersom dommeren er svært i tvil, kan dommeren alternativt vise rødt flagg, sikre landingsmerket eller måle forsøket, og deretter søke råd fra overdommer video.

Det anbefales at det for hver teknisk øvelse bare benyttes ett sett med hvite og røde flagg for å redusere muligheten for misforståelser om forsøket er gyldig. Det vil aldri være behov for å bruke mer enn ett sett flagg i hoppøvelser. Dersom egen tavle som viser vindstyrke ikke er tilgjengelig, bør det benyttes en annen form for signal enn et rødt flagg for å markere mer vind enn det som er tillatt.

I kastøvelser anbefales det at:

- a) melding fra ringdommere til dommeren med flaggene om at forsøket er ugyldig f.eks. gis ved at ringdommeren holder et lite rødt kort i hånden;
- b) melding om at kastredskapet har landet på eller utenfor sektorlinjen f.eks. gis ved dommerens utstrakte arm parallell med marken;



- c) melding om at metallhodet på spydet ikke har berørt marken før noen annen del av spydet f.eks. gis ved at dommeren dytter en åpen hånd mot marken.

20. Banedommere (løp og kappgang)

- 20.1 Banedommerne er assistenter til overdommeren, uten myndighet til selv å treffe endelige avgjørelser.
- 20.2 Banedommerne skal stille seg der overdommeren har bestemt for å kunne følge konkurransen på nært hold. Banedommere skal ved brudd på reglene (med unntak for TR 54.2) av en utøver eller andre, straks rapportere situasjonen skriftlig til overdommeren.
- 20.3 Brudd på reglene skal meldes til vedkommende overdommer enten ved at det heves et gult flagg eller annet trygt kommunikasjonsmiddel som er godkjent av Teknisk delegat.
- 20.4 Det skal være et tilstrekkelig antall banedommere for å overvåke vekslingsfeltene i stafettløp.

Merknad (i): Dersom en banedommer ser at en løper har løpt i en annen bane enn sin egen, eller at en stafettveksling har foregått utenfor vekslingsfeltet, skal banedommeren straks merke av på banen stedet hvor uregelmessigheten fant sted med et passende materiale, eller foreta en tilsvarende markering på papir eller på et elektronisk hjelpemiddel.

Merknad (ii): En banedommer skal rapportere alle sine observasjoner om brudd på reglene til overdommeren, selv om vedkommende utøver (eller lag i stafettløp) ikke fullfører konkurransen.

Leder for banedommerne (se CR 13) er assistent for overdommer løp og kappgang, og skal sørge for plassering av og koordinere arbeidet og rapportene fra



den enkelte banedommer. Kart som kan lastes ned fra World Athletics' hjemmeside, viser anbefalte plasseringer for banedommere i ulike øvelser på bane (forutsatt tilstrekkelig tilgjengelig antall banedommere). Kartene viser en mulig plassering. Det er opp til stevneleder i samarbeid med overdommer løp og kappgang å bestemme antall banedommere i henhold til nivået på konkurransen, antall deltakere og antall banedommere som er tilgjengelige.

Markering av regelbrudd

Når en øvelse skjer på et syntetisk dekke, har banedommere i praksis blitt utstyrt med tape slik at de kan markere stedet hvor uregelmessigheten skjedde – selv om regelen (se merknad (i) ovenfor) nå forutsetter at dette kan gjøres, og ofte gjøres, på annen måte.

Merk at unnlatelse av å rapportere regelbrudd på en bestemt måte (eller i det hele tatt) ikke er til hinder for en gyldig diskvalifikasjon.

Det er viktig at banedommere rapporterer alle tilfeller hvor de mener at det har skjedd et brudd på reglene, selv om utøveren eller laget ikke fullfører løpet. Tilføyelsen av TR 8.4.4 er ment å standardisere praksis og supplere merknad (i) til CR 20.4 – fordi det har vært en klar ulik tilnærming rundt om i verden.

Standard praksis bør være at når en utøver/stafettlag ikke fullfører et løp, skal dette generelt markeres som DNF og ikke DQ, herunder i hekkeløp når en teknisk regel er overtrådt, men utøveren ikke fullfører løpet. TR 8.4.4 vil håndtere tilfellet hvor en slik utøver eller lag protesterer – TR 8.4.4 er derfor tilføyet.

21. Tidtakere, måldommere (Photo Finish) og dommere for transpondertidtaking

21.1 Ved manuell tidtaking skal det oppnevnes

et tilstrekkelig antall tidtakere i forhold til antall utøvere. En av disse skal være leder for tidtakere. Lederen for tidtakerne skal fordele arbeidsoppgavene mellom tidtakerne. Tidtakerne fungerer som back-up tidtakere når helautomatisk elektronisk tidtakingssystem eller transpondertidtaking benyttes.

Kommentar: Når to uavhengige helautomatiske tidtakingssystemer er i funksjon, kan manuelle tidtakere sløyfes. Det anbefales imidlertid likevel at det benyttes tre tidtakere som alle tar tid på vinneren. Måldommere kan om ønskelig benyttes til dette formål.

- 21.2 Tidtakere, Photo Finish og dommere for transponder-tidtaking skal utføre sitt arbeid i henhold til TR 19.
- 21.3 Når det benyttes helautomatisk elektronisk tidtaking- og Photo Finish-system, skal det oppnevnes en Photo Finish dommer og et passende antall medhjelpere.
- 21.4 Når transpondertidtaking benyttes, skal det oppnevnes en dommer for transpondertidtaking og et tilstrekkelig antall medhjelpere for dette formål.

Retningslinjer for manuell tidtaking kan lastes ned fra [World Athletics' hjemmeside](#).

22. Startkoordinator, starter og recall-startere

22.1 Startkoordinatoren skal:

- 22.1.1 Fordele oppgavene mellom medlemmene i starterteamet. I internasjonale konkurranser som nevnt i definisjonen av internasjonale konkurranser punkt 1.1 og verdensdelsmesterskap, vil teknisk delegat ha ansvaret for å bestemme hvilke øvelser som skal tildeles internasjonal starter.



- 22.1.2 Passe på at medlemmene i starterteamet løser sine tildelte oppgaver.
- 22.1.3 Informere starteren, etter å ha mottatt relevant beskjed fra arrangementsleder, om at alt er klart for å initiere startprosedyren (dvs. at tidtakere, dommere, og – når det er aktuelt – Photo Finish dommer, dommer for transpondertidtaking og vindmåleroperatør er klare).
- 22.1.4 Fungere som et bindeledd mellom operatørene av elektronisk tidtaking og dommerne.
- 22.1.5 Ta vare på alle dokumenter fra startprosedyren, herunder alle dokumenter som viser reaksjonstider og/eller ugyldig start («waveform images») hvis slike er tilgjengelige.
- 22.1.6 Forsikre at prosedyren i TR 16.9 blir fulgt dersom det treffes avgjørelser etter TR 16.8 eller TR 39.8.3).

Alle medlemmene i starterteamet må være godt kjent med konkurransereglene og hvordan disse skal forstås. Medlemmene i starterteamet må også være godt kjent med hvilke prosedyrer som skal utføres når reglene anvendes, slik at øvelsene kan fortsette uten forsinkelser. Starterteamet må være informert om oppgavene til det enkelte medlem i starterteamet, særlig når det gjelder starteren og overdommer start.

- 22.2 Starteren, hvis primære ansvar er å sikre en rettferdig og lik start for alle utøverne, skal ha full kontroll over utøverne etter at de har inntatt sine plasser. TR 16.6 får anvendelse når startkontrollsystem benyttes ved start fra blokker.
- 22.3 Starteren skal plassere seg slik at starteren har full visuell kontroll over alle utøverne under startprosedyren.

Det anbefales, spesielt ved start i delte baner, at det benyttes høyttalere i hver enkelt bane slik at kommandoer fra starteren, starten og eventuelle recall-signaler gis samtidig til alle utøvere.

Merknad: Starteren skal plassere seg slik at alle utøverne kan sees innenfor en liten synsvinkel. I løp med start fra blokker er det nødvendig at starteren plasserer seg slik at starteren kan forvisse seg om at alle utøverne er rolige i «klar-posisjonen» før skuddet avfyres eller startapparatet aktiveres. (Alle slike startapparater er benevnt «pistol» i konkurransereglene.) I løp hvor utøverne ikke starter på den samme startstreken og hvor høyttalere ikke benyttes, skal starteren plassere seg slik at avstanden til de enkelte utøvere er omtrent den samme. Dersom starteren ikke kan plassere seg slik, skal pistolen plasseres der og utløses ved fjernkontroll.

Kommandoene fra starteren må være klare og hørbare for alle utøvere. Starteren bør unngå å rope kommandoene med mindre starteren står langt unna utøverne og det ikke benyttes et høyttalersystem.

- 22.4 En eller flere recall-startere skal oppnevnes for å assistere starteren.

Merknad: For øvelsene 200 m, 400 m, 400 m hekk, 4x100 m, 4x200 m, 4x400 m og 1000 m stafett skal det være minst to recall-startere.

- 22.5 Recall-starterne skal plassere seg slik at de kan se hver enkelt utøver som de har ansvar for.
- 22.6 Starteren og/eller den enkelte recall-starter skal kalle tilbake utøverne eller avbryte starten ved brudd på konkurransereglene. Recall-starterne skal rapportere sine observasjoner til starteren, som

avgjør om og i tilfelle hvilke utøvere som skal få en advarsel eller diskvalifiseres. (Se også TR 16.7 og TR 16.10.)

- 22.7 Advarsler og diskvalifikasjoner etter TR 16.7, TR 16.8 og TR 39.8 kan bare gis av starteren. (Se også CR 18.3.)

Det er nødvendig å ta hensyn til CR 18.3 ved fortolkningen av både denne regelen og TR 16, ettersom både starteren og overdommer start kan avgjøre om en start er rettferdig. En recall-starter har på den annen side ingen slik avgjørelsesmyndighet, selv om de kan kalle utøverne tilbake, og må derfor rapportere sine observasjoner til starteren.

World Athletics retningslinjer for start kan lastes ned fra World Athletics' hjemmeside.

23. Startordnere

- 23.1 Startordnerne skal kontrollere at deltakerne konkurrerer i riktig heat eller løp og at startnumrene bæres korrekt.
- 23.2 Startordnerne skal plassere utøverne i riktig bane eller på riktig sted, og samle de om lag tre meter bak startstreken (eller tilsvarende bak hver startstrek hvor det er delte baner). Når dette er gjort, skal de gi tegn til starteren om at alt er klart. Dersom det er gitt beskjed om ny start, skal startordnerne igjen samle utøverne.
- 23.3 Startordnerne er ansvarlige for at stafettpinner er på plass for utøverne på første etappe i stafettløp.
- 23.4 Når starteren har kommandert løperne på plass, må startordnerne påse at TR 16.3 og TR 16.4 blir fulgt.
- 23.5 Dersom det dømmes tyvstart, skal startordnerne følge prosedyren i TR 16.9.

24. Rundetellere

- 24.1 Rundetellerne skal føre protokoll over antall runder



som hver utøver har tilbakelagt på distanser lenger enn 1500 m. Særlig for løp på 5000 m og lenger og i kappgang skal det under ledelse av overdommer oppnevnes flere rundetellere som noterer passeringstidene (som meddeles dem av en offisiell tidtaker) for hver runde på et rundeskjema for de utøvere som de er ansvarlige for. Dersom dette system benyttes, bør ingen rundeteller kontrollere mer enn fire utøvere (seks utøvere i kappgang). I stedet for et manuelt rundetellingssystem kan man bruke et databasert system med transpondere som bæres av den enkelte utøver.

Kommentar: I alle løp hvor man kan anta at noen utøver blir tatt igjen med en runde eller mer, bør det benyttes rundeskjema.

- 24.2 En rundeteller skal ha ansvar for tavlen ved målpassering som viser hvor mange runder som gjenstår. Antall gjenstående runder som vises på tavlen skal endres når lederen løper inn på oppløpssiden. I tillegg skal det om mulig gis manuell informasjon om gjenstående runder til utøvere som er eller er i ferd med å bli tatt igjen med en eller flere runder. Varsel om siste runde skal gis til hver enkelt utøver, vanligvis ved å ringe med en bjelle.

Retningslinjer for rundetelling kan lastes ned fra [World Athletics' hjemmeside](#).

25. Sekretariat, Teknisk Information Center (TIC)

- 25.1 Stevnesekretæren skal samle inn resultatene fra hver øvelse, og hvor detaljene skal fremskaffes av overdommer, leder for tidtaking, leder for Photo Finish eller leder for transpondertidtaking og vindmåleroperatøren. Stevnesekretæren skal straks gi disse detaljene til speaker,



registrere resultatene og formidle disse til arrangementslederen.

Dersom det benyttes et databasert resultatsystem, skal dataoperatørene for hver teknisk øvelse sørge for at alle resultater legges inn i datasystemet. Resultatene i løp skal legges inn under oppsyn av leder for Photo Finish. Speaker og arrangementsleder skal ha tilgang til resultatene via en dataterminal.

- 25.2 I øvelser hvor utøverne konkurrerer med forskjellige spesifikasjoner (som f.eks. vekt på kastredskaper eller hekkehøyder), skal de relevante forskjellene fremgå av resultatlistene eller ved at det vises separate resultater for hver kategori.
- 25.3 Når reglementet for konkurransen tillater samtidig deltagelse for utøvere (unntatt for internasjonale konkurranser som nevnt i definisjonen av internasjonale konkurranser punkt 1.1) som
- 25.3.1 deltar med assistanse av en annen person, dvs. med en løper guide; eller
 - 25.3.2 benytter et mekanisk hjelpemiddel som ikke er godkjent i henhold til regel TR 6.3.4; skal deres resultater vises separat med utøverens para-klassifikasjon.
- 25.4 Følgende standard forkortelser bør benyttes i startlister og resultatlister:
- DNS** – startet ikke (Did not start)
 - DNF** – fullførte ikke (Did not finish) – (løpsøvelser og kappgang)
 - NM** – uten gyldig resultat i tekniske øvelser (No mark)
 - DQ** – regel xxx – diskvalifisert ifølge regel xxx (fulgt av det aktuelle regel nummer)

- O** – gyldig forsøk i høyde og stav
- X** – ikke gyldig forsøk i teknisk øvelse
- – valgt ikke å gjøre forsøk i teknisk øvelse («står over»)
- r** – trukket seg fra videre konkurranse i teknisk øvelse (retired)
- Q** – kvalifisert for neste runde i løp etter plassering
- q** – kvalifisert for neste runde i løp på tid
- Q** – kvalifisert for neste runde i teknisk øvelse etter oppnådd krav
- q** – kvalifisert for neste runde i teknisk øvelse for utfyllende antall
- qR** – kvalifisert for neste runde etter overdommers avgjørelse
- qJ** – kvalifisert for neste runde etter juryens avgjørelse
- >** – gitt advarsel for ikke strukket kne (kappgang)
- ~** – gitt advarsel for manglende markkontakt (kappgang)
- YC** – tildelt gult kort (Yellow card) (fulgt av det aktuelle regel nummer)
- YRC** – tildelt et nytt gult og rødt kort (Yellow and red card) (fulgt av det aktuelle regel nummer)
- RC** – tildelt rødt kort (Red card) (fulgt av det aktuelle regel nummer)
- L** – trå på streken (TR 17.4.3 og TR 17.4.4)

Dersom en utøver gis advarsel eller diskvalifiseres i en øvelse på grunn av brudd på en konkurranseregulering, skal det gis en referanse til den aktuelle konkurranseregelen i resultatlisten.

Dersom en utøver blir diskvalifisert i en øvelse for å ha opptrådt på en usportslig eller upassende måte, skal det gis en begrunnelse for diskvalifikasjonen i resultatlisten.



CR 25.2-4 ble innført i 2015 for å standardisere prosedyrer og terminologi i vanlige situasjoner i startlister og resultatlister. CR 25.2 og CR 25.3 anerkjenner den ikke uvanlige situasjonen i mange konkurranser på lavere nivåer (samt i enkelte konkurranser på høyt nivå) hvor utøvere i ulike aldersklasser og utøvere som har paraklassifikasjoner konkurrerer i samme konkurranse. Regelen bekrefter at dette er akseptabelt, herunder som et middel for å oppnå krav til minste antall utøvere, også i forhold til CR 31.1, samt å vise hvordan resultatene skal presenteres.

Ettersom både tekniske og disiplinære forhold kan medføre diskvalifikasjon, er det svært viktig at grunnen til diskvalifikasjonen alltid fremgår av resultatlisten. Dette oppnås ved at det alltid vises hvilken regel utøveren ble diskvalifisert i henhold til etter tegnet DQ.

Tegnet «r» skal dekke situasjoner hvor utøveren bestemmer seg for ikke å fortsette konkurransen på grunn av skade (eller annen årsak ettersom det for utøveren ikke er nødvendig å oppgi noen grunn). Vanligvis vil dette skje i stavg hopp eller høydehopp. Det er her viktig å merke seg at dette har innvirkning for den videre gjennomføringen av konkurransen, herunder for tiden som er til disposisjon for forsøk etter TR 25.17, ettersom en utøver som har trukket seg vil kunne redusere gjenværende utøvere til 1, 2 eller 3 slik at det vil kreves lengre tid for forsøk

Det er også relevant i mangekamp, ved at det vil kunne påvirke antall heat i gjenværende løpsøvelser. I andre tekniske øvelser vil en alternativ fremgangsmåte være å vise alle gjenværende forsøk som «står over», men bruk av «r» gir en klar indikasjon om at utøveren ikke lenger har til hensikt å konkurrere i denne øvelsen – i motsetning til «står over» som gir utøveren mulighet for å ombestemme seg senere. Se også kommentaren til CR 6.



En utøver skal anses som DNS dersom:

- a) utøveren, etter at utøverens navn er tatt med i startlisten for en øvelse, ikke møter opp i Call Room for denne øvelsen;
- b) utøveren, etter å ha passert Call Room, ikke gjør noen forsøk i tekniske øvelser eller ikke gjør forsøk på å starte i løpsøvelser eller kappgang; eller
- c) CR 39.10 får anvendelse.

25.5 For internasjonale konkurranser som nevnt i definisjonen av internasjonale konkurranser punkt 1.1, 1.2, 1.3, 1.6 og 1.7 skal det etableres et Tecajcal Information Center («TIC»), og dette anbefales også for andre konkurranser som avvikles over mer enn en dag. Hovedoppgaven for TIC er å sikre god kommunikasjon mellom delegasjonene fra hvert lag, arrangøren, Teknisk delegat og stevneledelsen vedrørende tekniske og andre saker i tilknytning til konkurransen.

Et effektivt ledet Tecajcal Information Center vil bidra til høy kvalitet hos arrangøren. Lederen av TIC bør ha god kjennskap til konkurransereglene og de spesielle bestemmelsene som gjelder for den aktuelle konkurransen.

Åpningstidene i TIC bør gjenspeile tiden som konkurransen gjennomføres på samt noe tid før og etter konkurransen hvor det vil være interaksjon mellom ulike parter, særlig mellom delegasjonene fra lagene og stevneledelsen. Det er vanlig, men ikke nødvendig, ved større konkurranser å ha avdelingskontor for TIC (noen ganger kalt «Sport Information Desks» – SIDs) på utøverhotellet. I slike tilfeller må det være god kommunikasjon mellom SIDs og TIC.

Ettersom åpningstidene for TIC og SIDs vil kunne være



lange, er det nødvendig for lederen av TIC å ha flere medhjelpere og at disse arbeider i skift.

Noen av oppgavene for TIC er regulert i konkurransereglene (se f.eks. CR 25 og TR 8.3 og TR 8.7) mens andre vil fremgå av reglementet for den aktuelle konkurransen og være inntatt i konkurransedokumenter slik som teamhåndbøker eller lignende.

26. Ordenssjef

Ordenssjefen skal holde kontroll over konkurranseområdet og skal ikke tillate andre personer enn funksjonærer og utøvere som skal konkurrere, eller andre enn autoriserte personer med gyldig akkreditering, adgang til og opphold på konkurranseområdet.

Ordenssjefens oppgave er å regulere adgangen til konkurranseområdet før konkurransen starter og under konkurransen. Ordenssjefen vil generelt utføre sine oppgaver i henhold til en plan som er fastsatt av arrangementslederen. Når det gjelder saker som oppstår underveis, vil ordenssjefen få instruks direkte fra stevneleder. I henhold til dette vil ordenssjefen

- a) utføre inngangskontroll til konkurranseområdet for utøvere, funksjonærer og medhjelpere på banen, presse, fotografer og TV-mannskap. Ved den enkelte konkurranse skal antall akkrediteringer til konkurranseområdet være bestemt på forhånd, og alle slike personer skal bære et spesielt adgangskort;
- b) utføre kontroll der hvor utøverne forlater konkurranseområdet (vanligvis i større konkurranser til Mixed Zone og/eller et særskilt kontrollområde) etter at de har avsluttet sin øvelse;
- c) sørge for at det er så klar sikt som mulig til konkurransestedene både for publikum og TV.

Ordenssjefen er direkte underlagt stevneleder som må



være i stand til å kunne kontakte ordensjefen til enhver tid om nødvendig.

For å hjelpe ordenssjefen og hennes team i utførelsen av deres arbeid, er det vanlig at de personer som har tilgang til konkurranseområdet, i tillegg til utøverne, klart kan skilles ut ved et spesielt akkrediteringskort eller en særskilt drakt.

27. Vindmåleroperatør

Vindmåleroperatøren skal, i de øvelser hvor han er oppnevnt, avlese og notere vindstyrken i løpsretningen, signere resultatet og levere dette til sekretariatet.

Kommentar: Vindmåleroperatøren kan alternativt levere sin avlesning til øvelsesleder slik at det noteres på protokollen for øvelsen. Det kan også benyttes elektronisk utstyr som overfører vindstyrken direkte til sekretariatet eller det elektroniske tidtakingsapparatet.

Selv om det i praksis vil være vindmåleroperatøren, teknisk leder eller en Photo Finish dommer som setter opp vindmåleren på rett plass, så er det den aktuelle overdommeren som skal kontrollere at dette er gjort i henhold til konkurransereglene (se TR 17.10 og TR 29.11).

Særlig i løpsøvelser vil håndteringen av vindmålingen kunne bli gjort fra et annet sted. I disse tilfellene vil vindmålingen nesten alltid være tilknyttet Photo Finish og resultatsystemene, slik at det ikke vil være nødvendig med en vindmåleroperatør og hvor hennes oppgaver f.eks. vil bli håndtert av noen i Photo Finish-teamet.

28. Målingsdommer (elektronisk)

Når det benyttes elektronisk lengdemåling, videomåling eller annet vitenskapelig måleinstrument, skal det oppnevnes en leder for elektronisk måling (målingsdommer) og en eller flere medhjelpere.



Før konkurransen begynner, skal de møte systemets operatør og sette seg inn i dets virkemåte.

Før hver øvelse starter, skal de kontrollere plasseringen av utstyret og ta hensyn til de krav som stilles av produsenten av utstyret og kalibreringen av dette.

For å forsikre seg om at utstyret fungerer korrekt, skal det før øvelsen foretas et antall kontrollmålinger i samarbeid med dommerne og under oppsyn av overdommer, med kalibrert og godkjent stålmålebånd. En skriftlig bekreftelse som viser at det er samsvar mellom den elektroniske lengdemålingen og kontrollmålingen med stålmålebånd, skal underskrives av alle som deltar i kontrollen og vedlegges resultatlisten.

Under konkurransen skal målingsdommer ha det overordnede ansvaret for bruken av utstyret. Målingsdommer skal rapportere til overdommer og bekrefte at utstyret er korrekt.

Merknad: Et antall målinger bør utføres etter, og hvis forholdene krever det under øvelsen, vanligvis uten referanse til stålmålebåndet.

Kommentar: Ved nasjonale og internasjonale stevner i Norge skal det være minst 3 målepunkter, fordelt innenfor sektoren. Ved eventuelle rekorder bør nedslaget avmerkes for de tilfellers skyld at det er uoverensstemmelse mellom kontrollmålinger før og etter øvelsen.

Når det benyttes elektronisk lengdemåling eller videomåling, er en leder for elektronisk måling (målingsdommer) ansvarlig på samme måte som ved Photo Finish og transponder tidtaking. Ved videomåling skal målingsdommeren ta en mer aktiv rolle under konkurransen enn ved elektronisk lengdemåling på banen.



Det bør være et kommunikasjonssystem mellom dommerne på øvelsesstedet og dommeren som avleser videomålingen for å sikre at alle målinger er korrekte. Ved horisontale hopp må landingsmerket ikke fjernes før et bilde er bekreftet.

Uansett om det er målingsdommer eller en annen dommer som er ansvarlig for at videomålingen er korrekt, må denne være særlig nøye med å sikre at det er det aktuelle og ikke et tidligere forsøk som blir målt.

29. Oppropsdommer (Call Room)

29.1 Leder for oppropsdommere skal:

29.1.1 i samarbeid med arrangementsleder forberede og publisere tidsskjema for opprop som minst angir første og siste tid for når utøvere skal ankomme hvert Call Room som benyttes, og tiden for når utøverne skal gå fra (siste) Call Room til konkurransestedet.

29.1.2 overvåke overføringen mellom oppvarmingsområdet og konkurransestedet for å sikre at utøverne, etter å ha blitt kontrollert i Call Room, er til stede på konkurransestedet og klare til starten for deres øvelse i henhold til tidsskjemaet.

Oppropsdommerne skal kontrollere at utøverne benytter nasjonal konkurransedrakt eller klubbdrakt og som er godkjent av deres nasjonale forbund, at startnummer bæres korrekt og er i henhold til startlistene, at sko, antall og dimensjon på pigger, reklame på klær og utøvernes bagger er i henhold til konkurransereglene og gjeldende reglement, og at ikke tillatt utstyr ikke blir tatt inn på konkurranseområdet.

Oppropsdommerne skal henvise alle uløste spørsmål som måtte oppstå til overdommer opprop.



Et godt planlagt og effektivt ledet oppropssted er viktig for en vellykket konkurranse. Planlegging for å sikre tilstrekkelig plass når kapasitetsutnyttelsen på oppropsstedet vil være på sitt høyeste, hvor mange Call Room og avdelinger innenfor hvert enkelt Call Room som kreves, et trygt kommunikasjonssystem med andre funksjonærer og informasjon til utøverne når de skal forlate oppvarmingsområdet, er alltid viktig. Andre hensyn vil variere for ulike typer konkurranser og hvilke kontroller som skal foretas i Call Room. F.eks. vil det ved de fleste skolekonkurranser være lite sannsynlig med kontroll av reklame på draktene, i motsetning til kontroll av lengde på pigger for å beskytte banedekket. Det er viktig at man i planleggingsfasen avklarer hvilke kontroller som vil bli foretatt, og disse bør helst ha blitt kommunisert til utøverne og lagene på forhånd for å unngå stress og forvirring umiddelbart før konkurransen.

Oppropsdommerne må sørge for at utøverne er i riktig heat, løp eller gruppe og at de forlater oppropsstedet i henhold til tidsskjemaet for opprop. Hvis mulig bør tidsskjemaet for opprop gjøres kjent for utøverne og lagene før hver enkelt konkurransedag.

30. Reklameansvarlig

Ansvarlig person for reklame (hvis oppnevnt) skal overvåke og håndtere gjeldende reklameregler og reglement og skal avgjøre alle uavklarte spørsmål vedrørende reklame eller spørsmål som måtte oppstå i Call Room, i samarbeid med overdommer opprop.

DEL III - VERDENSREKORDER

31. Verdensrekorder

Innlevering og ratifisering

- 31.1 En verdensrekord kan bare settes i en bona fide konkurranse som er blitt behørig arrangert, bekjentgjort og approbert før konkurransedagen av det nasjonale forbund i det land hvor øvelsen arrangeres, og som er blitt gjennomført i samsvar med konkurransereglene. I individuelle øvelser må minst tre bona fide utøvere og i stafetter minst to bona fide lag ha deltatt. Med unntak for tekniske øvelser avholdt i henhold til TR 9 og øvelser avholdt utenfor stadion i henhold til TR 54 og TR 55, kan et resultat oppnådd i blandet konkurranse ikke godkjennes som verdensrekord.

Merknad: I gateløp der det løpes i rene kvinneheat noteres egne verdensrekorder i henhold til CR 32.

- 31.2 Følgende kategorier av verdensrekorder er akseptert av World Athletics:
- 31.2.1 Verdensrekorder
 - 31.2.2 Verdensrekorder U20
 - 31.2.3 Innendørs verdensrekorder
 - 31.2.4 Innendørs verdensrekorder U20

Merknad (i): Med «verdensrekord» menes her alle kategorier av rekorder som bestemmes av disse reglene, med mindre annet klart fremgår av sammenhengen.

Merknad (ii): Verdensrekorder etter CR 31.2.1 og CR 31.2.2 skal være de beste godkjente resultater oppnådd på et anlegg som tilfredsstillter CR 31.12 eller CR 31.13.

- 31.3 En utøver (eller utøvere på et stafettlag) som setter verdensrekord må:
- 31.3.1 være startberettiget i henhold til konkurransereglene;
 - 31.3.2 være tilknyttet et medlemsforbund;
 - 31.3.3 for prestasjoner som innleveres etter CR 31.2.2 eller CR 31.2.4, med mindre utøverens fødselsdato tidligere har blitt bekreftet av World Athletics, bekrefte fødselsdato ved pass, fødselsattest eller tilsvarende offentlig dokument. En kopi av slikt dokument må, hvis det ikke er tilgjengelig slik at det kan vedlegges søknaden, fremskaffes av utøverens eller utøvernes medlemsforbund og sendes til World Athletics uten forsinkelse;
 - 31.3.4 i stafetter må alle løperne på laget være startberettiget for samme medlemsforbund i henhold til reglene om startberettigelse for et medlemsforbund;
 - 31.3.5 fremstille seg for dopingkontroll straks etter avslutning av øvelsen hvor utøveren har forbedret eller tangert en verdensrekord. Det aksepteres ingen utsettelse utover de som er nevnt i Anti-doping reglene (Vedlegg 5 – artikkel 5.4.4 (a)). Dopingkontroll for godkjenning av en verdensrekord skal utføres i henhold til Anti-doping reglene og prøver skal sendes til et WADA-akkreditert laboratorium så snart som mulig etter prøvetaking. Dopingkontroll prøver i utholdenhetsøvelser fra 400 m og oppover skal analyseres for Erythropoietic Stimulating Agents (ESA).
- Dopingkontroll dokumentasjon (dopingkontroll-skjema og korresponderende laboratorieresultater)

skal sendes til World Athletics så snart de er tilgjengelige og, ideelt sett, sammen med «World Record Application Form» som i alle tilfeller må utfylles og sendes til World Athletics innen 30 dager etter konkurransen (se CR 31.6). Dopingkontroll-dokumentasjonen vil bli gjennomgått av «Athletics Integrity Unit» og prestasjonen vil ikke bli godkjent ved følgende tilfeller:

- a) hvis dopingkontroll ikke er gjennomført; eller
- b) hvis dopingkontrollen ikke har blitt gjennomført i henhold til konkurransereglene eller anti-doping reglene; eller
- c) hvis dopingkontroll-prøven ikke kan analyseres eller ikke har blitt analysert for ESA (bare for utholdenhetsøvelser fra 400 m og oppover); eller
- d) hvis dopingkontrollen resulterer i et brudd på anti-doping reglene.

Merknad (i): Ved stafettrekord må alle utøverne på laget testes.

Merknad (ii): Dersom en utøver har vedgått at hun før rekorden ble satt har brukt eller nytt fordel av et stoff eller en teknikk som på dette tidspunkt var forbudt, skal, etter råd fra «Athletics Integrity Unit», slik rekord ikke lenger anses som verdensrekord av World Athletics.

Kommentar: En utøver som setter norsk rekord, og det ikke er dopingkontrollør til stede, må det umiddelbart tas kontakt med Stiftelsen Anti-doping Norge. Arrangøren skal være behjelpelig med dette. For norske rekorder, se under nasjonale bestemmelser.

31.4 Når det oppnås et resultat som er likt eller



bedre enn gjeldende verdensrekord, skal medlemsforbundet i det land hvor resultatet er oppnådd, uten forsinkelse, samle inn alle nødvendige opplysninger for at rekorden kan godkjennes av World Athletics. Ingen prestasjon skal anses som verdensrekord før den er blitt godkjent av World Athletics. Medlemsforbundet skal omgående underrette World Athletics om at det vil søke om godkjennelse av prestasjonen.

- 31.5 Den innleverte prestasjonen må være bedre enn eller lik med gjeldende verdensrekord for øvelsen, og som er godkjent av World Athletics. Dersom den er lik med eksisterende verdensrekord, skal den ha samme status som eksisterende verdensrekord.
- 31.6 World Athletics' offisielle søknadskjema skal fylles ut og sendes til World Athletics' kontor innen 30 dager. Hvis meldingen gjelder en utenlandsk utøver (eller utenlandsk lag), skal kopi av skjemaet sendes til vedkommende utøvers (eller lags) medlemsforbund innen samme frist.

Merknad: Rekordskjemaer fås ved henvendelse til World Athletics' kontor eller kan lastes ned fra World Athletics' nettsider.

- 31.7 Medlemsforbundet i det land hvor rekorden ble satt, skal sammen med det offisielle rekordskjemaet sende:
- 31.7.1 det trykte stevneprogram (eller en elektronisk versjon av dette);
 - 31.7.2 komplette resultater for øvelsen inklusive all informasjon i henhold til denne regelen;
 - 31.7.3 målfoto og dokumentasjon av nulltest i løp med helautomatisk tidtaking;



- 31.7.4 annen påkrevd informasjon i henhold til denne regelen dersom den er eller bør være tilgjengelig for medlemsforbundet.
- 31.8 Prestasjoner i forsøksheat eller kvalifiserende runder, ved omhopp i høyde og stav for å avgjøre uavgjorte resultater, i øvelser som senere annulleres i henhold til CR 18.7, TR 17.2 eller TR 26.20, i kappgang hvor TR 54.7.3 får anvendelse og utøveren ikke er diskvalifisert, eller i enkeltøvelser i mangekamp, uavhengig av om utøveren fullfører hele mangekamp konkurransen, kan sendes inn for godkjenning.
- 31.9 Presidenten og generalsekretæren i World Athletics er sammen autorisert til å godkjenne verdensrekorder. Hvis de er i tvil om prestasjonen kan godkjennes, skal saken overlates til styret i World Athletics for avgjørelse.
- 31.10 Når en verdensrekord blir godkjent skal World Athletics:
- 31.10.1 informere rekordsetters medlemsforbund, medlemsforbundet som har søkt om godkjenning av rekorden og det relevante verdensdelsforbundet;
 - 31.10.2 levere den offisielle verdensrekord-plaketten til verdensrekordholderen;
 - 31.10.3 oppdatere listen over gjeldende verdensrekorder hver gang nye verdensrekorder blir godkjent. Listen skal inneholde de prestasjoner som World Athletics på dette tidspunkt anser som de beste som noen gang er oppnådd av en utøver eller et lag i de anerkjente øvelsene i CR 32, CR 33, CR 34 og CR 35.

- 31.11 Hvis prestasjonen ikke blir godkjent, skal World Athletics begrunne dette.

Spesifikke vilkår

- 31.12 Med unntak for gate-/landeveisløp:
- 31.12.1 Prestasjonen må være gjort på en World Athletics sertifisert friidrettstadion eller et konkurranseområde som tilfredsstillers TR 2 eller TR 11.2.
 - 31.12.2 For at en prestasjon på en distanse på 200 m eller lenger kan godkjennes, må løpebanen som den blir satt på ikke være mer enn 402,3 m (440 yards), og starten må ha foregått på løpebanen. Begrensningen gjelder ikke hinderløp, hvor vanngraven kan være plassert på utsiden av en normal 400 m bane.
 - 31.12.3 Prestasjoner i en løpsøvelse som går i sving på en oval bane må settes i en bane hvor radien ikke overstiger 50 m, unntatt hvor kurven er lagt opp med to forskjellige radier og hvor den lengste av de to buer ikke må overstige 60° av 180°-svingen.
 - 31.12.4 Prestasjoner utendørs kan bare bli godkjent på en bane som er i samsvar med TR 14.
- 31.13 For verdensrekorder innendørs:
- 31.13.1 Prestasjonen må være gjort på en World Athletics sertifisert stadion eller et konkurranseområde som tilfredsstillers TR 41 til TR 43.
 - 31.13.2 For løp på 200 m og lenger kan lengden på den ovale banen ikke være lenger enn 201,2 m (220 yards).
 - 31.13.3 Prestasjonen kan gjøres på en oval bane

som er kortere enn 200 m forutsatt at full distanse er løpt.

31.13.4 Prestasjoner i en løpsøvelse som går i sving på en oval bane må settes i en bane hvor radien ikke overstiger 27 m. For øvelser der det løpes flere runder må hver av langsidene være minst 30 m.

31.14 For verdensrekorder i løp og kappgang:

31.14.1 Tiden må tas av offisielle tidtakere, med et helautomatisk tidtaker- og Photo Finish system (hvor det er blitt foretatt nulltest i henhold til TR 19.19) eller med et transponder-system (se TR 19.24) i samsvar med konkurransereglene.

31.14.2 For løp opp til og inklusive 800 m (inkludert 4x200 m og 4x400 m) kan bare prestasjoner hvor tiden er tatt med helautomatisk tidtaker- og Photo Finish-system som oppfyller konkurransereglene, godkjennes.

31.14.3 For prestasjoner utendørs opp til og inklusive 200 m skal opplysninger om vindstyrke, målt i henhold til TR 17.8 til TR 17.13, sendes inn. Hvis vindstyrken, målt i løpsretningen i gjennomsnitt er mer enn 2 meter per sekund, vil prestasjonen ikke bli godkjent.

31.14.4 Ingen prestasjon vil bli godkjent dersom utøveren har brutt TR 17.3, med unntak for tilfeller som er dekket av TR 17.4.3 og TR 17.4.4 dersom det er den første overtredelsen i øvelsen, eller hvor en utøver har blitt tilskrevet en tillatt tyvstart i henhold til TR 39.8.3 i en individuell øvelse.

31.14.5 For prestasjoner opp til og inklusive 400 m (inkludert 4x200 m og 4x400 m)

i henhold til CR 32 og CR34, må startblokker med et World Athletics godkjent startkontrollapparat i henhold til TR 15.2 ha vært anvendt og fungert korrekt slik at reaksjonstider foreligger og vises i resultatlistene fra øvelsen.

Endringen av TR 17.4 innebærer i forhold til godkjenning av verdensrekorder, at hvis en utøver eller stafettlag oppnår et rekordresultat og utøveren (eller en utøver i stafettlaget), i dette løpet, har foretatt en enkelt overtredelse av TR 17.4.3 eller TR 17.4.4, og hvor det gjennomføres flere runder og overtredelsen skjer i første runde, kan rekorden bli stående. Hvis utøveren eller stafettlag oppnår en rekordtid og overtredelsen inntreffer mer enn en gang, eller utøveren eller stafettlaget tar med seg en slik overtredelse fra en tidligere runde i samme øvelse, kan ikke rekorden godkjennes.

- 31.15 For verdensrekorder på flere distanser i samme løpsøvelse:
 - 31.15.1 Et løp kan bare fastsettes for én distanse.
 - 31.15.2 Et løp som er basert på at det skal løpes en bestemt tid, kan kombineres med et løp over en bestemt distanse (f.eks. en times løp og 20 km løp – se TR 18.3).
 - 31.15.3 Det er tillatt at en utøver innleverer flere prestasjoner for godkjenning i samme løp.
 - 31.15.4 Det er tillatt for flere utøvere å innlevere flere prestasjoner for godkjenning i samme løp.
 - 31.15.5 En prestasjon vil ikke bli godkjent på en kortere distanse hvis ikke utøveren fullfører hele distansen i løpet.

Kommentar: Offisielle mellomtider med tidtaking i henhold til reglene vil med dette



kunne godkjennes på distanser kortere enn den fulle distanse, såfremt den fulle distansen fullføres og tidtakingsmetoden er den samme for mellomtidene som sluttiden.

- 31.16 For verdensrekorder i stafettøvelser:
Tiden oppnådd av løperen på første etappe på et stafettlag kan ikke godkjennes som rekord.
- 31.17 For verdensrekorder i tekniske øvelser:
- 31.17.1 Prestasjonen skal måles enten av tre autoriserte dommere ved hjelp av et kalibrert og bekreftet stålband eller målestav eller med et teknisk måleutstyr som skal være bekreftet i henhold til TR 10.
- 31.17.2 I lengde og tresteg som utføres utendørs, skal opplysninger om vindstyrke, målt som bestemt i TR 29.10 til TR 29.12, sendes inn. Hvis vindstyrken i løpsretningen gjennomsnittlig overstiger 2 meter per sekund, vil prestasjonen ikke bli godkjent.
- 31.17.3 Det kan settes flere verdensrekorder i samme konkurranse, forutsatt at prestasjonen er lik eller bedre enn tidligere beste prestasjon på dette tidspunkt.
- 31.17.4 I kastøvelser skal kastredskapet som ble brukt være kontrollert før konkurransen i henhold til CR 16. Dersom overdommeren under konkurransen blir oppmerksom på at det er oppnådd et resultat som er likt med eller bedre enn verdensrekorden, skal overdommeren umiddelbart merke kastredskapet som ble brukt og foreta en kontroll for å forsikre seg om at det fremdeles er i overensstemmelse med konkurransereglene eller om det har



vært noen endringer i dets egenskaper. Kastredskapet skal normalt også undersøkes på nytt etter at øvelsen er ferdig i henhold til CR 16.

- 31.18 For verdensrekorder i mangekamp:
Hver øvelse i mangekampen må ha blitt avholdt i henhold til TR 39.8. I øvelser hvor vinden skal måles gjelder i tillegg at den gjennomsnittlige vindstyrken (basert på den algebraiske summen av de målte vindstyrkene i enkeltøvelser, dividert med antall slike øvelser) ikke skal overstige pluss 2 meter per sekund.
- 31.19 For verdensrekorder i kappgang:
Minst tre dommere som enten tilhører World Athletics panelet av internasjonale kappgangdommere eller tilsvarende for verdensdelforbundet (European Athletics) skal være dommere under konkurransen og skal signere rekordsøknaden.
- 31.20 For verdensrekorder i kappgang på vei:
- 31.20.1 Løypa må være kontrollmålt av en eller flere A-grad eller B-grad godkjent World Athletics/AIMS løypemålere som skal forsikre at målerapporten og annen påkrevet informasjon i henhold til denne regelen er tilgjengelig dersom World Athletics etterspør denne.
 - 31.20.2 Rundløypa skal ikke være kortere enn 1 km og ikke lenger 2 km, men start og mål kan være inne på stadion.
 - 31.20.3 En av løypemålerne som opprinnelig målte løypa, eller en annen kvalifisert dommer oppnevnt av løypemåleren (etter konsultasjon med relevant organ), og som



har tilgjengelig dokumentasjonen som beskriver den målte løypa, må bekrefte at den løypa som ble målt og dokumentert av den offisielle løypemåleren, var den som ble brukt i konkurransen.

- 31.20.4 Løypa må bekreftes (dvs. måles på nytt) så sent som mulig før løpet, på løpsdagen eller så snart som praktisk mulig etter løpet av en annen A-grad godkjent løypemåler enn de som utførte den første kontrollmålingen.

Merknad: Dersom løypa opprinnelig ble målt av minst to A-grad eller en A-grad og en B-grad godkjente løypemåler, kreves det ingen bekreftelse (ny måling) etter CR 31.20.4.

- 31.20.5 Verdensrekorder i kappgang som er mellomtider i konkurransen må være i overensstemmelse med CR 31. Mellomdistansene må være målt og merket og må være verifisert i henhold til CR 31.20.4.

31.21 For verdensrekorder i gateløp:

- 31.21.1 Løypa må være kontrollmålt av en eller flere A-grad eller B-grad godkjent World Athletics/AIMS løypemålere som skal forsikre at målerapporten og annen påkrevet informasjon i henhold til denne regelen er tilgjengelig dersom World Athletics etterspør denne.
- 31.21.2 Start og mål må ikke være lengre fra hverandre enn 50 % av løpsdistansen, målt i en teoretisk rett linje mellom start og mål.
- 31.21.3 Løypa kan mellom start og mål ikke falle



gjennomsnittlig mer enn 1:1000, dvs. 1 m per km (0,1 %).

- 31.21.4 En av løypemålerne som opprinnelig målte løypa, eller en annen kvalifisert dommer oppnevnt av løypemåleren (etter konsultasjon med relevant organ), og som har tilgjengelig dokumentasjonen som beskriver den målte løypa, skal før løpet kontrollere at løypa som er lagt ut er i samsvar med den løypa som er målt og dokumentert av løypemåleren. Han skal deretter sitte på i lederbilen gjennom konkurransen eller på annen måte bekrefte at den samme løypa løpes av utøverne.
- 31.21.5 Løypa må bekreftes (dvs. måles på nytt) så sent som mulig før løpet, på løpsdagen eller så snart som praktisk mulig etter løpet av en annen A-grad godkjent løypemåler enn de som utførte den første kontrollmålingen.

Merknad: Dersom løypa opprinnelig ble målt av minst to A-grad eller en A-grad og en B-grad godkjente løypemåler, kreves det ingen bekreftelse (ny måling) etter CR 31.21.5.

- 31.21.6 Verdensrekorder i gateløp som er mellomtider i konkurransen må være i overensstemmelse med CR 31. Mellomdistansene må være målt og merket og må være verifisert i henhold til CR 31.21.5.
- 31.21.7 I gatestafetter skal løpet deles opp i etapper på 5 km, 10 km, 5 km, 10 km, 5 km og 7,195 km. Etappene skal ha vært målt, dokumentert og merket innenfor en toleranse på $\pm 1\%$ av etappelengden og må være bekreftet i henhold til CR 31.21.5.

Merknad: Det anbefales at det nasjonale medlemsforbund og verdensdelforbund benytter tilsvarende regler som ovenfor ved godkjenning av sine rekorder.

Kommentar: Norge følger de internasjonale reglene for godkjenning av norske rekorder. Se forøvrig nasjonale bestemmelser om norske rekorder.

32. Øvelser hvor det noteres verdensrekorder

Full Automatisk Tid (F.A.T)

Hånd Tid (H.T)

Transponder Tid (T.T)

Menn

Løp, mangekamp og kappgang

Bare F.A.T: 100 m, 200 m, 400 m, 800 m

110 m hekk, 400 m hekk

4x100 m stafett, 4x200 m stafett,

4x400 m stafett

Tikamp

F.A.T eller H.T: 1000 m, 1500 m, 1 mile, 2000 m,
3000 m, 5000 m, 10000 m, 1 time
3000 m hinder

4x800 m stafett, «Distance medley»
stafett, 4x1500 m stafett

Kappgang (bane): 20000 m, 30000 m°,
35000 m°, 50000 m°

F.A.T, H.T eller T.T: Gateløp: 5 km, 10 km, halvmaraton,
maraton, 50 km[#], 100 km
Gatestafett (bare maraton distanse)
Kappgang (utenfor stadion): 20 km,
35 km°, 50 km

Hoppøvelser: Høyde, stav, lengde, tresteg

Kastøvelser: Kule, diskos, slegge, spyd

Kvinner

Løp, mangekamp og kappgang

Bare F.A.T: 100 m, 200 m, 400 m, 800 m

100 m hekk, 400 m hekk

4x100 m stafett, 4x200 m stafett,

4x400 m stafett

Syvkamp, tikamp

F.A.T eller H.T: 1000 m, 1500 m, 1 mile, 2000 m,

3000 m, 5000 m, 10000 m 1 time

3000 m hinder

4x800 m stafett, «Distance medley»

stafett, 4x1500 m stafett

Kappgang (bane): 10000 m, 20000 m,

35000 m°, 50000 m*

F.A.T, H.T eller T.T: Gateløp: 5 km, 10 km, halvmaraton,

maraton, 50 km#, 100 km

Gatestafett (bare maraton distanse)

Kappgang (utenfor stadion): 20 km,

35 km°, 50 km

Merknad (i): Med unntak for kappgang skal World Athletics registrere to verdensrekorder for kvinner i gateløp; en verdensrekord for prestasjoner oppnådd i felleskonkurranser og en verdensrekord for prestasjoner oppnådd i konkurranser bare for kvinner.

Merknad (ii): Konkurranser bare for kvinner kan bli holdt ved å ha separate starttider for kvinner og menn. Tidsdifferansen bør velges for å forhindre mulig assistanse, fartsholding eller innvirkning, særlig i løyper som omfatter flere runder i samme del av løypa.

- * Initiell rekord kan godkjennes etter 1. januar 2019. Prestasjonen skal være bedre enn 4:20:00.
- ° Initiale rekorder kan godkjennes etter 1. januar 2023. Prestasjonen skal være bedre enn 2:22:00 for menn og



2:38:00 for kvinner.

30000 m for menn skal strykes fra listen ved godkjennelse av initiell rekord for 35000 m.

- # Initielle rekorder skal være beste prestasjoner i henhold til CR 31 per 1. januar 2022. Prestasjonen skal være lik eller bedre enn 2:43:38 for menn og 3:07:20 for kvinner i konkurranser for bare kvinner og 2:59:54 for kvinner i felleskonkurranser.

Hoppøvelser: Høyde, stav, lengde, tresteg

Kastøvelser: Kule, diskos, slegge, spyd

Universell

Bare F.A.T: 4x400 m stafett (mixed)

33. Øvelser hvor det noteres verdensrekorder for U20

Full Automatisk Tid (F.A.T)

Hånd Tid (H.T)

Transponder Tid (T.T)

Menn

Løp, mangekamp og kappgang

Bare F.A.T: 100 m, 200 m, 400 m, 800 m

110 m hekk, 400 m hekk

4x100 m stafett, 4x400 m stafett

Tikamp

F.A.T eller H.T: 1000 m, 1500 m, 1 mile, 3000 m,
5000 m, 10000 m

3000 m hinder

Kappgang (bane): 10000 m

F.A.T, H.T eller T.T: Kappgang (utenfor stadion): 10 km

Hoppøvelser: Høyde, stav, lengde, tresteg

Kastøvelser: Kule, diskos, slegge, spyd

Kvinner

Løp, mangekamp og kappgang

Bare F.A.T: 100 m, 200 m, 400 m, 800 m
 100 m hekk, 400 m hekk
 4x100 m stafett, 4x400 m stafett
 Syvkamp, tikamp*

F.A.T eller H.T: 1000 m, 1500 m, 1 Mile, 3000 m, 5000 m, 10000 m
 3000 m hinder
 Kappgang (bane): 10000 m

F.A.T, H.T eller T.T: Kappgang (utenfor stadion): 10 km

Hoppøvelser: Høyde, stav, lengde, tresteg

Kastøvelser: Kule, diskos, slegge, spyd

* Godkjennes bare hvis over 7 300 poeng

34. Øvelser hvor det noteres verdensrekorder innendørs

Full Automatisk Tid (F.A.T)

Hånd Tid (H.T)

Menn

Løp, mangekamp og kappgang

Bare F.A.T: 50 m, 60 m, 200 m, 400 m, 800 m
 50 m hekk, 60 m hekk
 4x200 m stafett, 4x400 m stafett
 Åttekamp

F.A.T eller H.T: 1000 m, 1500 m, 1 mile, 3000 m, 5000 m
 4x800 m stafett
 Kappgang: 5000 m

Hoppøvelser: Høyde, stav, lengde, tresteg

Kastøvelser: Kule

Kvinner

Løp, mangekamp og kappgang

Bare F.A.T: 50 m, 60 m, 200 m, 400 m, 800 m

50 m hekk, 60 m hekk

4x200 m stafett, 4x400 m stafett

Femkamp

F.A.T eller H.T: 1000 m, 1500 m, 1 mile, 3000 m,
5000 m

4x800 m stafett

Kappgang: 3000 m

Hoppøvelser: Høyde, stav, lengde, tresteg

Kastøvelser: Kule

**35. Øvelser hvor det noteres verdensrekorder
innendørs for U20**

Full Automatisk Tid (F.A.T)

Hånd Tid (H.T)

Menn

Løp, mangekamp og kappgang

Bare F.A.T: 60 m, 200 m, 400 m, 800 m

60 m hekk

Åttekamp

F.A.T eller H.T: 1000 m, 1500 m, 1 mile, 3000 m,
5000 m

Hoppøvelser: Høyde, stav, lengde, tresteg

Kastøvelser: Kule

Kvinner

Løp, mangekamp og kappgang

Bare F.A.T: 60 m, 200 m, 400 m, 800 m

60 m hekk

Femkamp

F.A.T eller H.T: 1000 m, 1500 m, 1 mile, 3000 m,
5000 m

Hoppøvelser: Høyde, stav, lengde, tresteg

Kastøvelser: Kule

36. Andre rekorder

- 36.1 Rekorder for «leker», mesterskap, og tilsvarende rekorder kan fastsettes av relevante organer som har kontroll over konkurransen eller av arrangøren.
- 36.2 Rekorden bør vise den beste prestasjonen som er oppnådd i enhver utgave av den angjeldende konkurransen i henhold til konkurransereglene, likevel slik at det kan ses bort fra vindmåling dersom dette er bestemt i reglementet for konkurransen.

TEKNISKE REGLER

Technical Rules (TR)

World Athletics (tidligere IAAF) har endret inndelingen av konkurransereglene. Inndelingen som er benyttet i Friidrettens håndbok (revidert utgave 2019) bygger på World Athletics tidligere inndeling pr. 1. november 2017.

I den nye inndelingen fra World Athletics er konkurransereglene delt inn i to deler: «Competition Rules» (CR) og «Technical Rules» (TR). Dette innebærer også ny nummerering av reglene.

Regel 1 er flyttet til nytt dokument «Generally Applicable Definitions»

Regel 2-3 er blitt CR1-2

Regel 100 er blitt TR1

Regel 110-137 er blitt CR3-30

Regel 140-251 er blitt TR 2-57

Regel 260-265 er blitt CR 31-36

I tillegg viser bestemmelsene om sko til et eget dokument: «Friidrettsko bestemmelser» (vedtatt 22. desember 2021, gjeldende fra 1. januar 2022).

Oversettelsen av Technical Rules er oppdatert med endringer per 29. november 2022, som trådte i kraft 1. desember 2022.

Endringer

Vedtatt dato	I kraft fra	Regel nummer	Innhold
31.01.2020	31.01.2020	5	Sko
15.07.2020	28.07.2020	5	Sko
30.07.2020	30.07.2020	30.1.1 (+ 29.5)	Lengde
04.12.2020	04.12.2020	5	Sko
02.12.2020	17.12.2020	6.3.4	Assistanse
17.03.2021	01.11.2021	5.4	Drakt, sko, startnummer
17.03.2021	01.11.2021	6.2	Assistanse
17.03.2021	01.11.2021	7.2	Konsekvenser ved diskvalifikasjon
17.03.2021	01.11.2021	7.3	Konsekvenser ved diskvalifikasjon
17.03.2021	01.11.2021	8.4.1	Protester og anker
17.03.2021	01.11.2021	14.6	Måling av løpebane
17.03.2021	01.11.2021	16.10	Starten
17.03.2021	01.11.2021	22.6.2	Hekkeløp
17.03.2021	01.11.2021	23.2	Hinderløp
17.03.2021	01.11.2021	25.6	Generelle regler – Tekniske øvelser
17.03.2021	01.11.2021	25.16	Generelle regler – Tekniske øvelser
17.03.2021	01.11.2021	28.12	Stav
17.03.2021	01.11.2021	32.6	Generelle regler – kastøvelser
17.03.2021	01.11.2021	32.13	Generelle regler – kastøvelser
17.03.2021	01.11.2021	32.14	Generelle regler – kastøvelser
17.03.2021	01.11.2021	34.1	Diskos
17.03.2021	01.11.2021	41.3	Innendørsanlegg
17.03.2021	01.11.2021	43.1	Rundbanen



Vedtatt dato	I kraft fra	Regel nummer	Innhold
17.03.2021	01.11.2021	54.1	Kappgang
17.03.2021	01.11.2021	54.7.3	Kappgang
17.03.2021	01.11.2021	54.7.8	Kappgang
16.06.2021	17.06.2021	5	Sko
28.07.2021	01.11.2021	11.3	Gyldige resultater
28.07.2021	01.11.2021	17.2	Løpet
22.10.2021	01.11.2021	5	Sko
22.12.2021	01.12.2021	5 (+ 41.3 og 46)	Sko
10.03.2022	25.03.2022	6.3.4	Assistanse
29.11.2022	01.12.2022	1	Generelt
29.11.2022	01.12.2022	11	Gyldige resultater



DEL I – GENERELT

1. Generelt

«World Ranking Competitions» må være organisert i samsvar med CR og TR og øvrige gjeldende bestemmelser, og skal føres opp på «World Athletics Global Calendar».

I alle konkurranser kan øvelsene arrangeres i et annet format enn de som fremgår av TR, forutsatt at slike bestemmelser ikke gir større rettigheter til utøveren enn det som følger av TR. Slike bestemmelser fastsettes av arrangøren eller det organ som har myndighet over konkurransen.

Ved konkurranser med mange deltakere som gjennomføres utenfor stadion vil World Athletics regler normalt bare få anvendelse fullt ut for eliteutøvere og andre definerte grupper, som f.eks. alderskategorier hvor det er premier for plassering. Arrangøren bør informere øvrige deltakere om hvilke andre regler som gjelder for deres deltakelse, særlig med hensyn til sikkerhet.

Merknad: Det anbefales at nasjonale forbund følger World Athletics regler for sine konkurranser som ikke er «World Ranking Competitions».

Kommentar: Med «World Ranking Competitions» menes konkurranser hvor utøverne kan oppnå rankingpoeng, og som er approbert av World Athletics.

Kommentar: NFIF følger de internasjonale konkurransereglene. Dette gjelder både for «World Ranking Competitions» og andre konkurranser.

Arrangøren kan avvike fra World Athletics regler ved å benytte andre formater for konkurranser, forutsatt at det



ikke gis større rettigheter til utøveren enn det som følger av disse reglene. Det er f.eks. akseptabelt å redusere antall forsøk i tekniske øvelser eller å redusere tiden som utøveren har til disposisjon, men ikke å øke noen av disse.

Ved konkurranser med mange deltakere i løp og kappgang som gjennomføres utenfor stadion er det forutsatt at World Athletics regler bare skal anvendes fullt ut for eliteutøvere og for andre definerte grupper hvor det er en logisk grunn for dette, f.eks. betydelige premier.

Arrangøren bør informere alle deltakerne om hvilke regler som gjelder for de ulike kategorier, særlig med hensyn til sikkerhet, og i særdeleshet dersom deler av konkurransen ikke er avstengt i forhold til trafikk. Dette innebærer f.eks. at utøvere (unntatt eliteutøvere eller andre kategorier hvor TR 6.3 får anvendelse) kan bruke øretelefoner når de løper på et avstengt område, men forby slik bruk (eller i det minste fraråde dette) for langsommere løpere når løypa er åpen for trafikk.

2. Friidrettsstadion

Enhver fast og ensartet overflate som oppfyller spesifikasjonene i «The World Athletics Track and Field Facilities Manual» kan benyttes til friidrett.

Utendørs konkurranser som nevnt i regel 1.1 i definisjonen av internasjonale konkurranser kan bare arrangeres på baner som innehar et gyldig godkjenningssertifikat klasse 1 fra World Athletics. Det anbefales at også utendørs konkurranser som nevnt i regel 1.2 til 1.10 i definisjonen av internasjonale konkurranser avholdes på slike baner dersom disse er tilgjengelige.

Det kreves uansett at utendørs konkurranser som nevnt i regel 1.2 til 1.10 i definisjonen av internasjonale

konkurranser avholdes på baner som innehar et gyldig godkjenningssertifikat klasse 2 fra World Athletics.

Merknad (i): «The World Athletics Track and Field Facilities Manual» som er tilgjengelig fra World Athletics kontor eller kan lastes ned fra World Athletics hjemmeside, inneholder mer detaljerte og definerte spesifikasjoner for planlegging og konstruksjon av friidrettsanlegg, inkludert diagrammer for oppmåling og merking.

Merknad (ii): Gjeldende standard skjema som skal brukes ved søknad om sertifisering og oppmålingsrapport samt sertifiseringsprosessen, er tilgjengelig fra World Athletics kontor eller kan lastes ned fra World Athletics hjemmeside.

Merknad (iii): For kappgang utenfor bane, gateløp eller terrengløp, motbakkeløp og trail, se TR 54.11, TR 55.2, TR 55.3, TR 56.1-5 og TR 57.1.

Merknad (iv): For innendørs friidrettsbaner, se TR 41.

Kommentar: Baner i Norge med permanent banedekke skal inneha et norsk banesertifikat, og resultater fra konkurranser kan bare godkjennes så lenge dette sertifikatet er i orden.

3. Alder og kjønnskategorier

Aldersinndeling

- 3.1 Konkurranser i henhold til World Athletics regler kan inndeles i følgende aldersgrupper, eller som beskrevet i relevante konkurransebestemmelser, eller av det organ som har myndighet over konkurransen:

Under 18 (U18) gutter og jenter: Utøvere som er 16 eller 17 år per 31. desember i konkurranseåret.

Under 20 (U20) menn og kvinner: Utøvere som er 18 eller 19 år per 31. desember i konkurranseåret.

Veteraner: Utøvere som har fylt 35 år.

Merknad (i): Alle andre spørsmål som gjelder veterankonkurranser er inntatt i World Athletics/ WMA håndbok som er godkjent av styrene i World Athletics og WMA.

Merknad (ii): Startberettigelse, herunder minste alder for å kunne delta i konkurranser, vil framgå av gjeldende tekniske bestemmelser.

Kommentar: Ved norske konkurranser gjelder de norske bestemmelser om klasseinndeling. (Se under Nasjonale bestemmelser).

- 3.2 En utøver er startberettiget innen en aldersklasse dersom han er innenfor den aktuelle aldersklassen. Utøveren kan pålegges å fremlegge bevis for sin alder ved presentasjon av pass eller annen form for dokumentasjon som er tillatt i regelverket for konkurransen. En utøver som ikke kan eller nekter å fremlegge slik dokumentasjon er ikke startberettiget.

Merknad: Se regler for startberettigelse («Eligibility Rules») når det gjelder sanksjoner for manglende overholdelse av TR 3.

Selv om TR 3.1 definerer aldersgrupper på en spesiell måte, så er det regelverket for den enkelte konkurransen som avgjør hvilke aldersgrupper som gjelder, og om yngre utøvere kan delta i henhold til merknad (ii).

Kjønnskategorier

- 3.3 Konkurranser etter disse regler er inndelt i klasser



for menn, kvinner og universell. Dersom det arrangeres felles konkurranse utenfor stadion, eller i et av de begrensede tilfeller som tillates etter TR 9, bør det settes opp separate resultatlister for menn og kvinner, eller at dette indikeres på annen måte. Dersom det arrangeres en universell øvelse eller konkurranse, skal det bare lages en resultatliste.

- 3.4 En utøver skal konkurrere i klassen for menn (eller universell) dersom han enten var født og i hele sitt liv alltid har vært ansett som mann eller oppfyller bestemmelser som er godkjent i henhold til TR 3.6.1, og er startberettiget i henhold til World Athletics regler og de gjeldende bestemmelser for konkurransen.
- 3.5 En utøver skal være startberettiget til å konkurrere i klassen for kvinner (eller universell) dersom hun enten var født og i hele sitt liv alltid har vært ansett som kvinne eller oppfyller bestemmelser som er godkjent i henhold til TR 3.6.2, og er startberettiget i henhold til World Athletics regler og de gjeldende bestemmelser for konkurransen.
- 3.6 World Athletics styre skal godkjenne bestemmelser for å avgjøre startberettigelse for:
 - 3.6.1 konkurranser for menn for menn som er kvinner til mann transkjønnet;
 - 3.6.2 konkurranser for kvinner for kvinner som er menn til kvinner transkjønnet; og
 - 3.6.3 konkurranser for kvinner for klassifisering av kvinner (utøvere med ulikheter i kjønnsutvikling).

En utøver som ikke kan eller nekter å følge de aktuelle bestemmelsene er ikke startberettiget.

Merknad: Se regler for startberettigelse («Eligibility Rules») når det gjelder sanksjoner for manglende overholdelse av TR 3.

Universelle konkurranser gjelder øvelser hvor menn og kvinner konkurrerer sammen uten separat klassifisering, og for stafett eller konkurranser for lag hvor både menn og kvinner deltar sammen.

4. Påmelding

- 4.1 Konkurranser i henhold til World Athletics regler er forbeholdt startberettigede utøvere.
- 4.2 En utøvers startberettigelse til å konkurrere utenlands følger av «Requirements to Compete in International Competition Rules». Det forutsettes at slik startberettigelse foreligger med mindre det fremsettes en protest til Teknisk delegat om utøverens status. (Se også TR 8.1.)

Deltakelse i øvelser som avvikles samtidig

- 4.3 Hvis en utøver er påmeldt i både en løpsøvelse og en teknisk øvelse, eller i flere tekniske øvelser som finner sted samtidig, kan overdommer i den aktuelle øvelsen, for en omgang av gangen, eller for hvert forsøk i høyde og stav, la utøveren ta sine forsøk i en annen rekkefølge enn den som ble trukket før øvelsen startet. Dersom utøveren deretter ikke er til stede når et forsøk skal tas, skal utøveren ansett å ha stått over når tiden for forsøket har løpt ut.

Merknad: I tekniske øvelser skal overdommer ikke tillate en utøver å gjøre forsøk i en annen rekkefølge i siste omgang, men kan gi slik tillatelse i tidligere omganger. I mangelkamp kan endringer i rekkefølgen foretas i alle omganger.



Merknaden gjør det klart at det ikke er tillatt å gi utøveren anledning til å ta forsøk i en annen rekkefølge i siste omgang på grunn av kollisjon med en annen øvelse (uansett antall omganger). Dersom utøveren ikke er til stede i siste omgang og utøveren ikke på forhånd har sagt at hun vil stå over, vil tiden for forsøket løpe. Hvis utøveren ikke kommer tilbake før tiden har løpt ut, vil utøveren anses å ha stått over. [Se også TR 25.18 hvor endring av rekkefølgen normalt ikke vil skje dersom det gis et ekstra forsøk – i alle omganger.]

Mens TR 4.3 og TR 26.2 bestemmer at en utøver ikke kan foreta et andre eller tredje forsøk på en spesiell høyde i vertikale hopp dersom utøveren har stått over denne høyden i et tidligere forsøk, foreslås det at i konkurranser på lavere nivå, som f.eks. barne- og skolestevner, kan konkurransebestemmelsene tilpasses slik at det tillates at en utøver velger å ta et andre eller tredje forsøk i slike tilfeller.

Uteblivelse fra start

4.4 I konkurranser som nevnt i regel 1.1, 1.2, 1.3 og 1.6 i definisjonen av internasjonale konkurranser, skal en utøver utelukkes fra å delta i senere øvelser (inkludert andre øvelser som utøveren deltar i samtidig) i konkurransen inklusive stafett i tilfeller hvor:

4.4.1 det er gitt en endelig bekreftelse om at utøveren vil starte i en øvelse, men hvor utøveren deretter unnlater å delta;

Merknad: Tidspunktet for endelig bekreftelse av deltakelse skal gjøres kjent på forhånd.

4.4.2 en utøver i en kvalifisering eller et forsøksheat kvalifiserer seg for videre deltakelse, men deretter unnlater å delta;



- 4.4.3 en utøver stiller opp uten å konkurrere med annen hensikt enn å gjøre sitt beste (ærlig og med «bona fide» anstrengelse). Den aktuelle overdommeren avgjør dette, og en korresponderende referanse skal anmerkes i den offisielle resultatlisten.

Merknad: Situasjonen i TR 4.4.3 får ikke anvendelse i individuelle øvelser i mangekamp.

Imidlertid vil en medisinsk erklæring, basert på en undersøkelse av utøveren, fra en lege som er oppnevnt av arrangøren, kunne anses som tilstrekkelig grunn for å godta at utøveren ikke vil være i stand til å starte i en øvelse etter at det er gitt endelig bekreftelse på at utøveren vil starte i øvelsen, eller etter at utøveren har deltatt i en tidligere runde, men hvor utøveren vil kunne være i stand til å delta i senere øvelser (med unntak for individuelle øvelser i mangekamp) en etterfølgende dag av konkurransen. Andre forsvarlige årsaker (f.eks. årsaker utenfor utøverens egen kontroll, slik som problemer med offentlig transport) kan etter at de er bekreftet, også aksepteres av teknisk delegat.

Den aktuelle overdommeren må, straks overdommeren er klar over en slik situasjon og er overbevist om at utøveren som har forlatt løpet ikke konkurrerte med hensikt om å gjøre sitt beste, foreta en referanse til dette i resultatene som «DNF TR 4.4.3». Enten i forbindelse med at overdommeren vurderer å treffe en slik avgjørelse, eller når juryen behandler en anke over avgjørelsen, kan begrunnelsen for å ha trukket seg eller ikke å ha deltatt fremsatt av utøveren eller en representant for utøveren, bli vurdert. Regelen bestemmer prosedyren som skal følges ved medisinske årsaker.

Unnlatelse av å møte i Call Room

- 4.5 I tillegg til sanksjoner etter TR 4.4, og med de unntak som fremgår nedenfor, skal en utøver utelukkes fra deltakelse i alle øvelser hvor utøveren ikke møter i Call Room (møtested for kontroll av utstyr mv. før innmarsj) på de publiserte tidspunkter i henhold til tidsskjemaet for Call Room (se CR 29). Dette skal vises i resultatlisten som DNS.

Den aktuelle overdommeren treffer avgjørelse om dette (herunder om utøveren kan konkurrere under protest dersom en avgjørelse ikke kan treffes umiddelbart), og korresponderende referanse skal gis i den offisielle resultatlisten.

Forsvarlige årsaker (f.eks. årsaker utenfor utøverens egen kontroll, slik som problemer med offentlig transport eller feil i tidsskjemaet for Call Room), kan, etter at dette er bekreftet, bli akseptert av overdommeren og utøveren kan da tillates å delta.

Kommentar: Denne regelen gjelder også for norske mesterskap, hvor endelig startbekreftelse er ensbetydende med å svare ved opprop. Se reglement for norske mesterskap.

5 Drakt, sko og startnummer

Drakt

- 5.1 I alle konkurranser skal utøvernes drakter være rene og ha et snitt og bæres slik at det ikke virker støtende. Draktene må være laget av et stoff som er ugjennomsiktig, også når det blir vått. Utøverne må ikke bruke drakter som kan vanskeliggjøre dommernes oversyn.



I konkurranser som nevnt i regel 1.1, 1.2, 1.3, 1.6 og 1.7 i definisjonen av internasjonale konkurranser, og når utøverne representerer sine nasjonale forbund som nevnt i regel 1.4 og 1.8 i definisjonen av internasjonale konkurranser, skal utøverne delta med drakter som er godkjent av sine nasjonale forbund. Seiersseremonien og en eventuell æresrunde anses i denne forbindelse som en del av konkurransen.

Merknad: TR 5.1 bør tolkes vidt med hensyn til hva som «kan vanskeliggjøre dommernes oversyn», herunder utøvere som har anlagt håret på en spesiell måte.

Kommentar: De nasjonale reglene for reklame på drakter finnes som et kapittel i nasjonale bestemmelser.

Sko

5.2 Utøvere kan konkurrere enten barfot eller med skotøy på en eller begge føtter. Utøvere må overholde alle bestemmelser som gjelder friidrettssko vedtatt av World Athletics.

5.3 Åpen

5.4 Åpen

5.5 Åpen

5.6 Åpen

Startnummer

5.7 Alle utøvere skal ha to startnummer som skal bæres godt synlig på bryst og på rygg under konkurransen, unntatt i hoppøvelser hvor det kan brukes bare ett startnummer, enten på bryst eller rygg. Utøverens



navn eller annen passende identifikasjon er tillatt i stedet for siffer på et eller alle startnumrene. Dersom det benyttes siffer, må disse korrespondere med utøvernes sifre i startlisten eller programmet. Dersom en utøver bruker overtrekksdrakt under konkurransen, skal startnumrene brukes på drakten på samme måte.

Kommentar: I nasjonale konkurranser kan det brukes bare ett startnummer (gjelder ikke mesterskap). I kappgangkonkurranser bør det alltid være startnummer både på bryst og rygg.

- 5.8 Ingen utøver skal tillates å delta i konkurransen uten å vise startnummer og/eller identifikasjon.
- 5.9 Startnumrene skal bæres slik de er utlevert og kan ikke foldes, klippes eller skjules på noe vis. I løpsøvelser og kappgang på 10000 m og lenger kan startnumrene perforeres for å bedre luftsirkulasjonen, men perforeringen må ikke være på bokstaver eller tall.
- 5.10 Når det brukes et Photo Finish-system kan arrangøren kreve at utøverne bærer ekstra nummer av selvklebende type på siden av buksen eller nedre del av kroppen.
- 5.11 Hvis en utøver ikke følger TR 5 og:
 - 5.11.1 motsetter seg tilrettevisning fra overdommer; eller
 - 5.11.2 deltar i konkurransen, skal utøveren diskvalifiseres.

TR 5.11 beskriver sanksjonen hvis noen del av TR 5 ikke følges. Det forutsettes imidlertid at de relevante funksjonærer oppfordrer utøveren til å følge reglene og



gjør utøveren oppmerksom på konsekvensene dersom hun ikke gjør det. Men dersom en utøver ikke følger reglene i konkurransen, og det ikke er praktisk for en funksjonær å be om at reglene følges, bør utøveren merke seg at dette vil kunne resultere i diskvalifikasjon.

Startordnere og banedommere (for løpsøvelser og øvelser utenfor stadion) og dommere (for tekniske øvelser) må være årvåkne når det gjelder slike tilfeller, og rapportere alle klare brudd til den relevante overdommeren.

6 Assistanse til utøvere

Medisinsk undersøkelse og assistanse

- 6.1 Medisinsk undersøkelse/behandling og/eller fysioterapi kan gis enten på konkurranseområdet av medisinsk personell oppnevnt av arrangøren og som er identifisert ved armbind, vester eller tilsvarende egenartede klær, eller på utpekte områder utenfor konkurranseområdet av et akkreditert team av medisinsk personell som er godkjent for dette formålet av medisinsk delegat eller teknisk delegat. I ingen av disse tilfellene skal tiltaket forsinke gjennomføringen av konkurransen eller en utøvers forsøk i den fastsatte rekkefølgen. Slik tilstedeværelse eller assistanse fra noen annen person, enten umiddelbart før konkurransen etter at utøveren har forlatt Call Room, eller under konkurransen, er assistanse.

Merknad: Konkurranseområdet, som normalt er fysisk avsperrert, er for dette formål definert som det området konkurransen foregår og hvor tilgangen er begrenset for andre enn konkurrerende utøvere og autoriserte funksjonærer.

- 6.2 En utøver som under konkurransen gir eller mottar

assistanse innenfor konkurranseområdet (inkludert i henhold til TR 17.14, TR 17.15, TR 54.10 og TR 55.8) skal gis advarsel fra overdommeren og gjøres oppmerksom på at han ved gjentakelse vil bli diskvalifisert i øvelsen.

Merknad: Ved forhold som omfattes av TR 6.3.1 og TR 6.3.6 kan det gis diskvalifikasjon uten advarsel.

Ikke tillatt assistanse

- 6.3 Følgende eksempler skal regnes som assistanse etter denne regelen og er derved ikke tillatt:
 - 6.3.1 Fartsholding av personer som ikke deltar i løpet, av løpere som er eller er i ferd med å bli tatt igjen med en eller flere runder, eller ved bruk av tekniske hjelpemidler av noe slag (med unntak for det som er tillatt etter TR 6.4.4).
 - 6.3.2 Besittelse eller bruk av videoopptakere, radio, CD, radiosendere, mobiltelefoner eller lignende innretninger inne på konkurranseområdet.
 - 6.3.3 Med unntak for sko i overensstemmelse med TR 5; bruk av enhver teknologi eller annen innretning som gir brukeren en fordel som han ikke ville ha oppnådd ved å bruke utstyr som er spesifisert eller tillatt i World Athletics regler.
 - 6.3.4 Bruk av mekanisk hjelpemiddel, med unntak for utøvere med funksjonsnedsettelse som er godkjent eller tillatt i henhold til «the Mechanical Aids Regulations».
 - 6.3.5 Råd eller annen bistand fra en funksjonær som ikke gis i tilknytning til funksjonærens oppgaver i konkurransen (f.eks. som råd fra trener, påvisning av hvor satsen ble tatt i hopp bortsett fra ved ugyldige horisontale hopp,

avstand i tid eller distanse mellom løpere, etc.).

- 6.3.6 Mottak av fysisk bistand fra en annen utøver (unntatt hjelp til å gjenopprette stående posisjon) som hjelper utøveren å bevege seg framover i løpet.

Tillatt assistanse

- 6.4 Følgende skal ikke regnes som assistanse etter denne regelen og er derved tillatt:

- 6.4.1 Kommunikasjon mellom utøvere og deres trenere som ikke befinner seg i konkurranseområdet.
For å legge til rette for slik kommunikasjon, og uten å forstyrre gjennomføringen av konkurransen, bør det avsettes et område for trenerne på tribunen nær konkurransestedet i alle tekniske øvelser.

Merknad: Trenere og andre personer som for øvrig overholder TR 54.10 og TR55.8, kan kommunisere med sine utøvere.

- 6.4.2 Medisinsk undersøkelse/behandling og/eller fysioterapi som er nødvendig for å gjøre utøveren i stand til å delta eller fortsette deltagelsen i konkurranseområdet etter TR 6.1.
- 6.4.3 Personlig beskyttelsesutstyr (f.eks. bandasje, tape, belte, støtteanordninger, håndleddkjølere, pusteanordninger, etc.) for beskyttelse og/eller for medisinske formål. Overdommer, i samarbeid med medisinsk ansvarlig, har myndighet til å kontrollere ethvert tilfelle han finner ønskelig. (Se også TR 32.4 og TR 32.5).
- 6.4.4 Pulsmåler, fartsmåler, stegmåler eller



- tilsvarende utstyr som utøveren bærer på seg under øvelsen, forutsatt at slikt utstyr ikke kan brukes til å kommunisere med en annen person.
- 6.4.5 Visning av bilder og film av tidligere forsøk til utøvere i tekniske øvelser, som er tatt opp på deres vegne av personer som ikke befinner seg i konkurranseområdet (se merknad til TR 6.1). Visningsutstyr eller bilder som er tatt av slikt utstyr, kan ikke tas med inn på konkurranseområdet.
 - 6.4.6 Hatter, hansker, sko og klær som gis til utøvere på offisielle stasjoner eller som ellers er godkjent av den relevante overdommeren.
 - 6.4.7 Mottak av fysisk assistanse fra en dommer eller annen person oppnevnt av arrangøren for å gjenopprette stående posisjon eller for å få tilgang til medisinsk assistanse.
 - 6.4.8 Elektroniske lys eller tilsvarende apparat som viser løpende tid gjennom et løp, herunder en relevant rekord.

TR 6 har blitt endret gjentatte ganger i senere år for å reflektere hvordan friidrett utøves, for å respektere trenernes rolle og for å håndtere innovasjon og nye produkter, etc. World Athletics vil fortsette å respondere på nye produkter og trender når disse blir vanlige ved øvelser og konkurranser.

Endringer i disse reglene er tilpasset for så godt som mulig å legge til rette for utøvernes deltagelse i konkurranser og for å unngå unødig konflikt mellom utøvere/trenere og dommere. Alle disse reglene bør forstås på denne bakgrunn, samtidig som det sørges for at konkurransen er rettferdig for alle.

TR 6.3.5 gjør det imidlertid klart at en dommer ikke

skal assistere noen utøvere utover det som kreves etter deres oppgaver – og nevner spesifikt som eksempel at dommere ikke skal gi detaljer om satsstedet i hoppøvelser, bortsett fra å vise stedet for «anslag» ved ugyldig hopp i horisontale hopp.

7 Konsekvenser ved diskvalifikasjon

Diskvalifikasjon ved brudd på en teknisk regel (bortsett fra CR 18.5 og TR 16.5)

- 7.1 Dersom en utøver blir diskvalifisert i en øvelse for brudd på en teknisk regel (med unntak for CR 18.5 og TR 16.5), skal alle prestasjoner fram til diskvalifikasjonstidspunktet i samme runde i denne øvelsen være ugyldige. Imidlertid skal prestasjoner i en tidligere runde i øvelsen forbli gyldige. Slik diskvalifikasjon fra en øvelse er ikke til hinder for at utøveren kan delta i andre øvelser i samme konkurranse.

Diskvalifikasjon ved utelukkelse etter CR 18.5 (inkludert etter TR 16.5)

- 7.2 En utøver som er utelukket fra konkurransen etter CR 18.5, skal diskvalifiseres fra den øvelsen. Dersom utøverens andre advarsel oppstår i en annen øvelse, skal han bare diskvalifiseres i den andre øvelsen. Prestasjoner som oppnås i samme runde fram til diskvalifikasjonstidspunktet, anses som ugyldige. Imidlertid skal prestasjoner i en tidligere runde i denne øvelsen, andre tidligere øvelser eller tidligere individuelle øvelser i en mangekamp, forbli gyldige. Slik diskvalifikasjon skal forhindre utøveren i å delta i senere øvelser (inklusive individuelle øvelser i mangekamp, andre øvelser som han deltar i samtidig og i stafett) i denne konkurransen.
- 7.3 Dersom et stafettlag er utelukket fra konkurransen etter CR 18.5 skal laget diskvalifiseres i denne

øvelsen. Oppnådde prestasjoner i en tidligere runde i denne øvelsen skal fortsatt være gyldige. En slik diskvalifikasjon skal ikke forhindre deltakelse fra noen utøvere eller stafettag fra dette laget i alle etterfølgende øvelser (inkludert individuelle øvelser i mangekamp, andre øvelser som utøveren deltar samtidig i og stafettløp) i denne konkurransen. Imidlertid, dersom oppførselen til en eller flere individuelle utøvere anses tilstrekkelig alvorlig, kan CR 18.5 anvendes overfor disse med tilhørende konsekvenser.

- 7.4 Hvis forseelsen anses som grov, skal stevneleder rapportere dette til Norges Friidrettsforbund for vurdering av videre disiplinære tiltak.

8 Protester og anker

- 8.1 Protest vedrørende en utøvers rett til å delta i en konkurranse må gjøres til teknisk delegat (TD) før konkurransen. Teknisk delegats avgjørelse kan ankes til juryen. Hvis saken ikke kan løses tilfredsstillende før konkurransen, skal utøveren tillates å starte «under protest» og saken oversendes til relevant myndighet.
- 8.2 Protester vedrørende resultatet eller gjennomføringen av en øvelse, må foretas innen 30 minutter etter den offisielle kunngjøringen av resultatene for vedkommende øvelse. Arrangøren er ansvarlig for at tidspunktet for kunngjøring av alle resultater blir notert.
- 8.3 En protest skal først fremføres muntlig overfor overdommeren av utøveren, en person som handler på utøverens vegne eller av en offisiell representant for et lag. Slik person eller lag kan bare protestere



hvis de konkurrerer i samme runde i en øvelse som protesten (eller etterfølgende anke) gjelder (eller deltar i en konkurranse hvor lag konkurrerer om poeng). For å kunne treffe en rettferdig avgjørelse bør overdommeren vurdere alle tilgjengelige bevis som overdommeren finner nødvendig, herunder film eller bilde fra et offisielt videoopptak eller andre tilgjengelige videobevis. Overdommeren kan selv treffe avgjørelse eller hun kan overlate saken til juryen. Hvis overdommeren treffer en avgjørelse, kan saken ankes til juryen. Dersom overdommeren ikke er tilgjengelig eller ikke kan kontaktes, skal protesten rettes til henne gjennom sekretariatet (TIC).

8.4 I en løpsøvelse eller kappgang skal protester og anker håndteres slik:

- 8.4.1 Dersom en utøver umiddelbart protesterer muntlig på en tildelt tyvstart, kan overdommer for start, dersom han er i tvil, tillate utøveren å delta «under protest» for å bevare rettighetene til alle som er involvert. Det skal ikke tillates å konkurrere «under protest» dersom tyvstarten er registrert av et World Athletics godkjent startkontrollsystem, unntatt hvor overdommeren bestemmer at informasjonen fra systemet åpenbart er feil.
- 8.4.2 En protest kan være basert på at starteren feilaktig unnlater å kalle tilbake en tyvstart eller unnlater å avbryte en start i henhold til TR 16.5. Protesten kan bare foretas av eller på vegne av en utøver som har fullført løpet. Hvis protesten blir tatt til følge, skal utøverne som tyvstartet, eller de hvis handlinger burde ha medført at starten ble avbrutt og som kan gis advarsel eller diskvalifikasjon i henhold til TR 16.5, TR 16.7, TR 16.8 eller TR 39.8.3, gis advarsel eller



diskvalifiseres. Uansett om det gis en advarsel eller diskvalifikasjon, har overdommeren myndighet til å erklære øvelsen eller deler av øvelsen ugyldig, og at den eller deler av denne skal gjennomføres på nytt hvis rettferdighet etter hennes mening krever det.

Merknad: Retten til å protestere eller anke etter TR 8.4.2 gjelder uavhengig om startkontrollsystem benyttes.

- 8.4.3 Hvis en protest eller anke er basert på at en utøver feilaktig er blitt utelukket fra en øvelse på grunn av tyvstart, og som blir tatt til følge etter at løpet er gjennomført, bør utøveren få muligheten til å løpe på nytt for å få registrert en tid i øvelsen og som en konsekvens av dette, hvis aktuelt, å avansere til etterfølgende runder. Ingen utøver bør avansere til en etterfølgende runde uten å delta i alle runder med mindre overdommeren eller juryen bestemmer noe annet som følge av de aktuelle omstendighetene i det aktuelle løpet, f.eks. på grunn av knapp tid før neste runde eller lengden på løpet.

Merknad: Denne regelen kan også benyttes av overdommeren eller juryen i andre sammenhenger hvor dette anses riktig (se TR 17.2).

- 8.4.4 Dersom en protest er inngitt av eller på vegne av en utøver eller et lag som ikke fullførte løpet, må overdommeren først forsikre seg om at utøveren eller laget ble eller skulle ha vært diskvalifisert for et regelbrudd som ikke omfattes av protesten. Dersom dette er tilfelle, skal protesten avvises.



Når overdommer start treffer en avgjørelse etter en umiddelbar muntlig protest fra en utøver som er blitt tildelt en tyvstart, må overdommeren vurdere alle tilgjengelige data. Dersom det er en rimelig mulighet for at protesten er gyldig, bør overdommeren tillate utøveren å konkurrere under protest. Etter løpet må det tas en endelig avgjørelse av overdommeren, en avgjørelse som kan ankes til juryen. Men for å gjøre det klart, overdommeren bør ikke tillate en utøver å konkurrere under protest dersom tyvstarten har blitt avdekket av et startkontrollsystem som synes å virke korrekt, eller i tilfeller hvor det er veldig klart ved visuell observasjon at utøveren har tyvstartet og det ikke er noen gyldig grunn til å ta protesten til følge.

Disse reglene gjelder ikke bare når starteren ved en feil unnlater å kalle tilbake en tyvstart, men også når en starter feilaktig unnlater å avbryte en start. I begge tilfeller må overdommeren vurdere alle involverte faktorer i den aktuelle saken og må bestemme om løpet (eller deler av det) må holdes på nytt.

For å gi to eksempler i ekstreme situasjoner; det vil ikke være logisk eller nødvendig å løpe om igjen et maratonløp hvor en utøver som fullfører løpet var ansvarlig for en tyvstart som ikke ble kalt tilbake. Men det samme vil sannsynligvis ikke være tilfelle i en sprintøvelse hvor en utøver var ansvarlig for en tyvstart som ikke ble kalt tilbake, ettersom dette kan ha innvirket på starten og det etterfølgende løpet for de andre utøverne.

På den annen side, hvis det f.eks. i en innledende runde, eller kanskje i enda større grad i et løp i en mangekamp, var klart at bare en eller noen utøvere ble negativt berørt av en unnlatelse av å kalle tilbake en tyvstart eller unnlate å avbryte en start, kan en overdommer bestemme at bare disse utøverne skal gis mulighet til å løpe igjen – og i så fall under hvilke forhold.



TR 8.4.3 omfatter alle situasjoner hvor en utøver ved en feil er blitt tildelt en tyvstart og blitt utelukket fra løpet.

- 8.5 Dersom en utøver i en teknisk øvelse umiddelbart protesterer muntlig på at et forsøk dømmes ugyldig, kan overdommeren i øvelsen, hvis han er i tvil, forlange forsøket målt og registrert, for å bevare rettighetene til alle som er involvert.

Dersom protesten gjelder et forsøk:

- 8.5.1 i en av de tre første omgangene i en horisontal teknisk øvelse hvor det er mer enn 8 utøvere som konkurrerer, og utøveren bare ville ha gått videre til finaleomgangene dersom utøveren får medhold i protesten eller en etterfølgende anke; eller
- 8.5.2 i en vertikal teknisk øvelse, hvor utøveren bare vil kunne fortsette konkurransen på en høyere høyde dersom utøveren får medhold i protesten eller en etterfølgende anke, kan overdommeren, dersom hun er i tvil, tillate at utøveren får fortsette å konkurrere «under protest» for å bevare rettighetene til alle som er involvert.

I tilfeller hvor overdommeren er sikker på at dommernes avgjørelse er korrekt, særlig ved overdommerens egen observasjon eller etter meddelelse fra overdommer video, bør utøveren ikke få tillatelse til å fortsette.

Men når overdommeren vurderer om hun skal forlange måling av et forsøk etter en umiddelbar muntlig protest bør overdommeren:

- a) ikke gjøre dette i tilfeller hvor det er et klart brudd på reglene, f.eks. dersom utøveren har laget et klart merke i plastelinaen i lengde eller i en kastøvelse hvor kastredskapet har landet klart utenfor sektoren;



- b) alltid gjøre det (umiddelbart slik at konkurransen ikke forsinkes) i tilfeller hvor det er tvil.

En god oppfølging av denne regelen innebærer at dommeren med målepinnen eller prismet alltid bør markere nedslaget (unntatt i kastøvelser hvor kastredskapet klart lander utenfor sektoren) selv når de ser et rødt flagg. I tillegg til muligheten av at utøveren umiddelbart vil protestere muntlig, er det også mulig at dommeren med flaggene ved en feil eller uhell har vist et galt flagg.

- 8.6 Prestasjonen som utøveren har protestert på, og alle andre prestasjoner som han har oppnådd mens han konkurrerer «under protest», vil bare være gyldige dersom en etterfølgende avgjørelse fra overdommeren eller en anke til juryen tar protesten eller anken til følge.

I tekniske øvelser vil en konsekvens av at en utøver får tillatelse til å konkurrere «under protest» kunne innebære at også en annen utøver får tillatelse til å fortsette konkurransen selv om denne utøveren ellers ikke vil ha gjort dette. Denne utøverens prestasjoner og eventuelle resultater vil forbli gyldige uavhengig av om «under protest»-utøverens muntlige protest fører fram.

TR 8.6 gjelder for alle øvelser, ikke bare tekniske øvelser.

- 8.7 En anke til juryen må foretas innen 30 minutter:
- 8.7.1 etter den offisielle annonseringen av det endrede resultatet i en øvelse som følge av en avgjørelse fra overdommeren, eller
 - 8.7.2 etter det er gitt meddelelse til de som har protestert om at det ikke gjøres noen endringer av noe resultat.



Anken skal være skriftlig og være undertegnet av utøveren, av noen som handler på utøverens vegne eller av en offisiell representant for et lag. Et depositum på USD 100, eller tilsvarende beløp i annen valuta, må vedlegges anken og som ikke betales tilbake dersom anken ikke blir tatt til følge. Bare utøvere eller lag som konkurrerer i samme runde av øvelsen som anken gjelder kan anke (eller som konkurrerer i en konkurranse hvor det oppnås lagpoeng).

Merknad: Overdommeren skal, etter at hun har avgjort en protest, umiddelbart varsle sekretariatet (TIC) om tidspunktet for avgjørelsen. Dersom overdommeren ikke hadde mulighet til å kommunisere dette muntlig til laget eller utøveren som protesterte, skal den offisielle tiden for annonseringen være når det endrede resultatet eller avgjørelsen slås opp i sekretariatet (TIC).

Kommentar: I nasjonale stevner og kretsstevner skal depositumet være kr 100,-. I norske mesterskap, inkludert ungdomsmesterskap, skal depositumet være kr. 250,-.

- 8.8 Juryen skal rådføre seg med alle relevante personer, herunder den relevante overdommeren (unntatt når overdommerens avgjørelse opprettholdes fullt ut av juryen). Hvis juryen er i tvil, kan annet tilgjengelig bevismateriale vurderes. Dersom slikt bevis, inkludert tilgjengelig videomateriale, ikke er avgjørende, skal overdommerens eller lederen for kappgangdommernes avgjørelse opprettholdes.

- 8.9 En jury kan revurdere en avgjørelse dersom det presenteres nytt avgjørende bevis, forutsatt at den nye avgjørelsen fremdeles vil være aktuell. Normalt kan en slik revurdering bare skje før seiersseremonien for øvelsen, med mindre det bestemmende organ beslutter at forholdene tilsier noe annet.

I visse tilfeller kan dommere (CR 19.2), overdommer (CR 18.6) og juryen (TR 8.9) hver for seg revurdere en avgjørelse som de har truffet – hvis dette fremdeles er aktuelt og praktisk.

- 8.10 Avgjørelser som gjelder forhold som ikke er dekket av World Athletics regler skal rapporteres av juryens leder til generalsekretæren i World Athletics.
- 8.11 Juryens avgjørelse (eller overdommerens avgjørelse i fravær av jury, eller hvor det ikke ankes til juryen) skal være endelig, og det er ingen ytterligere rett til å anke, inkludert til CAS.

9 Felleskonkurranser

- 9.1 Universelle konkurranser, slik som stafetter eller lagøvelser hvor menn og kvinner konkurrerer sammen eller øvelser hvor menn og kvinner konkurrerer for en enkelt klassifisering, er tillatt i henhold til gjeldende regler fra relevant organ.
- 9.2 Bortsett fra TR 9.1, skal blandede øvelser med menn og kvinner normalt ikke tillates i konkurranser som i sin helhet holdes inne på stadion.

Imidlertid kan følgende tillates i alle konkurranser, unntatt i konkurranser som nevnt i definisjonen av Internasjonale konkurranser punkt 1.1 til 1.3 og

1.6. Ved konkurranser som nevnt i definisjonen av Internasjonale konkurranser punkt 1.4, 1.5 og 1.7 til 1.10 skal slike konkurranser alltid være tillatt i tekniske øvelser, og i øvelser som nevnt i TR 9.2.1 etter særskilt tillatelse fra vedkommende verdensdelsforbund:

- 9.2.1 felleskonkurranser på bane i løp 5000 m og lenger, men bare tillatt dersom det ikke er et tilstrekkelig antall utøvere i et eller begge kjønn til å rettferdiggjøre gjennomføring av separate løp. Utøvernes kjønn skal vises i resultatlisten. Slike løp skal ikke i noe tilfelle gjennomføres slik at utøvere i ett kjønn blir trukket eller assistert av utøvere av motsatt kjønn.
- 9.2.2 Tekniske øvelser for menn og kvinner kan gjennomføres simultant ved ett eller flere øvelsessteder. Det skal benyttes separate resultatlistes for hvert kjønn. Hver omgang i slike øvelser kan enten gjennomføres ved å rope opp alle utøvere i ett kjønn etterfulgt av utøvere av det annet kjønn, eller ved å alternere utøvere av begge kjønn. I forhold til TR 25.17 skal alle utøverne anses som om de er av samme kjønn. Dersom vertikale hopp gjennomføres på ett øvelsessted, må TR 26 til TR 28 følges konsekvent, herunder at listen må fortsette å bli hevet i henhold til et enkelt sett med forhåndsannonserte forhøyelser gjennom hele konkurransen.

9.2.B Nasjonal regel:

- 9.2.B.1 i konkurranser som ikke er forhånds-approbert av WA for internasjonal ranking (World Ranking Competitions) kan det avholdes felleskonkurranser i baneløp som

er 3000 m eller lengre. For øvrig gjelder de betingelser som fremgår av TR9.2.1

- 9.2.B.2 Ved felles konkurranser for menn og kvinner i løp på bane, kan resultater ikke brukes som rekorder og resultatene kan heller ikke anvendes som kvalifisering til arrangement hvor andre enn Norges Friidrettsforbund fastsetter kvalifiseringsgrensene.

Kommentar: I konkurranser hvor World Athletics konkurranseregler tillater felles konkurranse for menn og kvinner, kan resultatene anvendes som kvalifisering til internasjonale mesterskap og konkurranser, med mindre mesterskapets/ konkurransens reglement tilsier noe annet. Resultatene kan imidlertid ikke brukes til rekordformål.

Formålet med TR 9.2.1 er å legge til rette for gjennomføring av tekniske øvelser og i løp på 5000 m og lenger, når et lite antall utøvere er påmeldt i øvelser som tar lang tid (f.eks. kappgang på 10000 m eller mer), hvor begrensninger i tidsskjemaet gjør det vanskelig å avholde separate konkurranser. Formålet er ikke å gi kvinner mulighet for å konkurrere i løp mot menn for å oppnå potensielt bedre prestasjonsforhold.

For å gjøre det klart, felleskonkurranser i tekniske øvelser og i løp på 5000 m og lenger er:

- a) tillatt i alle nasjonale konkurranser som er tillatt av nasjonalt forbund (det kreves ingen ytterligere tillatelse fra et verdensdelforbund);
- b) tillatt i konkurranser som nevnt i definisjonen av Internasjonale konkurranser punkt 1.9 og



1.10 ved særskilt tillatelse fra vedkommende verdensdelforbund;

- c) ikke tillatt i konkurranser som nevnt i definisjonen av Internasjonale konkurranser punkt 1.1 til 1.8.

Det er også begrensninger for godkjenning av verdensrekorder i felleskonkurranser – se CR 31.1.1 (løpsøvelser på 5000 m og lenger) og CR 32 (gateløp for kvinner). CR 32 merknad (ii) gir retningslinjer om hvordan løp for bare kvinner kan oppnås (som gjør det mulig å sette rekorder i løp for bare kvinner) i tilfeller hvor både menn og kvinner vil kunne konkurrere.

[Se også CR 25.2 og 25.3]

10 Oppmåling og målinger

- 10.1 Nøyaktigheten av markeringer og installasjoner for friidrettsanlegg i henhold til TR 2 og 11.2 skal kontrolleres av en kvalifisert oppmåler, som skal utstede egnede sertifikater sammen med detaljer av kontrollmålinger til det relevante organ og/eller eier eller driver av anlegget. Oppmåleren skal ha full adgang til planer og tegninger av stadion og de siste oppmålingsrapporter i forbindelse med sin godkjenning.
- 10.2 I konkurranser som nevnt i definisjonen av Internasjonale konkurranser punkt 1.1, 1.2, 1.3 og 1.6 skal alle målinger foretas med kalibrerte målebånd eller målestav av stål eller med et teknisk måleinstrument. Stålmålebånd, målestav eller teknisk måleinstrument skal produseres og kalibreres i henhold til internasjonale standarder. Nøyaktigheten av måleutstyret som brukes i konkurransen skal være godkjent av

en organisasjon som er akkreditert av nasjonal oppmålingsmyndighet.

I andre konkurranser enn de som er nevnt i definisjonen av Internasjonale konkurranser punkt 1.1, 1.2, 1.3 og 1.6, kan det også brukes målebånd av glassfiber.

Merknad: For godkjenning av rekorder, se CR 31.17.1.

11 Gyldige resultater

- 11.1 Bare resultater som oppnås i «World Ranking Competitions» er gyldige.

Kommentar: Bare resultater som er oppnådd i konkurranser som er godkjent som «World Athletics Ranking Competitions» vil være gyldige for internasjonal statistikk, internasjonal rakning og som kvalifisering til internasjonale mesterskap. For nasjonale forhold vil resultater oppnådd i konkurranser som ikke er «World Athletics Ranking Competitions» bare være gyldige dersom de oppnås i en approbert konkurranse som er arrangert i henhold til World Athletics regler.

- 11.2 Resultater oppnådd i øvelser som normalt gjennomføres på et friidrettsstadion, men som avholdes utenfor tradisjonelle friidrettsanlegg (f.eks. på midlertidige anlegg på torg, andre idrettsarenaer, strender, etc.), eller på midlertidige anlegg som er bygget inne på et friidrettsstadion, skal anses som gyldige og godkjent for alle formål hvis alle de følgende betingelser er oppfylt:
- 11.2.1 det relevante organ i henhold til CR 1 har gitt tillatelse til øvelsen;



- 11.2.2 det er oppnevnt kvalifiserte dommere som tjenestegjør under øvelsen;
- 11.2.3 det benyttes utstyr og kastredskaper som er i henhold til World Athletics regler; og
- 11.2.4 øvelsen avvikles på et konkurranseområde eller anlegg som er i henhold til World Athletics regler og hvor det har blitt foretatt oppmåling i henhold til TR 10 før øvelsen og, om mulig, på stevnedagen.

Når en konkurranse som omtalt i TR 11.2 avholdes over mer enn en dag bør oppmålingen foretas første konkurransedag. Hvis den som skal foreta oppmålingen er overbevist om at det ikke vil bli noen bevegelse eller endringer i det oppmålte anlegget, kan oppmålingen gjøres ferdig inntil to dager før første konkurransedag.

- 11.3 Resultater oppnådd i øvelser som gjennomføres innendørs, eller i en ellers helt eller delvis overdekket arena hvor lengden og andre spesifikasjoner for anlegget ikke er i henhold til reglene for innendørs konkurranser, skal være gyldige og godkjent som om de var oppnådd utendørs, hvis alle de følgende betingelser er oppfylt:
 - 11.3.1 det relevante organ i henhold til CR 1 har gitt tillatelse til øvelsen;
 - 11.3.2 det er oppnevnt kvalifiserte dommere som tjenestegjør under øvelsen;
 - 11.3.3 det benyttes utstyr og kastredskaper som er i henhold til World Athletics regler;
 - 11.3.4 lengden på en oval løpebane er lenger enn 201,2 m (220 yards), men ikke lenger enn 400 m; og
 - 11.3.5 øvelsen avvikles på et konkurranseområde eller anlegg som er i henhold til World

Athletics regler og hvor det, dersom øvelsen avholdes på et midlertidig anlegg, har blitt foretatt oppmåling i henhold til TR 10.

Merknad: Gjeldende standardformular som skal benyttes ved rapportering av konkurranseområdet eller anlegg er tilgjengelige hos World Athletics eller kan lastes ned fra World Athletics hjemmeside.

Når et resultat er oppnådd på et anlegg som overholder reglene, uten at det oppnås noen fordeler og hvor alle relaterte regler er overholdt, vil det faktum at det skjedde på et overdekket konkurransested ikke være til hinder for at resultatet oppføres sammen med tilsvarende distanser utendørs og benyttes for statistikkformål (f.eks. prestasjoner på overdekkede 400 m løpebaner og rette strekninger). Gjeldende praksis hvoretter resultater oppnådd på innendørsbaner som er kortere enn 200 m gjelder i forhold til innendørsbaner på 200 m endres ikke.

- 11.4 Resultater som oppnås i henhold til disse reglene i kvalifiseringsomganger, ved avgjørelse av like resultater i høyde og stav, i enhver øvelse som senere helt eller delvis blir ansett å være ugyldig etter CR 18.7 eller TR 8.4.2, TR 17.2 eller TR 25.20, i kappgang øvelser hvor TR 54.7.3 er anvendt og utøver ikke er diskvalifisert eller i en individuell øvelse i mangekamp, uansett om utøveren gjennomfører hele mangekampkonkurransen, vil normalt bli ansett som gyldige i forhold til statistikk, rekorder, rangeringer og oppnåelse av kvalifiseringskrav.

World Athletics har bestemt, utelukkende for å avgjøre om en utøver har oppnådd kvalifiseringskrav for en mangekampkonkurranse:



«Betingelsene skal være fulgt i hver enkelt individuell øvelse unntatt i øvelser hvor det foretas vindmåling, hvor minst en av de følgende betingelser må foreligge:

- a) Vinden må ikke overstige pluss 4 meter per sekund i noen individuell øvelse.
- b) Gjennomsnittlig vind (basert på algebraisk sum av vindhastighet målt i hver individuell øvelse delt på antall øvelser) må ikke overstige pluss 2 meter per sekund.»

12 Videoopptak

I konkurranser som nevnt i definisjonen av Internasjonale konkurranser punkt 1.1, 1.2 og 1.3, og om mulig også i andre konkurranser, skal det brukes offisielle videoopptak i alle øvelser. Opptakene bør være tilstrekkelige til å kunne bistå overdommer video, når denne er oppnevnt, og ellers vise nøyaktig utførelse og eventuelle brudd på World Athletics regler.

Spesifikk informasjon er inntatt i «the Video Recording and Video Referee Guidelines» som kan lastes ned fra World Athletics hjemmeside.

Oppnevning av overdommer video vil få signifikant betydning i forhold til mange aspekter i konkurranser hvor tilstrekkelige videoopptak og avspillings systemer er tilgjengelige.

Overdommer video vil generelt være i stand til å handle proaktivt i forhold til løpsøvelser eller kappgang (f.eks. starten, løp på innsiden av banen i sving, obstruksjon, for tidlig overskridelse av delelinjer, vekslingsfelt). Hvis antall kameraer og utstyr er tilstrekkelig for å spille en tilsvarende rolle i noen eller alle tekniske øvelser, kan de ivareta en tilsvarende rolle, men vanligvis på en mer reaktiv rolle når



overdommeren på banen ber om ytterligere undersøkelser eller gjennomgang av en spesifikk hendelse.

Ved løpsøvelser og kappgang vil overdommer video observere løpet på en eller flere skjermer i videorommet og deretter, basert på enten egne observasjoner eller etter henvendelse fra en overdommer eller leder for banedommere i konkurranseområdet, undersøke en eller flere aktuelle tilfeller ved å se på avspilling av tilgjengelige opptak. Dersom det er klart at det har skjedd et brudd på World Athletics regler, bør de foreta passende avgjørelser og overbringe disse til overdommerne for løp og kappgang og leder for måldømming (Photo Finish). Dersom en banedommer eller overdommer løp har rapportert en potensiell overtredelse, bør overdommer video på samme måte foreta kontroll og gi anbefalinger slik at avgjørelser kan tas.

I tillegg vil offisielle videoopptak kunne benyttes ved håndtering av protester og anker.

Det er blitt vanlig for erfarne selskaper å gi slik service fremfor at arrangører skal sette opp dette selv. Begge alternativer kan imidlertid benyttes.

13 Poengberegning

I konkurranser hvor resultatet blir avgjort med poeng, skal det være enighet mellom alle som konkurrerer om måten poengene beregnes på før konkurransen starter, med mindre poengberegningen fremgår av aktuelle reguleringer.

DEL II – LØPSØVELSER

TR 17.2, TR 17.6 (unntatt under TR 54.12 og TR 55.19), TR 17.14, TR 18.2, TR 19 og TR 21 gjelder også for del VI, VII og VIII.

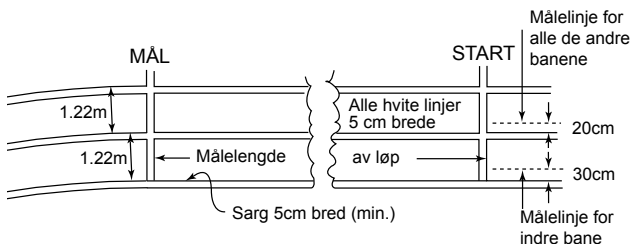
14 Oppmåling av løpebaner

- 14.1 Lengden på standard løpebane skal være 400 m. Den skal bestå av 2 parallelle langsider og 2 svinger med samme radius. Banens innside skal være markert med en sarg av passende materiale som bør være hvit, 50 mm til 65 mm høy og 50 mm til 250 mm bred. Sargen på de to langsidenes kan utelates og erstattes med en 50 mm hvit strek.

Hvis deler av sargen i en sving midlertidig må fjernes på grunn av tekniske øvelser, skal dens plassering på overflaten markeres med en 50 mm bred hvit strek, med minst 0,15 m høye kjepler eller flagg som plasseres på den hvite streken slik at foten av kjeplene eller flagget sammenfaller med kanten på den hvite linjen nærmest banen. Avstanden mellom kjeplene eller flaggene skal ikke overstige 4 m (2 m for den buede delen av den innvendige hinderbanen i forbindelse med forseringen av vanngraven). (Flagg skal plasseres med en helning i forhold til bakken på 60°, pekende vekk fra løpebanen.) Dette (inkludert muligheten for midlertidig svingmarkering) skal også gjelde for den buede delen av hinderbanen hvor utøverne forlater den vanlige løpebanen for å forsure vanngraven, den ytterste halvdelen av løpebanen ved start i henhold til TR 17.5.2 og på langsiden (hvor det ikke er sarg). I sistnevnte tilfelle skal avstanden mellom kjeplene eller flaggene ikke overstige 10 m.

Merknad: Alle steder i bane 1 hvor løpebanen endres fra sving til rett bane eller fra rett bane til sving skal markeres av den som foretar oppmålingen med en særegen (kontrast) farge 50 mm x 50 mm på den hvite linjen, og en kjegle skal plasseres på disse stedene under løpet.

- 14.2 Oppmålingen skal foretas 0,30 m fra utsiden av sargen, eller hvor det ikke er noen sarg i en sving (eller hvor den vanlige løpebanen forlattes i forbindelse med vanngraven i hinderløp), 0,20 m fra streken som markerer innsiden av banen.
- 14.3 Distansen på løpet skal måles fra kanten på startstreken som er lengst fra mål til kanten på målstreken som er nærmest starten.
- 14.4 I alle løp opp til og med 400 m skal hver utøver ha egen bane med en bredde på $1,22 \text{ m} \pm 0,01 \text{ m}$, inklusive linjen til høyre, merket med 50 mm brede hvite streker. Alle baner skal ha samme nominelle bredde. Innerste bane skal måles som beskrevet i TR 14.2, mens de øvrige baner skal måles 0,20 m fra strekenes ytterkant.



Figur TR 14 – Måling av løpebanen (sett fra innsiden av banen)



Merknad: For alle løpebaner som er bygget før 1. januar 2004, kan banen ha en maksimal bredde på 1,25 m. Når en slik bane får et nytt dekke som omfatter hele banen, skal banebredden overholde denne regelen.

- 14.5 Ved konkurranser som nevnt i definisjonen av Internasjonale konkurranser punkt 1.1, 1.2, 1.3 og 1.6 bør banen ha plass til minst 8 løpebaner.
- 14.6 Sidehelningen på løpebaner mot den innerste banen bør ikke overstige 1:100 (1 %) med mindre det foreligger spesielle forhold som rettferdiggjør at World Athletics gjør unntak. Den totale helningen nedover i løpsretningen skal ikke overstige 1:1000 (0,1 %) fra noen start til målstreken.
- 14.7 Full teknisk informasjon om en banens konstruksjon, plan og merking er inntatt i «World Athletics Track and Field Facilities Manual». Denne regel gir grunnleggende prinsipper som må følges.

En midlertidig fjerning av en del av sargen bør gjøres minst mulig, tilstrekkelig til at tekniske øvelser kan gjennomføres rettferdig og effektivt.

Farger som brukes til merking av baner fremgår av «Track Marking Plan» som inngår i «The World Athletics Track and Field Facilities Manual».

15 Startblokker

- 15.1 Startblokker skal benyttes i alle løp opp til og med 400 m (inkludert første etappe av 4 x 200 m, 4 x 400 m og 1000 m stafett) og skal ikke brukes i andre løp. Ingen del av startblokken skal overlappe



startstreken eller være inne i en annen bane, med unntak for at bakre del av rammen på startblokken kan gå utenfor den ytterste streken på banen, forutsatt at ingen annen utøver blir hindret.

Nasjonal regel: I 10-12 årsklassene i jente- og guttstevner og rene veteranheat kan det tillates å starte uten startblokker. Disse utøverne kan da benytte stående start også på distanser opp til og med 400 m.

Kommentar: For nasjonale rekorder kreves ikke startkontrollapparat.

15.2 Startblokker skal oppfylle følgende generelle spesifikasjoner:

15.2.1 Startblokkene skal bestå av to fotplater som utøvernes føtter presses mot i startposisjonen, og som skal være festet på en fast ramme. De skal være helt stive i konstruksjonen og skal ikke gi utøverne noen urimelige fordeler. Rammen skal ikke på noen måte hindre utøvernes føtter når de forlater blokkene.

15.2.2 Fotplatene skal være vinklet for å passe til utøvernes startposisjon, og kan være flate eller lett konkave. Overflaten på fotplatene skal være tilpasset piggene i utøvernes sko, enten ved bruk av spor eller fordypninger i fotplaten eller ved å dekke overflaten på fotplaten med et passende materiale for bruk av piggsko.

15.2.3 Monteringen av fotplatene på rammen kan være justerbare, men må ikke tillate noen bevegelse under selve starten. Fotplatene skal være justerbare forover og bakover i forhold til hverandre. Justeringen skal være sikret ved faste klemmer eller en



låsmekanisme som enkelt og raskt kan håndteres av utøveren.

15.2.4 Startblokkene må kunne festes til løpebanen med et antall pinner eller pigger som skal være slik at de gjør minst mulig skade på banedekket. Anordningen skal være slik at startblokkene raskt og enkelt kan fjernes. Antall, tykkelse og lengde på pinnene eller piggene avhenger av banedekket. Festeanordningen skal ikke tillate noen bevegelse under selve starten.

15.2.5 Når en utøver bruker sine egne startblokker skal de oppfylle disse reglene, men kan ellers være av en hvilken som helst design eller konstruksjon, forutsatt at de ikke hindrer andre utøvere.

15.3 I konkurranser som nevnt i definisjonen av Internasjonale konkurranser punkt 1.1, 1.2, 1.3 og 1.6 og for alle prestasjoner som sendes inn for godkjenning som verdensrekord etter CR 32 eller CR 34, skal startblokkene være koblet til et World Athletics godkjent startkontrollsystem. Dette systemet anbefales sterkt også for andre konkurranser.

Merknad: I tillegg kan det også benyttes et automatisk recall system innenfor reglene.

15.4 I konkurranser som nevnt i definisjonen av Internasjonale konkurranser punkt 1.1 til 1.6 skal utøverne bruke arrangørens startblokker. I andre konkurranser på baner med kunststoffdekke kan arrangøren forlange at bare deres startblokker kan benyttes.



Regelen skal også forstås slik at:

- a) ingen del av rammen eller fotplatene skal overlappe startstreken;
- b) bare rammen (men ingen del av fotplaten) kan være inne på banen utenfor forutsatt at det ikke skjer noen hindring. Dette gjenspeiler langvarig praksis for utøvere som ved starten på løp i en sving, plasserer blokkene med en vinkel for å løpe den mest direkte linjen etter starten.

Bruk av lys for bare døve og hørselshemmede utøvere ved starten på løp anses ikke som assistanse. Det bør imidlertid være utøveren eller hans lags ansvar å finansiere og skaffe til veie slikt utstyr og at det er kompatibelt med startsystemet som benyttes, med unntak for spesielle arrangementer hvor det er oppnevnt en teknisk partner som kan levere dette.

16 Starten

- 16.1 Startstedet i løp skal markeres med en 50 mm bred hvit strek. I alle løp som ikke løpes i delte baner skal startstreken være buet, slik at utøverne starter fra samme avstand fra mål. Løpebanene skal nummereres fra venstre mot høyre sett i løpsretningen i alle løp.

Merknad (i): I løp som starter utenfor stadion kan startstreken være opptil 0,30 m bred og kan være av en hvilken som helst farge som gir god kontrast i forhold til underlaget på startområdet.

Merknad (ii): Startstreken på 1500 m, og andre buede startstreker, mulig på samme type underlag.



For å kunne gjennomføre startprosedyren effektivt, og for å kunne presentere utøverne på en ordentlig måte i større konkurranser, er det forutsatt at utøverne står og med ansiktet i løpsretningen når de er samlet.

- 16.2 I alle internasjonale konkurranser, med unntak for det som er nevnt nedenfor, skal starterens kommandoer gis på hans eget morsmål, engelsk eller fransk.
- 16.2.1 I løp opp til og med 400 m (inkludert 4 x 200 m, 4 x 400 m og 1000 m stafett) skal kommandoen være «Innta plassene» («On your marks») og «Klar» («Set»).
- 16.2.2 I løp lenger enn 400 m (unntatt 4 x 200 m, 4 x 400 m og 1000 m stafett) skal kommandoen være «Innta plassene» («On your marks»).
- 16.2.3 I alle løp etter TR 16.5, hvis starteren mener at ikke alt er klart til å gå videre med starten etter at løperne har inntatt sine plasser, eller at starteren ellers avbryter starten, skal kommandoen være «Reis opp» («Stand up»).
- Alle løp skal normalt startes med skudd fra starterens pistol holdt oppover.

Merknad: I alle konkurranser som nevnt i definisjonen av Internasjonale konkurranser punkt 1.1, 1.2, 1.3, 1.5 og 1.9 skal starterens kommandoer bare gis på engelsk.

Kommentar: For nasjonale forhold vises det til nasjonal regel inntatt under TR 15.1.

Starteren må ikke påbegynne startprosedyren før starteren er sikker på at tidtakerne og måldommerne er klare, og at også vindmåleroperatøren er klar i løp opp til og med



200 m. Kommunikasjonsprosessen mellom starten og målområdet og tidtakerne varierer i forhold til nivået på konkurransen. I konkurranser som organiseres i henhold til definisjonen av Internasjonale konkurranser punkt 1.1 til 1.6 og i mange andre konkurranser på høyt nivå, vil det være et serviceselskap som er ansvarlig for elektronisk tidtaking og startkontrollsystemet. I disse tilfellene vil det være teknikere som er ansvarlig for kommunikasjonen. I andre konkurranser vil det benyttes ulike kommunikasjonssystemer – radioer, telefoner, eller flagg eller lys.

- 16.3 I løp opp til og med 400 m (inkludert første etappe på 4 x 200 m, 4 x 400 m og 1000 m stafett) er «liggende start» og startblokker obligatorisk. Etter kommandoen «Innta plassene» skal utøveren gå fram til startstreken og innta startstillingen innenfor sin tildelte bane og bak startstreken. En utøver skal ikke berøre startstreken eller marken foran startstreken verken med hender eller føtter når utøveren er i «Innta plassene»-posisjon. Begge hender og minst et kne skal være i kontakt med marken og begge føttene skal være i kontakt med startblokkens fotplater. Ved kommandoen «Klar» skal utøveren straks reise seg til sin endelige startposisjon og beholde kontakten med marken med begge hender og føttene med startblokkens fotplater. Straks starteren mener at alle utøverne er rolige i «Klar»-posisjonen skal pistolen avfyres.

I alle løp hvor det brukes liggende start skal starteren, så snart utøverne er rolige i sine blokker, løfte armen som holder startpistolen, og skal deretter si «Klar». Starteren skal så vente til alle utøverne står rolige og deretter avfyre pistolen.

Starteren må ikke løfte armen for tidlig, spesielt ikke hvor det benyttes manuell tidtaking. Starteren anbefales først



å løfte armen når starteren er klar til å gi kommandoen «Klar».

Det er ingen regel som bestemmer hvor lang tid det skal gå mellom kommandoene «Innta plassene» og «Klar», og mellom kommandoen «Klar» og avfiringen av skuddet. Starteren skal la utøverne løpe straks alle står stille i korrekt startposisjon. Det betyr at starteren i enkelte starter vil avfyre pistolen nokså raskt, mens starteren i andre tilfeller kan måtte vente lenger for å forsikre seg om at alle er rolige i sine startposisjoner.

16.4 I løp lenger enn 400 m (unntatt 4 x 200 m, 4 x 400 m og 1000 m stafett) skal all starter skje fra stående posisjon. Etter kommandoen «Innta plassene» skal utøverne gå fram til startstreken og innta en startstilling bak startstreken (fullstendig innenfor sin tildelte bane i løp som starter i delte baner). En utøver skal ikke berøre noen del av marken med sin hånd eller hender og/eller startstreken eller marken foran denne med sine føtter når startposisjonen er inntatt. Når starteren mener at alle løperne er rolige i korrekt startposisjon skal pistolen avfyras.

16.5 Etter kommandoene «Innta plassene» eller «Klar», hvor dette benyttes, skal utøverne straks og uten forsinkelse innta sin endelige startstilling. Hvis starteren mener at ikke alt er klart etter at utøverne har inntatt «Innta plassene»-stilling, skal starteren beordre dem opp og trekke bort fra startstreken, og startordneren skal stille dem opp på nytt. (Se også CR 23).

Dersom en utøver etter starterens vurdering

16.5.1 etter startkommandoene «Innta plassene» eller «Klar», og før skuddet er avfyrt, gjør at starten må avbrytes, ved uten gyldig



- grunn (slik grunn skal vurderes av relevant overdommer) f.eks. hever armen og/eller står eller reiser seg opp ved liggende start; eller
- 16.5.2 ikke etterkommer kommandoene «Innta plassene» eller «Klar», eller ikke inntar sin endelige startposisjon straks og uten forsinkelse; eller
- 16.5.3 etter kommandoene «Innta plassene» eller «Klar» forstyrrer andre utøvere i løpet ved lyd, bevegelse eller på annen måte, skal starteren avbryte startprosedyren.

Overdommeren kan advare utøveren for upassende oppførsel (diskvalifisere ved andre gangs overtredelse av regelen i samme konkurranse) i henhold til CR 18.5 og TR 7.2. Det skal ikke vises grønt kort. I tilfelle hvor en utenforliggende årsak blir vurdert som grunnen til at starten ble avbrutt, eller overdommeren ikke er enig med starterens avgjørelse, skal det vises et grønt kort til alle utøverne for å indikere at ingen utøver har tyvstartet.

Oppdelingen av startreglene i disiplinære saker (etter TR 16.5) og tyvstarter (TR 16.7 og 16.8) sikrer at ikke hele feltet blir straffet for handlingene til en enkelt utøver. Det er viktig å opprettholde intensjonen av denne oppdelingen, og at startere og overdommere er nøye med anvendelsen av TR 16.5 i tillegg til å oppdage tyvstarter.

Slik oppførsel, enten med vilje eller utilsiktet, kanskje på grunn av nervøsitet, bør medføre at TR 16.5 anvendes. Men dersom starteren mener at det som skjedde var utilsiktet vil anvendelse av bare TR 16.2.3 kunne være passende.



Omvendt, så vil det være tilfeller hvor utøveren er berettiget til å be om en utsettelse av starten av legitime grunner. Det er derfor vesentlig at (spesielt) overdommer start er oppmerksom på omgivelsene og forholdene rundt starten, særlig i forhold til faktorer som starteren ikke er oppmerksom på fordi starteren fokuserer på å forberede seg selv for starten og/eller har på hodetelefoner.

I alle slike tilfeller må starter og overdommer opptre rimelig og effektivt og tydelig formidle sine avgjørelser. Hvis det passer kan også begrunnelsen for avgjørelsen kommuniseres til utøverne i løpet, og hvis mulig eller ønskelig også til speaker, TV-team, etc. gjennom et kommunikasjonssystem.

Et grønt kort skal ikke vises i noen tilfeller hvor det gis et gult eller rødt kort.

Tyvstart

- 16.6 Når det benyttes et World Athletics sertifisert startkontrollsystem skal starteren og/eller en av recall-starterne bruke hodetelefoner for klart å kunne høre det lydsignalet når systemet indikerer en mulig tyvstart (det vil si når reaksjonstiden er mindre enn 0,100 sekund). Så snart starteren eller recall-starteren hører lydsignalet, og startskuddet ble avfyrt, skal utøverne kalles tilbake. Starteren skal umiddelbart undersøke reaksjonstidene og annen tilgjengelig informasjon fra startkontrollsystemet for å få bekreftet hvilke(n), hvis noen, utøver(e) som er ansvarlig for tilbakekallingen.

Merknad: Når det benyttes et World Athletics sertifisert startkontrollsystem, skal beviset fra dette utstyret brukes som et hjelpemiddel for de relevante dommerne til å treffe en korrekt avgjørelse.

16.7 En utøver skal, etter at utøveren har inntatt endelig startstilling, ikke begynne sin start før etter avfiringen av startpistolen. Dersom utøveren etter starterens oppfatning (inkludert etter CR 22.6) gjør dette tidligere, er dette tyvstart. En påbegynt start er definert som:

16.7.1 ved liggende start; enhver bevegelse fra en utøver som omfatter eller resulterer i at en eller begge føtter mister kontakten med fotplatene til startblokken eller en eller begge hender mister kontakten med marken; og

16.7.2 ved stående start; enhver bevegelse som resulterer i at en eller begge føtter mister kontakten med marken.

Hvis starteren mener at en utøver, før utøveren mottar startskuddet, setter i gang en bevegelse som ikke stanses og som fortsetter inn i begynnelsen av starten, er det tyvstart.

Merknad (i): En hvilken som helst annen bevegelse av en utøver skal ikke anses som begynnelsen på en startbevegelse. Slike tilfeller kan imidlertid medføre en disiplinær advarsel eller diskvalifikasjon.

Merknad (ii): En utøver som starter fra en stående posisjon er mer utsatt for overbalanse. Hvis en slik ustøhet anses som utilsiktet, bør starten anses som «ustødig». Hvis en utøver dyttes eller skubbes over startstreken før starten, bør ikke utøveren straffes. En utøver som forårsaker slike forstyrrelser kan få en disiplinær advarsel eller diskvalifikasjon.

Generelt bør det ikke dømmes tyvstart hvis utøveren ikke har mistet kontakten med bakken eller fotplatene. F.eks. hvis en utøver beveger hoftene opp, men deretter beveger dem ned igjen uten at utøverens hender eller føtter mister



kontakten med bakken eller fotplatene på noe tidspunkt, bør det ikke anses som tyvstart. Det kan være grunn til å advare (eller diskvalifisere dersom det tidligere har vært gitt advarsel) utøveren for upassende oppførsel etter TR 16.5.

Ved «rullende start», hvor starteren (eller recall-starteren) mener at utøveren har forutsett starten ved kontinuerlig bevegelse, selv om utøveren ikke beveger sine hender eller føtter før startskuddet lød, bør løpet kalles tilbake. Dette kan gjøres av starteren eller recall-starteren, men det vil være starteren som best kan vurdere et slik tilfelle ettersom det bare er han som vil kjenne posisjonen til fingeren sin på avtrekkeren når utøveren begynte sin bevegelse. Dersom starteren er sikker på at utøverens bevegelse begynte før startskuddet, bør det anses som tyvstart.

I forhold til merknad (ii) bør startere og overdommere unngå å være for nidkjære ved anvendelsen av TR 16.7 i de øvelser som starter fra stående posisjon. Slike tilfeller er sjeldne og oppstår vanligvis utilsiktet fordi det er lettere å få overbalanse fra en to-punkts start. Det er ikke meningen at dette skal straffes unødig.

Hvis en slik bevegelse anses utilsiktet, oppfordres startere og overdommere først å vurdere om starten kan anses som «ustødig» og fortsette i henhold til TR 16.2.3. Imidlertid vil gjentatte tilfeller i samme øvelse kunne berettige starteren og/eller overdommeren til å vurdere enten tyvstart eller disiplinære prosedyrer, som vil kunne være det beste i den aktuelle situasjonen.

16.8 Med unntak for mangekamp skal en utøver som tyvstarter diskvalifiseres.

For mangekamp se TR 39.8.3.

Merknad: Når en eller flere utøvere tyvstarter, vil i praksis andre kunne følge etter. En utøver som gjør dette vil, strengt tatt, også tyvstarte. Starteren bør bare advare eller diskvalifisere utøveren(e) som etter starterens vurdering, er ansvarlig for tyvstarten. Dette kan resultere i at flere enn én utøver får advarsel eller diskvalifiseres. Hvis tyvstarten ikke skyldes noen utøver skal det ikke gis advarsel, og det skal vises et grønt kort til alle utøverne.

Nasjonal regel: For gutter og jenter 14 år og yngre skal en utøver som er ansvarlig for to tyvstarter diskvalifiseres.

16.9 Ved tyvstart skal startordneren følge slik prosedyre:

Med unntak for mangekamp skal utøveren(e) som er ansvarlig for tyvstarten diskvalifiseres, og et rødt og svart (diagonalt delt) kort skal vises foran utøveren.

I mangekamp skal utøveren(e) som er ansvarlig for første tyvstart gis advarsel, og et gult og svart (diagonalt delt) kort skal vises foran utøveren. Samtidig skal alle de andre utøverne som deltar i løpet advares med et gult og svart (diagonalt delt) kort som vises foran dem av en eller flere startordnere, for å varsle dem om at enhver som foretar ytterligere tyvstarter vil bli diskvalifisert. Ved ytterligere tyvstarter skal utøveren(e) som er ansvarlig for tyvstarten diskvalifiseres, og et rødt og svart (diagonalt delt) kort skal vises foran utøveren.

Dersom det brukes banemarkører bør, når et kort vises til utøveren(e) som er ansvarlig for tyvstarten, tilsvarende indikasjon vises på banemarkøren(e).



Det anbefales at størrelsen på de diagonalt delte kortene er A5 og at de er dobbeltsidige. Merk at den korresponderende indikasjon på banemarkøren(e) vil forbli gule eller røde, for å unngå unødvendige utgifter til å endre eksisterende utstyr.

- 16.10 Starteren eller en recall-starter som mener at starten ikke var rettferdig, skal kalle utøverne tilbake ved å avfyre en pistol eller aktivere et passende lydsignal.

Kommentar: Ved nasjonale stevner kan starter eller recall-starter kalle tilbake løperne med et fløytesignal.

Referansen til en rettferdig start gjelder ikke bare ved tyvstart. Denne regelen skal også forstås slik at den gjelder andre situasjoner, som f.eks. at startblokker glir, et fremmedelement forstyrrer en eller flere utøvere under starten, etc.

17 Løpet

- 17.1 I løp som omfatter minst en sving, skal løpsretningen og retningen for kappgang være med venstre side mot sargen. Banene skal nummereres med innerbanen på venstre side som bane nummer 1.

Der forholdene tillater det, og banen er riktig oppmålt, kan øvelser som går rett fram gjennomføres i motsatt retning, det vil si med innerbanen på høyre side.

Obstruksjon

- 17.2 Dersom en utøver dyttes eller hindres under en øvelse slik at utøverens framdrift hindres, skal dette håndteres slik:

- 17.2.1 hvis dyttingen eller hindringen anses som utilsiktet eller skjedd på annen måte enn av en annen utøver, kan overdommeren, dersom overdommeren mener at en utøver (eller hans lag) er blitt alvorlig berørt, i henhold til CR 18.7 eller TR 8.4, bestemme at løpet (for en, noen eller alle utøvere) skal gå på nytt, eller tillate den berørte utøveren (eller lag) å konkurrere i en etterfølgende runde av øvelsen;
- 17.2.2 hvis overdommeren finner at en annen utøver er ansvarlig for dyttingen eller hindringen, skal denne utøveren (eller utøverens lag) diskvalifiseres i øvelsen. Overdommeren kan, dersom overdommeren mener at en utøver (eller utøverens lag) er blitt alvorlig berørt, i henhold til CR 18.7 eller TR 8.4, bestemme at løpet skal avholdes på nytt (for én, noen eller alle utøvere), med unntak for diskvalifiserte utøvere (eller lag), eller tillate berørte utøvere (eller lag) å konkurrere i en etterfølgende runde av øvelsen.

Merknad: I alvorlige tilfeller kan også CR 18.5 og TR 7.2 anvendes.

I begge tilfeller (TR 17.2.1 og 17.2.2) bør slik utøver (eller lag) normalt ha gjennomført øvelsen med bona fide-innsats.

Dytting bør forstås som fysisk kontakt en eller flere ganger med en annen utøver eller utøvere, som resulterer i en urettferdig fordel, eller som resulterer i sår eller skade på dem, eller som følge av dette, en annen utøver eller utøvere.



Å løpe utenfor egen bane

17.3 I alle løp:

- 17.3.1 som løpes i delte baner skal hver utøver holde seg innenfor sin tildelte bane fra start til mål. Dette gjelder også for den del av et løp som løpes i delte baner.
- 17.3.2 (eller del av løp) som ikke løpes i delte baner skal en utøver som løper i en sving, i den ytre halvdel av løpebanen i henhold til TR 17.5.2 eller på noen del av den buede delen av banen hvor hinderløpet forlater den ordinære løpebanen i forbindelse med passeringen av vanngraven, ikke trå eller løpe på eller innenfor sargen eller streken som markerer den gjeldende grensen (innsiden av løpebanen, ytre halvdel av løpebanen, eller noen buet del av banen for hinderløpet i forbindelse med passeringen av vanngraven).

Med unntak som nevnt i TR 17.4, skal overdommeren, dersom overdommeren er tilfreds med rapporteringen fra en dommer eller banedommer eller på annen måte, om at en utøver har brutt denne regelen, skal utøveren (eller laget i stafettløp), diskvalifiseres.

17.4 En utøver (eller laget i stafettløp) skal ikke diskvalifiseres dersom utøveren

- 17.4.1 blir dyttet eller presset av en annen person eller gjenstand til å trå eller løpe utenfor sin bane, eller på eller innenfor sargen eller streken som markerer den gjeldende grensen, eller
- 17.4.2 trår eller løper utenfor sin bane på langsiden, noen rett del av banen hvor hinderløpet forlater den ordinære



- løpebanen i forbindelse med passeringen av vanngraven eller utenfor den ytre streken av sin bane i svingen,
- 17.4.3 i alle løp i delte baner, én gang berører streken på venstre side eller sargen eller linjen som markerer den gjeldende grensen (som definert i TR 17.3.2) i svingen,
- 17.4.4 i alle løp (eller deler av løp) som ikke løpes i delte baner, en gang trår på eller helt over sargen eller linjen som markerer den gjeldende grensen (som definert i TR 17.3.2) i svingen,

og det ikke oppnås noen materiell fordel og ingen andre utøvere blir dyttet eller hindret slik at den andre utøverens framdrift hindres (se TR 17.2). Dersom det oppnås en materiell fordel skal utøveren (eller stafettlaget) diskvalifiseres.

I konkurranser som avvikles over flere runder, kan en overtredelse som definert i TR 17.4.3 og 17.4.4 bare skje én gang i løpet av alle rundene i en øvelse av en bestemt utøver uten at utøveren diskvalifiseres. En ytterligere overtredelse vil medføre at utøveren diskvalifiseres uavhengig av om overtredelsen skjer i samme runde eller i en senere runde i samme øvelse.

I stafettløp vil et steg nr. 2 (som beskrevet i TR 17.4.3 og 17.4.4) av en utøver på laget, uavhengig av om dette er den samme eller en annen utøver, medføre at laget diskvalifiseres, uavhengig av om overtredelsen skjer i samme runde eller i en senere runde i samme øvelse.

For godkjenning av rekorder se CR 31.14.4.

Merknad: Materiell fordel inkluderer det å forbedre sin posisjon ved ethvert middel, inkludert å komme seg ut



av en innestengt posisjon i løpet ved å trå eller løpe på innsiden av den innerste kanten på løpebanen.

Denne merknaden forbyr spesifikt en utøvers forsøk på å forbedre sin posisjon i løp ved å bevege seg inn på innsiden av løpebanen (enten med vilje eller etter å ha blitt dyttet eller presset dit av en annen utøver) for å komme ut av en innesperret posisjon, og løpe på innsiden til det er klart. Selv om det å løpe på innsiden av bane 1 på langsiden (i motsetning til å gjøre dette i svingen) ikke innebærer obligatorisk diskvalifikasjon, har overdommeren nå myndighet til å diskvalifisere dersom dette skjer og utøveren får en fordel, også hvis den opprinnelige grunnen for å komme dit er et resultat av å ha blitt dyttet eller presset. I slike tilfeller bør utøveren straks returnere til løpebanen uten å søke eller oppnå noen fordel.

For løp som starter i delte baner, men som deretter løpes uten delte baner, skal TR 17.4.3 og 17.4.4 anvendes på de respektive delene av løpet.

Når det skal avgjøres om unntaket i TR 17.4.3 får anvendelse når del av skoen eller foten også er til venstre for streken, er det et vilkår at minst en del av utøverens sko eller fot berører streken, dvs. at det kreves noe kontakt med streken (vist ved konturen av den relevante delen av skoen eller foten) for at dette unntaket skal få anvendelse. Dersom dette ikke er tilfelle, får ikke unntaket anvendelse.

Alle overtredelser av løpebanen bør spores i konkurransens datasystem og vises i startlistene og resultatlisten.

Bestemmelsen om at overtredelser videreføres, gjelder bare i samme øvelse og ikke i løp på andre distanser.

I mangekamp bør en utøver bare diskvalifiseres ved flere overtredelser som skjer i samme øvelse. Det er i mangekamp ingen bestemmelse om videreføring av overtredelser til senere øvelser i mangekampen.

17.5 I konkurranser som nevnt i definisjonen av Internasjonale konkurranser punkt 1.1 og når det passer i andre konkurranser:

17.5.1 skal 800 m løpes i delte baner til den nærmeste kanten av streken («delestreken»), hvor utøverne kan forlate sine respektive baner. Delestreken skal være en buet strek etter første sving, 50 mm bred, og som krysser alle banene unntatt bane 1. For å hjelpe utøverne med å identifisere delestreken, skal små kjegler, prizmer eller andre passende markører, 50 mm x 50 mm og ikke høyere enn 0,15 m, og helst av en annen farge enn delestreken og banestrekene, plasseres umiddelbart foran der hvor delestreken krysser banestrekene.

Merknad: I konkurranser som nevnt i definisjonen av Internasjonale konkurranser punkt 1.4 og 1.8, kan de deltagende lag avtale ikke å bruke delte baner.

Kommentar: Under nasjonale forhold kan arrangøren velge ikke å benytte delte baner på 800 m.

17.5.2 når det er mer enn 12 utøvere i et løp over 1000 m, 2000 m, 3000 m (valgfritt for 3000 m hinder hvor vanngraven er på innsiden av den ordinære løpebanen), 5000 m og 10000 m, kan disse deles i to grupper, med en gruppe på om lag to tredeler av utøverne på den ordinære buede startstreken og den andre gruppen på en separat buet startstrek



merket på tvers av den ytterste halvdel
av løpebanen. Den andre gruppen skal løpe
i banens ytre halvdel til utgangen av første
sving i løpet, som skal markeres med kjegler,
flagg eller midlertidig sarg som beskrevet i
TR 14.1.

Den separate startstreken skal plasseres slik
at alle utøverne løper samme distanse.

Delestreken for 800 m viser hvor utøverne
i den ytre gruppen på 2000 m og 10000 m
kan slutte seg til utøverne som bruker den
ordinære startstreken.

For gruppestart på 1000 m, 3000 m (valgfritt
for 3000 m hinder hvor vanngraven er
på innsiden av den ordinære løpebanen)
og 5000 m skal løpebanen merkes ved
begynnelsen av oppløpssiden for å indikere
hvor utøverne i den ytre gruppen kan
slutte seg til utøverne som bruker den
ordinære startstreken. Dette merket kan
være et 50 mm x 50 mm merke på streken
mellom bane 4 og 5 (bane 3 og 4 på 6
baners anlegg), og hvor det umiddelbart før
plasseres en kjegle eller et flagg inntil de to
gruppene samles.

- 17.5.3 Dersom en utøver ikke følger denne regelen
skal han eller, i tilfelle stafett, hans lag,
diskvalifiseres.

*Kommentar: Dette betyr at på et 6-baners anlegg
markeres startstreken for gruppe 2 fra bane 4 og
utover. For 8 baners anlegg fra bane 5 og utover.
Banestreken for gruppe 2 bør markeres med flagg*



eller kjegler på samme måte som der det ikke er sarg. Flagg/kjegler skal stå på venstre side av streken sett i løpsretningen og flaggets/kjeglens fot skal dekke streken. For nasjonale forhold kan tilsvarende ordning også benyttes på 600 m.

Banemarkørene som brukes på delelinjen for 800 m og stafettløp bør være 50 mm x 50 mm og ikke høyere enn 0,15 m.

Ved anvendelsen av standard forkortelser for diskvalifikasjoner i startlister og resultatlister i CR 25.4 gjelder:

- a) Hvis en utøver trår på eller innenfor streken benyttes TR 17.3.
- b) Hvis en utøver krysser delelinjen eller markeringen hvor utøverne i den ytterste gruppen kan løpe inn til sargen benyttes TR 17.5.

Å forlate løpebanen

- 17.6 En utøver som frivillig forlater løpebanen bortsett fra i samsvar med TR 24.6, skal ikke tillates å fortsette løpet, og skal registreres som ikke å ha fullført øvelsen. Skulle utøveren forsøke å komme tilbake i løpet, skal utøveren diskvalifiseres av overdommeren.

Kontrollmerker

- 17.7 Bortsett fra som nevnt i TR 24.4, når hele eller den første delen av en stafett løpes i delte baner, kan utøverne ikke ha kontrollmerker eller plassere gjenstander på eller ved siden av løpebanen for assistanse. Dommerne skal veilede de aktuelle utøverne med å tilpasse seg eller til å fjerne merker og gjenstander som ikke er i henhold til denne regelen. Hvis utøveren ikke gjør det, skal dommerne fjerne de.



Merknad: I alvorlige tilfeller kan CR 18.5 og TR 7.2 få anvendelse.

Vindmåling

- 17.8 Alle instrumenter til vindmåling skal produseres og kalibreres i henhold til internasjonale standarder. Nøyaktigheten av måleinstrumentet som benyttes i konkurransen, skal være godkjent av en organisasjon som er akkreditert av det nasjonale justervesen.

Kommentar: I Norge er det NFIF som typegodkjenner spesialutstyr for bruk på friidrettsbaner.

- 17.9 I internasjonale konkurranser som nevnt i definisjonen av Internasjonale konkurranser punkt 1.1 til 1.8, og for alle prestasjoner som innsendes for godkjenning av verdensrekord, skal det benyttes ikke-mekaniske vindmålere.

En mekanisk vindmåler bør ha tilstrekkelig skjerming for å redusere innvirkningen av sidevind. Hvor det benyttes rør, bør lengden på hver side av måleinstrumentet minst være det dobbelte av diameteren på røret.

- 17.10 Overdommer for løp skal sørge for at vindmåleren i løpsøvelser er plassert ved siden av langsiden nær bane 1, 50 m før målstreken. Måleinstrumentet skal være plassert $1,22 \text{ m} \pm 0,05 \text{ m}$ høyt og ikke mer enn 2 m fra løpebanen.
- 17.11 Vindmåleren kan startes og stoppes automatisk og/eller ved fjernstyring, og informasjonen kan formidles direkte til konkurransens datasystem.

17.12 Tidsperioden som vindstyrken skal måles, fra blinket/røyken fra starterens pistol, er som følger:

100 m 10 sekunder

100 m hekk 13 sekunder

110 m hekk 13 sekunder

På 200 m skal vindstyrken normalt måles over en periode på 10 sekunder som begynner når den første utøveren kommer inn på langsiden.

17.13 Vindstyrken skal måles i meter per sekund, avrundet til neste høyere tidel av en meter per sekund i positiv retning, unntatt når det andre desimalet er null (det betyr at en avlesning på +2,03 meter per sekund skal registreres som +2,1 meter per sekund, og at en avlesning på -2,03 meter per sekund skal registreres som -2,0 meter per sekund). Vindmålere som har digital avlesning i tideler av meter per sekund, skal konstrueres slik at de etterkommer denne regel.

Mellomtider

17.14 Mellomtider og foreløpige vinnertider kan annonseres eller vises offisielt. Slike tider må ellers ikke kommuniseres til utøverne av en person i konkurranseområdet uten forhåndstillatelse fra den relevante overdommeren, som kan tillate eller oppnevne ikke mer enn en person på hvert av inntil to avtalte tidtakingssteder.

Utøvere som mottar mellomtider som har blitt kommunisert i strid med denne regelen skal anses å ha mottatt assistanse, og skal håndteres i henhold til regel TR 6.2.

Merknad: Konkurranseområdet, som normalt har en fysisk avsperring, er for dette formålet definert som området hvor konkurransen avholdes og hvor

adgangen er begrenset til deltakende utøvere og autorisert personell i henhold til relevante regler og forskrifter.

Drikke/svamper

17.15 For drikke og bruk av svamper gjelder:

- 17.15.1 I løpsøvelser og kappgang på 5000 m og lenger kan arrangøren sørge for vann og svamper til utøverne hvis værforholdene krever slike tiltak.
- 17.15.2 I løpsøvelser og kappgang lenger enn 10000 m skal det være stasjoner med forfriskninger, vann og svamper. Enten arrangøren eller utøveren kan sørge for forfriskninger. Disse skal plasseres slik at de er lett tilgjengelige, eller kan bli gitt i hånden til utøverne av autoriserte personer. Forfriskninger som utøverne har sørget for, skal være under tilsyn av funksjonærer som er oppnevnt av arrangøren, fra forfriskningene er levert av utøverne eller deres representanter. Disse funksjonærene skal sørge for at forfriskningene ikke blir endret eller tuklet med på noen måte.
- 17.15.3 En utøver kan når som helst bære vann eller forfriskninger i hånden eller festet til kroppen, forutsatt at det ble båret fra start eller hentet eller mottatt fra en offisiell stasjon.
- 17.15.4 En utøver som mottar eller tar forfriskninger eller vann fra et annet sted enn de offisielle stasjonene, unntatt når dette gis av medisinske grunner fra eller under oppsyn av løpsfunksjonærer, eller tar forfriskninger som tilhører en annen utøver, bør for første brudd advares av overdommeren, normalt ved å vise et gult kort. For et andre gangs

brudd skal overdommeren diskvalifisere utøveren, normalt ved å vise et rødt kort. Utøveren skal da umiddelbart forlate løypa.

Merknad: En utøver kan motta eller gi forfriskninger, vann eller svamper til en annen utøver, forutsatt at dette er medbragt fra starten eller hentet eller mottatt ved en offisiell stasjon. Imidlertid vil en kontinuerlig støtte fra en utøver til en eller flere andre utøvere på en slik måte kunne anses som urettferdig assistanse, og advarsler og/eller diskvalifikasjoner som nevnt ovenfor kan bli anvendt.

18 Mål

- 18.1 Mål i løp skal markeres med en 50 mm bred hvit strek.

Merknad: I øvelser som slutter utenfor stadion kan målstreken være opptil 0,30 m bred og kan være av en hvilken som helst farge som gir god kontrast i forhold til underlaget i målområdet.

- 18.2 Utøverne skal rangeres i den rekkefølge hvilken som helst del av kroppen (dvs. torsoen; ikke hode, hals, armer, ben, hender eller føtter) når vertikalplanet på den nærmeste kanten av målstreken som definert ovenfor.
- 18.3 I løp hvor tilbakelagt distanse på en bestemt tid er avgjørende, skal starteren avfyre pistolen nøyaktig ett minutt før tiden er ute for å varsle utøverne og dommerne om at løpet nærmer seg avslutningen. Starteren skal instrueres av leder for tidtakerne og skal, nøyaktig når den aktuelle tiden etter start er ute, avslutte løpet ved å avfyre pistolen på nytt. I det øyeblikk som pistolen er avfyrt for å signalisere



slutten på løpet, skal dommerne som er oppsatt for dette formålet, avmerke nøyaktig hvor hver enkelt utøver berørte løpebanen siste gang før eller samtidig med avfyringen av pistolen.

Den oppnådde distansen skal måles til nærmeste hele meter bak dette merket. Før start skal det oppnevnes minst en dommer for hver utøver til å markere den oppnådde distansen.

Retningslinjer for gjennomføring av en times løp kan lastes ned fra [World Athletics hjemmeside](#).

19 Tidtaking og Photo Finish

- 19.1 Tre metoder for tidtaking skal anses som offisielle:
 - 19.1.1 manuell tidtaking;
 - 19.1.2 helautomatisk elektronisk tidtaking fra et Photo Finish-system;
 - 19.1.3 tidtaking fra et transponder-system for konkurranser som avholdes etter TR 54 (løp som ikke i sin helhet avholdes på stadion), TR 55, TR 56 og TR 57.
- 19.2 Etter TR 19.1.1 og TR 19.1.2 skal tiden tas i det øyeblikk noen del av utøvernes kropp (dvs. torsoen; ikke hode, hals, armer, ben, hender, eller føtter) når vertikalplanet på den nærmeste kanten av målstreken.
- 19.3 Tid skal registreres for alle utøvere som fullfører. I tillegg skal det, om mulig, registreres rundetider for alle løp som er 800 m eller lenger, og mellomtider ved hver 1000 m på løp på 3000 m og lenger.

Manuell tidtaking

- 19.4 Tidtakerne skal være på linje med målstreken og



bør, hvis mulig, plasseres minst 5 m fra ytterste løpebane. For at alle kan ha god oversikt over målstreken, bør det være et forhøyet ståsted.

- 19.5 Tidtakerne skal benytte manuelt betjente elektroniske stoppeklokker med digital visning. Alt slikt tidtakerutstyr kalles «klokker» i reglene.
- 19.6 Rundetider og mellomtider etter TR 19.3 skal registreres enten av utpekte medlemmer av tidtakerteamet ved bruk av klokker som kan registrere mer enn én tid, av ytterligere oppnevnte tidtakere eller ved transpondere.
- 19.7 Tiden som skal tas fra blinket/røyken fra pistolen.
- 19.8 Tre offisielle tidtakere (hvorav en skal være tidtakersjef) og en eller to ytterligere tidtakere skal ta tiden på vinneren i hver øvelse og enhver prestasjon for rekordformål. (For mangekamp, se TR 39.8.2). Tiden som tas av de ytterligere tidtakerne, skal ikke benyttes med mindre en eller flere av de offisielle tidtakernes klokker svikter i å registrere tiden korrekt. I så fall trer de ytterligere tidtakerne inn i den rekkefølge som er avtalt på forhånd, slik at det i alle løp vil være tre klokker som registrerer den offisielle vinnertiden.
- 19.9 Hver tidtaker skal opptre uavhengig og skal uten å vise sin klokke eller diskutere tiden med andre, skrive ned tiden på det offisielle tidtakerkortet og, etter å ha signert kortet, levere det til tidtakersjefen som kan kontrollere klokkene for å bekrefte de rapporterte tidene.
- 19.10 I alle løp hvor det benyttes manuell tidtaking, skal tidene avleses og registreres slik:

- 19.10.1 I løp på bane, med mindre tiden er nøyaktig 0,1 sekund, skal tiden omregnes og registreres til neste høyere 0,1 sekund, f.eks. skal 10,11 registreres som 10,2.
- 19.10.2 I løp som går helt eller delvis utenfor bane, med mindre tiden er nøyaktig et helt sekund, skal tiden omregnes og registreres til neste høyere sekund, f.eks. skal 2:09:44,3 registreres som 2:09:45.

Kommentar: Ved nasjonale terrengløp anbefales det at tidene på distanser til og med 1500 m registreres i 1/10 sekund.

- 19.11 Dersom, etter å ha foretatt omregning som nevnt ovenfor, to av de tre klokken viser samme tid og den tredje avviker, skal tiden for de to gjelde som offisiell tid. Hvis alle de tre klokken viser forskjellig tid, skal den mellomste være den offisielle. Hvis bare to klokker er tilgjengelig og disse viser forskjellige tider, skal den dårligste tiden være den offisielle.
- 19.12 Tidtakingsjefen, som handler i henhold til reglene som er beskrevet ovenfor, skal fastsette den offisielle tiden for hver utøver og gi resultatene til sekretariatet for distribusjon.

Helautomatisk elektronisk tidtaking- og Photo Finish-system

Systemet

- 19.13 Et helautomatisk elektronisk tidtaking- og Photo Finish-system må ha vært testet og inneha sertifikat for dets nøyaktighet utstedt innen 4 år før konkurransen, inkludert følgende:
- 19.13.1 Systemet skal registrere målpasseringen

gjennom et kamera som er plassert på forlengelsen av målstreken, og skal produsere ett sammensatt bilde.

- a. For konkurranser som nevnt i definisjonen av Internasjonale konkurranser punkt 1.1 må bildet skal være sammensatt av minst 1000 bilder per sekund.
- b. For andre konkurranser må bildet skal være sammensatt av minst 100 bilder per sekund.

I hvert tilfelle må bildet være synkronisert med en merket tidsskala som er inndelt i 0,01 sekunder.

- 19.13.2 Systemet skal startes automatisk av starterens signal, slik at samlet forsinkelse fra «meldingen» fra munningen eller tilsvarende visuell indikasjon og starten på tidtakingssystemet er konstant og likt eller mindre enn 0,001 sekund.

Kommentar: For hver gang systemet tas i bruk for hvert stevne, eller har vært flyttet, skal det utføres en null-test. Se TR 19.19 for nærmere instruksjon.

- 19.14 For å bekrefte at kameraet er korrekt innstilt og for å legge til rette for avlesningen av Photo Finish-bildet, skal krysset mellom banestrekene og målstreken være farget sort i et passende mønster. Et slikt design må være begrenset til krysset, ikke mer enn 20 mm bortenfor og ikke forlenget foran den forreste kanten på målstreken. Tilsvarende sorte merker kan plasseres på hver side av en passende banestrek og målstreken for ytterligere å legge til rette for avlesningen.

- 19.15 Utøvernes plassering skal leses fra bildene med en



markør, og med en avlesingslinje som er loddrett på tidsskalaen.

- 19.16 Systemet må automatisk avgjøre og registrere tidene i mål for utøverne, og må være i stand til å produsere et bilde som kan skrives ut og som viser tiden til alle utøvere. I tillegg skal systemet lage en oversiktstabell som viser tiden eller andre resultater for hver utøver. Etterfølgende endringer av automatisk bestemte verdier og manuell informasjon om verdier (slik som starttid, sluttid) skal vises automatisk av systemet i tidsskalaen på bildet som skrives ut og i oversiktstabellen.
- 19.17 Et system som opererer automatisk ved mål, men ikke ved start, skal anses å produsere manuelle tider, forutsatt at systemet ble startet i samsvar med TR 19.7 eller med tilsvarende nøyaktighet. Bildet kan brukes som hjelp til å avgjøre plasseringer og til å justere tidsintervaller mellom utøvere.

Merknad: Dersom tidsmekanismen ikke er startet av starterens signal, skal dette framgå automatisk av tidsskalaen på bildet.

- 19.18 Et system som opererer automatisk ved start, men ikke ved mål, skal verken anses å produsere manuelle eller helautomatiske tider, og skal derfor ikke benyttes for å få offisielle tider.

Funksjon

- 19.19 Leder for Photo Finish er ansvarlig for at systemet fungerer. Før konkurransen starter skal han møte de tekniske operatørene, gjøre seg kjent med utstyret og kontrollere alle relevante innstillinger.

Han skal, i samarbeide med overdommer for løp og starteren, iverksette en null-test («zero control test») før starten på hver økt, for å forsikre seg om at utstyret startes automatisk av starterens signal og innenfor grensene i TR 19.13.2 (dvs. likt eller mindre enn 0,001 sekund).

Han skal overvåke testingen av utstyret og sikre at kamera(ene) er korrekt satt opp.

Kommentar: Testen ved bruk av pistol gjennomføres i praksis ved at pistolen plasseres slik i forhold til mållinje at røyk/flamme fra pistolen krysser kameraets mållinje. Det framkomne bildet på avlesningsutstyret vil vise røyken/flammen og ved avlesning av dette tidspunkt skal klokken vise 0. (Bildet vil oftest bli klarere dersom man bruker mørk bakgrunn for røyken/flammen.)

- 19.20 Det bør være minst to Photo Finish-kameraer i bruk, ett på hver side. Disse tidtakingssystemene bør helst være teknisk uavhengige, dvs. med forskjellig elektrisk forsyning og opptak og overføring fra starterens signal ved separat utstyr og kabler.

Merknad: Når det benyttes to eller flere Photo Finish-kameraer, bør teknisk delegat (eller internasjonal Photo Finish-dommer dersom slik er oppnevnt) utpeke hvilket som skal være det offisielle før konkurransen starter. Tider og plasseringer fra bilder fra de(t) andre kamera(ene) skal ikke vurderes med mindre det er grunn til å betvile nøyaktigheten av det offisielle kameraet, eller hvis det er nødvendig å bruke supplerende bilder for å avklare uklarheter ved rekkefølgen i mål (dvs. utøvere som er helt eller delvis skjult på bildet fra det offisielle kameraet).

- 19.21 Lederen for elektronisk tidtaking skal, i samarbeide med et passende antall assistenter, avgjøre plasseringen for utøverne, og som en konsekvens, deres offisielle tider. Han skal sørge for at disse resultatene blir korrekt lagt inn i eller overført til resultatsystemet og oversendt til sekretariatet.

Ved større konkurranser hvor teknologien er tilgjengelig, blir Photo Finish-bildet ofte levert umiddelbart på storskjerm eller publisert på internett. Det har blitt praksis å gi utøverne, eller personer på deres vegne, som vurderer å protestere eller anke, muligheten for å se bildet, for å unngå å bruke tid på unødvendige protester eller anker.

- 19.22 Tider fra Photo Finish-systemet skal anses som offisielle, med mindre den aktuelle dommeren mener at de åpenbart må være feil. I så fall skal tidene fra back-up tidtakere, om mulig justert basert på informasjon om tidsintervallene fra Photo Finish-bildene, være de offisielle. Slike back-up-tidtakere må oppnevnes dersom det finnes noen mulighet for feil i tidtakersystem.

Kommentar: Dersom systemet ikke har registrert startimpulsen, kan ikke tiden som blir lest av apparatet under noen som helst omstendighet bli regnet som offisiell tid, men bildene kan brukes til å fastsette rekkefølge og tilpasse tidsintervallet mellom løperne. Tidene avrundes etter regler for manuell tidtaking og blir regnet som manuelle.

- 19.23 Tider skal avleses og registreres fra Photo Finish-systemet på følgende måte:
- 19.23.1 I alle løp opp til og med 10000 m, med mindre tiden er nøyaktig 0,01 sekund, skal

tiden omregnes og registreres til neste høyere 0,01 sekund, f.eks. skal 26:17,533 registreres som 26:17,54.

19.23.2 I alle baneløp lenger enn 10000 m skal alle tider som ikke ender på to nuller, omgjøres og registreres til neste lenger 0,1 sekund, f.eks. skal 59:26,322 registreres som 59:26,4.

19.23.3 I alle løp som går helt eller delvis utenfor bane, skal alle tider som ikke ender på tre nuller omgjøres og registreres til neste lenger hele sekund, f.eks. skal 2:09:44,322 registreres som 2:09,45.

Transponder system

19.24 Bruk av transponder tidtaking-system som overholder World Athletics reglene i øvelser som gjennomføres etter TR 54 (løp som ikke i sin helhet avholdes på stadion), TR 55, TR 56 og TR 57 er tillatt forutsatt at:

19.24.1 Ikke noe av utstyret som benyttes ved start, langs løypa og ved målstreken, utgjør noen signifikant hindring for utøvernes framdrift.

19.24.2 Vekten av transponderen og innfatning som bæres av utøveren ikke er signifikant.

19.24.3 Systemet startes av starterens pistol eller er synkronisert med startsignalet.

19.24.4 Systemet krever ikke noen tiltak av utøveren under konkurransen, ved mål eller på noen stadier i forbindelse med behandlingen av resultater.

19.24.5 I alle løp skal alle tider som ikke ender på null, om-regnes og registreres til neste lenger hele sekund, f.eks. skal 2:09:44,3 registreres som 2:09,45.

Merknad: Den offisielle tiden er den tid som går

mellom avfiringen av startpistolen og utøveren når fram til målstreken. Imidlertid kan tiden som går mellom utøveren krysser startstreken og målstreken, gjøres kjent for utøveren, men skal ikke anses som offisiell tid.

19.24.6 Selv om fastsettelse av plassering og tider kan anses som offisielle, må TR 18.2 og TR 19.2 anvendes når det er nødvendig.

Merknad: Det anbefales at dommere og/eller videoopptak også benyttes ved avgjørelsen av rekkefølgen i mål og identifisering av utøvere.

Når det brukes transponder tidtaking er det viktig at arrangøren har et passende back-up system, særlig i forhold til TR 19.24.6. Det anbefales sterkt å ha et tilstrekkelig antall back-up-tidtakere, og enda viktigere måldommere til å avgjøre jevne målpasseringer (som kanskje ikke vil bli differensiert ved tidtaking med chip).

19.25 Leder for transpondertidtaking er ansvarlig for at systemet fungerer. Før konkurransen starter, skal leder møte de tekniske operatørene, gjøre seg kjent med utstyret og kontrollere alle relevante innstillinger. Lederen skal overvåke testingen av systemet, og forsikre seg om at en transponder som passerer målstreken vil registrere utøverens sluttid. Lederen skal i samarbeide med overdommer, sørge for at det gjøres tiltak for anvendelse av TR 19.24.6 når det er nødvendig.

20 Seeding, trekninger og kvalifisering i løpsøvelser

Runder og heat

20.1 Det skal være kvalifiseringsrunder (forsøksheat, evt. mellomheat og semifinale) i løp hvor antall utøvere

er for stort til at konkurransen kan gjennomføres tilfredsstillende i en enkelt runde (finale). Hvis kvalifiseringsrunder holdes, må alle utøvere delta i og kvalifisere seg gjennom alle slike runder. Arrangøren (den relevante avgjørelsesmyndighet) kan imidlertid bestemme at det for en eller flere øvelser skal gjennomføres ytterligere innledende kvalifiseringsrunder, enten i samme konkurranse eller ved en eller flere tidligere konkurranser, for å avgjøre om noen eller alle utøvere skal ha rett til å delta og i hvilken runde av konkurransen. Slik framgangsmåte og andre virkemidler (slik som å oppnå kvalifiseringskrav i løpet av en bestemt periode, spesifisert plassering i en bestemt konkurranse eller ved spesifiserte rangeringer) som gir en utøver rett til å delta og i hvilken runde av konkurransen, skal angis i regelverket for hver konkurranse.

Merknad: Se også TR 8.4.3.

Kommentar: For nasjonale forhold er det anledning til å løpe flere runder i samme stevne under forutsetning av at dette er bekjentgjort og approbert på forhånd. A- og B-finale (evt. C-finale) kan bare avholdes om man reduserer antall runder i øvelsen.

- 20.2 Kvalifiseringsrunder i løpsøvelser skal gjennomføres på følgende måte av oppnevnt teknisk delegat. Dersom det ikke er oppnevnt teknisk delegat, skal de settes opp av arrangøren.

20.2.1 Regelverket for hver konkurranse bør inneholde et oppsett som ved fravær av ekstraordinære omstendigheter, brukes for å avgjøre antall runder, antall heat i hver runde og kvalifiseringsprosedyrene, dvs. de



som skal gå videre på plassering og tid. Slik informasjon skal også gis for eventuelle innledende runder.

- 20.2.2 Når det er mulig skal representanter for hvert medlemsforbund eller lag og utøverne med de beste prestasjonene, bli plassert i forskjellige heat i alle kvalifiseringsrunder i konkurransen. Ved anvendelsen av denne regel etter den første runden, skal de nødvendige byttene av utøvere mellom heat, så langt det er mulig, foretas mellom utøvere i samme «gruppe av baner» i henhold til TR 20.4.2.
- 20.2.3 Når heat settes opp, bør så mye informasjon som mulig om utøvernes prestasjoner bli vurdert, og heatene trukket, slik at utøvere med de beste prestasjonene normalt når finalen.

Kommentar: Ulike metoder brukes. Tabeller som brukes internasjonalt og de som brukes i norske mesterskap, både for 8 baners og 6 baners anlegg, finnes på World Athletics hjemmeside og i reglementet for norske mesterskap.

Kvalifiseringsrundene bør på best mulige måte avgjøre hvilke utøvere som skal delta i neste runde og eventuelt i finalen. Dette inkluderer, så langt det er mulig, å unngå at utøvere med de beste prestasjoner (generelt bestemt ut fra oppnådde resultater i kvalifiseringsperioden, men hvor det også tas hensyn til slike forhold som nylig fremragende prestasjoner) møtes i samme heat. Dette gjelder også for utøvere fra samme medlemsforbund eller lag.

I det minste i større konkurranser bør grunnlaget for seedingen være de beste tidene som er oppnådd av



hver utøver under gyldige forhold (inkludert vindmåling for relevante øvelser) i løpet av den forhåndsbestemte perioden. Denne perioden kan spesifiseres i de tekniske bestemmelsene eller i dokumentet som fastsetter kvalifiseringskravene og standarder for konkurransen. Dersom det ikke foreligger slike spesifikasjoner bør «sesongbeste» benyttes, med mindre teknisk delegat eller arrangøren bestemmer at en alternativ periode eller andre kriterier bør benyttes, for en eller alle øvelser.

Slike faktorer som prestasjoner oppnådd under trening eller tester, selv om de fremstår som konkurranser eller forestillinger om hva en utøver «er verdt», men aldri har oppnådd, bør ikke hensyn tas ved seedingen.

Kravene i regelen knyttet til «utøvere med beste prestasjoner» krever noen avvik i forhold til den strenge protokollen som er angitt ovenfor. For eksempel vil en utøver som normalt ville ha blitt seedet i en høy posisjon ikke ha noe eller bare et dårlig gyldig resultat i den forhåndsbestemte perioden (på grunn av skade, sykdom, ikke kvalifisert, eller i tilfeller av innendørskonkurranse, bare har resultater utendørs). Selv om utøveren normalt ville ha blitt plassert lavt eller i bunnen av seedingslisten, bør teknisk delegat vurdere tilpasninger. Tilsvarende prinsipper bør anvendes for å unngå møter i kvalifiseringsrunden mellom utøvere som anses å være favoritter til en høy plassering i øvelsen, dersom resultatene i tidligere runder gjør at de kommer i samme heat. Samtidig bør det også foretas tilpasninger for å sikre at utøvere fra samme land eller lag er i forskjellige heat.

I alle slike tilfeller bør tilpasninger i seedingen foretas etter den første fordelingen av heatene, men før trekning av baner. Etter at slike tilpasninger er foretatt bør det foretas en siste kontroll for å forsikre seg om at heatene er så like som mulig.



Ved anvendelsen av disse prinsipper bør bytte av utøvere foretas slik:

- a) i første runde: mellom utøvere med lik rangering etter listen av beste gyldige resultater i løpet av den forhåndsbestemte perioden; og
- b) i etterfølgende runder: mellom utøvere som er seedet i samme «banegruppe» i henhold til TR 20.4.

Det er viktigere å følge disse prinsippene i konkurranser hvor antall runder er redusert i noen øvelser – hvor nøyaktig og grundig vurdert seeding er sentralt for å oppnå både et rettferdig og for utøverne gunstig utfall.

For konkurranser på lavere nivå kan teknisk delegat og arrangøren vurdere å benytte andre prinsipper for å oppnå et tilsvarende sluttresultat.

Rangering og sammensetning av heat

20.3 Rangering og sammensetning av heat foretas slik:

20.3.1 I første runde skal utøverne rangeres i forhold til seedingen som er bestemt ut ifra den relevante listen av oppnådde gyldige prestasjoner i løpet av den forhåndsbestemte perioden.

20.3.2 Etter første runde:

- a. I løp fra 100 m til og med 400 m og i stafetter opp til og med 4 x 400 m skal seeding baseres på plasseringer og tider fra hver foregående runde. For dette formålet skal utøverne rangeres som følger:
 raskeste heatvinner
 nest raskeste heatvinner
 tredje raskeste heatvinner, osv.
 raskeste andre plass
 nest raskeste andre plass
 tredje raskeste andre plass, osv.

komplettert med:
 raskeste kvalifiseringstid
 nest raskeste kvalifiseringstid
 tredje raskeste kvalifiseringstid, osv.

- b. For andre øvelser skal de opprinnelige rangeringslistene fortsatt brukes ved seeding, og skal bare endres ved forbedring av resultater som er oppnådd i foregående runder.

20.3.3 I alle tilfeller skal utøverne plasseres i heat i seedingsrekkefølge etter sikksakk-metoden.

F.eks. vil tre heat (A, B og C) bestå av følgende seeding:

A: 1 6 7 12 13 18 19 24

B: 2 5 8 11 14 17 20 23

C: 3 4 9 10 15 16 21 22

20.3.4 Rekkefølgen som heatene skal løpes i, avgjøres ved trekning etter at sammensetningen av heatene er bestemt.

Kommentar: Dersom det er mulig skal utøvere fra samme nasjon/lag plasseres i forskjellige heat.

For å redusere kravet til antall heat i første runde er det akseptabelt og normalt å legge til tilgjengelige baner (f.eks. en niende bane) i løp opp til og med 400 m, og å ha mer enn en utøver i banen ved start på et 800 m løp.

Den tilfeldige trekningen av rekkefølgen for heatene er basert på rettferdighet. I mellom- og langdistanseløp vil utøverne som løper i siste heat, vite hvilken prestasjon de må oppnå for å kvalifisere på tid. Selv ved kortere løp er det et rettferdighetsaspekt ettersom værforhold kan endres (plutselig regnvær eller endring av vindstyrke eller vindretning). Rettferdighet krever at rekkefølgen bestemmes tilfeldig.



Trekning av baner

20.4 For løp opp til og med 800 m og for stafetter opp til og med 4 x 400 m hvor det skal avvikles flere runder, skal banene trekkes på følgende måte:

20.4.1 I første runde, og i innledende kvalifiseringsrunder etter TR 20.1, skal banene trekkes tilfeldig.

20.4.2 I de følgende runder skal utøverne rangeres etter hver runde i henhold til prosedyren i TR 20.3.2(a), for 800 m etter TR 20.3.2(b).

Det skal deretter foretas tre trekninger:

- a. de fire høyest rangerte utøverne eller lagene skal trekke om banene 3, 4, 5 og 6;
- b. de neste to rangerte utøverne eller lagene skal trekke om bane 7 og 8; og
- c. de to lavest rangerte utøverne skal trekke om banene 1 og 2.

Merknad): Dersom det er færre enn 8 baner tilgjengelig skal det samme systemet brukes med nødvendige modifikasjoner.

Merknad (i): I konkurranser som nevnt i definisjonen av Internasjonale konkurranser punkt 1.4 til 1.10 kan 800 m løpes med en eller to utøvere plassert i hver bane, eller med gruppestart med alle løperne bak en buet linje. I konkurranser som nevnt i definisjonen av Internasjonale konkurranser punkt 1.1, 1.2, 1.3 og 1.6 bør dette normalt bare kunne gjøres i første runde, med mindre det er flere utøvere i et løp enn forutsatt som følge av delte plasseringer eller avansement til neste runde bestemt av overdommer eller juryen.

Merknad (ii): I et 800 m løp, inkludert en finale,

hvor det skal starte flere løpere enn det er baner, skal teknisk delegat bestemme hvilke baner hvor det skal være mer enn en utøver.

Merknad (iii): Hvis det er flere baner enn utøvere, bør den innerste banen alltid være tom.

Kommentar: På baner med 6 løpebaner trekkes det om banene 3, 4 og 5 for de tre høyest rangerte og om banene 1, 2 og 6 for de øvrige.

Når det gjelder merknad (ii) er det ingen nøyaktig spesifikasjon med hensyn til hvordan teknisk delegat bør gå fram, ettersom forholdene vil kunne variere betydelig. Dette får imidlertid bare betydning for første sving av løpet og er ikke så viktig som fordelingen av baner i kortere løp. Teknisk delegat anbefales å plassere de ekstra utøverne i baner hvor dette får minst ulemper – vanligvis i de ytterste banene slik at utøvere ikke løper sammen i en krapp sving.

Når det gjelder merknad (iii) hvor et stadion har mer enn åtte tilgjengelige baner, bør teknisk delegat (eller, hvor det ikke er teknisk delegat, arrangøren) bestemme på forhånd hvilke baner som skal benyttes for dette formål. F.eks. bør bane 1 ikke benyttes på en oval bane med ni baner når det deltar færre enn ni utøvere i løpet. Følgelig anses bane 2 som bane 1, osv. for dette formål.

20.5 I konkurranser som nevnt i definisjonen av Internasjonale konkurranser punkt 1.1, 1.2, 1.3 og 1.6 i løp lenger enn 800 m, stafetter lenger enn 4 x 400 m og i øvelser som avvikles over bare en runde (finale), skal banefordeling/startposisjoner trekkes tilfeldig.

Kommentar: For nasjonale forhold kan banefordelingen avspeile resultater som er oppnådd tidligere og vurdering av disse.

- 20.6 Hvor det er bestemt at det skal gjennomføres en serie løp i en øvelse istedenfor runder og finaler, skal reglementet for konkurransen opplyse om alle relevante forhold, inkludert seeding og trekninger og fremgangsmåten for hvordan sluttresultatet vil bli avgjort.
- 20.7 En utøver skal ikke tillates å konkurrere i et annet heat eller bane enn det vedkommende er oppført i, unntatt hvor det foreligger forhold hvor teknisk delegat eller overdommeren mener at disse rettferdiggjør en endring.

Progresjon

- 20.8 I alle kvalifiseringsrunder bør, når det er praktisk, minst de to beste i hvert heat kvalifiseres for neste runde, og det anbefales, hvis mulig, at minst de tre beste gå videre.

Med unntak for når TR 21 får anvendelse, kan andre utøvere kvalifisere seg for neste runde etter plassering eller tid i henhold til TR 20.2, konkurransens reglement eller som bestemt av teknisk delegat. Når utøvere kvalifiseres i henhold til deres tider, skal bare ett system for tidtaking brukes.

Merknad: I løp lenger enn 800 m med flere runder anbefales det at bare et lite antall utøvere kvalifiseres på tid.

Kommentar: I nasjonale konkurranser hvor arrangøren finner det nødvendig for en forsvarlig avvikling, kan det gis dispensasjon fra regelen om at minst to skal gå videre.

Når det er beskrevet progresjonstabeller i reglementet for en konkurranse er det vanlig at prinsippene i TR 20.8



vil være inkorporert. Hvis ikke bør teknisk delegat eller arrangøren følge de samme prinsippene når det skal lages progresjonstabeller.

Det vil imidlertid være tilfeller hvor TR 21 vil kunne innebære at en variasjon får anvendelse, spesielt hvor det er uavgjort for siste kvalifikasjonsposisjon basert på plassering. I slike tilfeller vil det kunne være nødvendig å la en utøver mindre å gå videre på tid. Dersom det er tilstrekkelig ekstra baner tilgjengelig, eller ved 800 m (hvor en bane ved start kan benyttes av flere enn en utøver), eller i løp som ikke løpes i delte baner, kan Teknisk delegat bestemme at en eller flere ekstra utøvere går videre.

På grunn av bestemmelsen i TR 20.8 om at det ved kvalifisering på tid bare kan benyttes ett tidtakingssystem, er det viktig å ha et back-up-tidtakingssystem tilgjengelig for det tilfelle at det primære systemet (vanligvis Photo Finish-systemet) feiler. I tilfelle hvor bare tider fra forskjellige tidtakingssystemer er tilgjengelig for to eller flere heat, bør teknisk delegat i samarbeid med overdommer for løp, innenfor forholdene for den angjeldende konkurransen, bestemme den mest rettfærdige metoden for å avgjøre hvilke utøvere som skal gå videre til neste runde. Hvor det er ekstra baner tilgjengelig, anbefales det at denne muligheten vurderes først.

Endagsstevner

20.9 I konkurranser som nevnt i definisjonen av Internasjonale konkurranser punkt 1.5, 1.9 og 1.10 kan utøvere seedes, rangeres og/eller tildeles baner i henhold til reglementet for konkurransen eller ved en annen metode fastsatt av arrangøren, og som helst bør være gjort kjent for utøverne og deres representanter på forhånd.

Ved endagsstevner, hvis det bare er én finalerunde, men med mer enn ett løp, bør løpene arrangeres i henhold til reglementet for stevnet eller serien av stevner som det inngår i. Hvis det ikke foreligger et slikt reglement, er det vanlig at fordelingen av utøvere i de forskjellige løpene foretas av arrangøren eller, av teknisk delegat hvis det bes om dette.

Tilsvarende vurderinger får anvendelse når det gjelder hvordan den endelige rangeringen av utøvere i slike stevner skal gjøres. I noen stevner anses de andre løpene enn hovedløpet for separate løp og inngår ikke i den samlede rangeringen, mens resultatene i andre løp «kombineres» for å få en samlet rangering. Det anbefales sterkt at hvilket prinsipp som benyttes for konkurransen gjøres kjent for utøverne på forhånd, ettersom dette vil kunne få betydning for premier og andre forhold.

Minimumstider mellom runder

20.10 Følgende minimumstider bør, hvis det er praktisk, benyttes mellom siste heat i en runde og første heat i etterfølgende runde eller finale:

Opp til og med 200 m	45 minutter
Over 200 m og opp til og med 1000 m	90 minutter
Over 1000 m	Ikke samme dag

Kommentar: I stevner uten internasjonal deltagelse kan man på 100 m og 200 m sette ned tiden mellom hver runde i forsøk, mellomheat og finale til 20 minutter.

21 Like resultater

21.1 Dersom dommerne eller Photo Finish-dommerne ikke kan skille utøvernes rekkefølge i henhold til TR 18.2, TR 19.17, TR 19.21 eller TR 19.24, skal de ha samme plassering.

Uavgjort ved rangering (etter TR 20.3.2)

- 21.2 Hvis det er uavgjort ved rangering etter TR 20.3.2, skal Photo Finish dommeren vurdere de registrerte tidene for utøverne til 0,001 sekund. Hvis det fremdeles er likt, anses det å være uavgjort, og det skal foretas loddtrekning for å avgjøre rekkefølgen.

Uavgjort ved siste kvalifiseringsposisjon basert på plassering

- 21.3 Hvis det etter anvendelse av TR 21.1 er uavgjort for den siste kvalifiseringsposisjonen basert på plassering, og hvis det er ledige baner eller plasser (inklusive deling av baner på 800 m løp), skal utøvere som er rangert likt gå videre til neste runde. Dersom dette ikke er mulig, skal det foretas loddtrekning for å avgjøre hvilke utøvere som skal gå videre til neste runde.
- 21.4 Når kvalifisering til den neste runde er basert på plassering og tid (f.eks. de tre første i hvert av to heat pluss de neste to raskeste tidene), og det er uavgjort for den siste kvalifiseringsposisjonen basert på plassering, så skal antall utøvere som går videre på tid reduseres.

Uavgjort ved siste kvalifiseringsposisjon basert på tid

- 21.5 Hvis det er uavgjort for den siste kvalifiseringsposisjonen basert på tid, skal Photo Finish dommeren vurdere de registrerte tidene for utøverne til 0,001 sekund. Hvis det fremdeles er likt anses det å være uavgjort. Hvis det er ledige baner eller plasser (inklusive deling av baner på 800 m løp), skal utøvere som er rangert likt gå videre til neste runde. Dersom dette ikke er mulig, skal det foretas loddtrekning for å avgjøre hvilke utøvere som skal gå videre til neste runde.

22 Hekkeløp

22.1 Standard distanser er:

Menn, U20 menn og U18 gutter: 110 m og 400 m

Kvinner, U20 kvinner og U18 jenter: 100 m og 400 m

Det skal være 10 hekker i hver bane, og som skal plasseres i henhold til følgende tabell:

Menn, U20 og U18

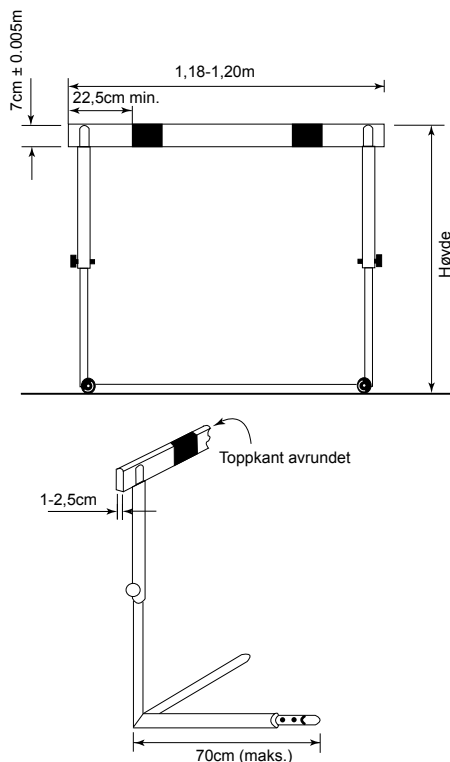
Distanse	Fra start til 1.hekk	Mellom hekkene	Fra siste hekk til mål
110 m	13,72 m	9,14 m	14,02 m
400 m	45,00 m	35,00 m	40,00 m

Kvinner, U20 og U18

Distanse	Fra start til 1.hekk	Mellom hekkene	Fra siste hekk til mål
110 m	13,00 m	8,50 m	10,50 m
400 m	45,00 m	35,00 m	40,00 m

Hver hekk skal plasseres på løpebanen slik at fotstykkene er på den siden hvor utøveren ankommer. Hekken skal plasseres slik at vertikalplanet på siden av topplisten som er nærmest den ankommende utøver sammenfaller med banemerket nærmest utøveren.

Kommentar: I tillegg til ovenstående internasjonale standarddistanser finnes hekkedistanser og hekkehøyder som gjelder for norske aldersbestemte klasser. Disse er inntatt på NFIF's nettsider.



Figur TR 22 – eksempel på hekk

- 22.2 Hekkene skal lages av metall eller annet passende materiale med en topplist av tre eller annet passende materiale som ikke må være av metall. De skal bestå av to fotstykker og to sidestolper med en rektangulær ramme som er forsterket med ett eller flere kryssstag. Sidestolpene skal være festet



helt på enden av hvert sitt fotstykke. Hekken skal være konstruert slik at det kreves en kraft tilsvarende minst 3,6 kg rettet mot midten av den øverste kanten av topplisten for å velte den. Hekkene kan være justerbare i høyden for hver øvelse. Motvektene må kunne reguleres slik at det for hver høyde kreves en kraft tilsvarende minst 3,6 kg og ikke mer enn 4 kg for å velte den.

Topplistens maksimale horisontale avbøyning (inkludert avbøyning på sidestolpene) når den utsettes en kraft tilsvarende 10 kg midt på, skal ikke overstige 35 mm.

22.3 Mål: Hekkenes standardhøyder skal være:

Distanse	Menn	U20 menn	U18 gutter
100 m/110 m	1,067 m	0,991 m	0,914 m
400 m	0,914 m	0,914 m	0,838 m

Distanse	Kvinner/U20 kvinner	U18 jenter
100 m/110 m	0,838 m	0,762 m
400 m	0,762 m	0,762 m

Merknad: På grunn av produksjonsvariasjoner er hekker opp til 1,000 m akseptabelt for U20 110 m hekker.

I hvert tilfelle skal det være en toleranse på 3 mm over og under standardhøydene for å ta høyde for variasjoner ved produksjonen. Bredden på hekkene skal være fra 1,18 m til 1,20 m. Maksimal lengde på fotstykkene skal være 0,70 m. Totalvekten på hekkene skal ikke være mindre enn 10 kg.

- 22.4 Høyden på topplisten skal være 70 mm $\pm$ 5 mm. Tykkelsen bør være mellom 10 mm og 25 mm, og øvre kanter bør være avrundet. Topplisten bør være godt festet til sidestolpene.
- 22.5 Topplisten bør være malt med sorte og hvite striper, eller med andre sterke kontrastfarger (også i kontrast med omgivelsene rundt), slik at de lysere stripene, som bør være minst 0,225 m brede, er ytterst. Den skal være farget slik at den er synlig for alle seende utøvere.
- 22.6 Alle løp skal gå i delte baner og hver utøver skal passere hekkene og holde seg i sin egen bane gjennom hele løpet. Unnlatelse av å gjøre dette vil medføre diskvalifikasjon, med mindre TR 17.4 får anvendelse.

I tillegg skal løperen diskvalifiseres dersom:

- 22.6.1 utøverens fot eller ben, ved passeringen, er under horisontalplanet av toppen av hekken og utenfor denne (på en av sidene); eller
- 22.6.2 utøveren slår ned eller flytter en hekk med hånden, kroppen eller fremsiden av benet som føres først mot hekken; eller
- 22.6.3 utøveren direkte eller indirekte slår ned eller flytter en hekk i sin eller i en annen bane på en slik måte at det får innvirkning eller at det oppstår hindring for en annen utøver i løpet og/eller en annen regel også er overtrådt.

Merknad: Forutsatt at denne regelen følges og hekken ikke er flyttet eller høyden er redusert på noen måte, herunder vippet i noen retning, kan en utøver passere hekken på hvilken som helst måte.



Kravet om å passere hver hekk bør ikke leses som et krav om at utøveren skal passere hver hekk i sin egen bane – forutsatt at intensjonen i TR 17.3 og TR 17.4 følges. Men hvis en utøver slår ned eller flytter en hekk i en annen bane og derved påvirker fremdriften for en annen utøver, bør utøveren diskvalifiseres.

Situasjoner hvor en utøver slår ned eller flytter en hekk i en annen bane bør praktiseres og forstås på en logisk måte. F.eks. bør en utøver som slår ned eller flytter en hekk i en bane for en utøver som allerede har passert hekken, ikke nødvendigvis bli diskvalifisert, med mindre utøveren på annen måte bryter reglene, f.eks. ved å bevege seg til en bane innenfor i svingen. Intensjonen med denne regelen er å gjøre det klart at det bør vurderes diskvalifikasjon når en utøver som foretar en slik handling påvirker en annen utøver.

Overdommere og banedommere må likevel være oppmerksomme og være sikre på at hver utøver holder seg i sin egen bane. I tillegg er det vanlig i hekkeløp at utøvere strekker sine armer vidt ut når de passerer hekkene, og derved treffer eller hemmer utøveren i banen ved siden av. Dette kan best observeres av banedommere som står, eller et videokamera som er plassert, rett foran utøverne. I denne forbindelse vil TR 17.2 kunne få anvendelse. TR 22.6.1 gjelder både utøverens forreste og bakerste ben.

Det å «slå ned» en hekk resulterer ikke i seg selv i diskvalifikasjon. Den tidligere referansen til regelen om å «slå ned» hekken har blitt flyttet. I TR 22.6.2 har den blitt erstattet av mer objektive faktorer som skal vurderes av overdommeren. Det klareste eksempelet er hvor en utøver bruker hånden, men kan også være med utøverens bryst hvis utøveren «løper gjennom» hekken. Fremtiden av benet som føres først mot hekken omfatter alle deler av benet fra toppen av hoften til enden av foten.



Merknaden vil i hovedsak være relevant ved konkurranser på lavere nivå, men får likevel anvendelse ved alle konkurranser. Den tillater en utøver, ofte en som har falt eller har mistet sitt løpsmønster, å plassere sine hender på hekken og «klatre over».

- 22.7 Bortsett fra bestemmelsene TR 22.6.1 og TR 22.6.2, skal riv av hekker ikke resultere i diskvalifikasjon eller hindre godkjenning av en rekord.

23 Hinderløp

- 23.1 Standarddistansene skal være: 2000 m og 3000 m.

Kommentar: 1500 m brukes som ungdoms- og veteranøvelse i Norge.

- 23.2 På 3000 m skal det være 28 hinderpasseringer og 7 vanngravpasseringer. Strekingen fra start til begynnelsen av første runde ikke ha noen hindre, og hindrene skal ikke settes frem før utøverne har begynt på første runde.

- 23.3 I et hinderløp skal det være 5 passeringer i hver runde etter at målstreken er passert for første gang, med vanngravpasseringen som det fjerde. Hindrene bør fordeles jevnt, slik at avstanden mellom hindrene er omtrent en femdel av den nominelle lengden av runden.

Merknad: Det kan være nødvendig med justering av avstanden mellom hindrene for å sikre trygge avstander fra et hinder / startstreken og til neste hinder, før og etter målstreken, som vist i «World Athletics Track and Field Facilities Manual».

- 23.4 På 2000 m skal det være 18 hinderpasseringer og

5 vanngravpasseringer. Første hinder er det tredje hinderet i en normal runde. De tidligere hindrene skal fjernes inntil utøverne har passert dem for første gang.

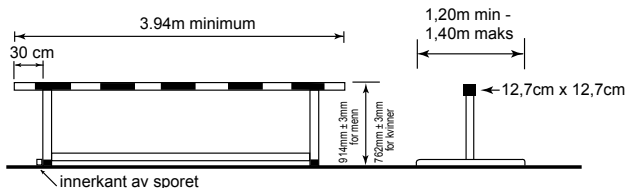
Merknad: På 2000 m må målstreken passeres to ganger før første runde med fem hinderpasseringer dersom vanngraven ligger på innsiden av løpebanen i svingen.

Kommentar: På 2000 m er vanngravpassering andre passering i første runde.

Kommentar: På 1500 m skal det være 12 hinder og 3 vanngravpasseringer. På 1500 m skal ingen hindre eller vanngrav passeres før målstreken er passert første gang.

- 23.5 Hindrene skal være $0,914\text{ m} \pm 0,003\text{ m}$ høye for menn senior og U20 menn, $0,838\text{ m} \pm 0,003\text{ m}$ for U18 menn og $0,762\text{ m} \pm 0,003\text{ m}$ høye for kvinner, og skal være minst 3,94 m brede.

Topp-planken på hindrene, også det ved vanngraven, skal være firkantet $0,127\text{ m} \times 0,127\text{ m} \pm 0,003\text{ m}$. Hvert hinder skal være mellom 80 og 100 kg. Hvert hinder skal på hver side ha en fot på mellom 1,2 m og 1,4 m (se figur (a) TR 23).



Figur (a) TR 23 – eksempel på at hinder

Hinderet ved vanngraven skal være $3,66 \text{ m} \pm 0,02 \text{ m}$ bredt, og skal være festet slik til bakken at ingen horisontal bevegelse er mulig.

Topp-plankene skal være malt i sorte og hvite striper, eller med andre sterke kontrastfarger (også i kontrast med omgivelsene rundt), slik at de lysere stripene, som bør være minst $0,225 \text{ m}$ brede, er ytterst, og som skal være farget slik at de er synlig for alle seende utøvere.

Hindrene skal plasseres slik at minst $0,30 \text{ m}$ av topp-planken går innenfor innsiden av den innerste kanten av løpebanen.

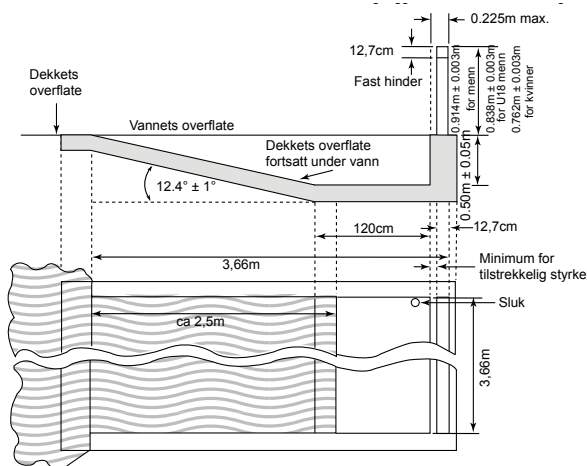
Merknad: Det anbefales at det første hinderet som skal passeres er minst 5 m bredt.

- 23.6 Vanngraven inkludert hinderet skal være $3,66 \text{ m} \pm 0,02 \text{ m}$ lang og vanngraven skal være $3,66 \text{ m} \pm 0,02 \text{ m}$ bred.

Bunnen i vanngraven skal bestå av en syntetisk overflate eller matte med tilstrekkelig tykkelse for å sikre en trygg landing og for å gi et tilstrekkelig grep for pigger. Vanndybden nærmest hinderet og omtrent $1,20 \text{ m}$ framover skal være $0,5 \text{ m} \pm 0,05 \text{ m}$. Herfra skal bunnen stige jevnt oppover med $12,4^\circ \pm 1^\circ$ til nivået på løpebanen ved den borteste enden av vanngraven. Når løpet starter skal overflaten på vannet være på nivå med overflaten på løpebanen med en margin på 20 mm .

Merknad: Vanngraver som er i henhold til 2018/2019 spesifikasjonene er fortsatt akseptable.

Kommentar: Med unntak av høyden på hinderet, er vanngraven for menn og kvinner like.



Figur (b) TR 23 - Vanngrav

- 23.7 Alle utøverne må passere over eller gjennom vannet og passere hvert hinder. Unnlatelse av å gjøre dette vil resultere i diskvalifikasjon.

I tillegg skal utøveren diskvalifiseres hvis:

- 23.7.1 utøveren trår på en av sidene av vanngraven, eller
- 23.7.2 utøverens fot eller ben ved passeringen er under horisontalplanet av toppen av hinderet og utenfor denne (på en av sidene).

Forutsatt at denne regel overholdes, kan en utøver passere hvert hinder på hvilken som helst måte.

24 Stafettløp

- 24.1 Standarddistansene er 4 x 100 m, 4 x 200 m, 1000 m «Medley Relay» (100 m – 200 m – 300 m – 400 m), 4 x 400 m, 4 x 800 m, «Distance Medley Relay» (1200 m – 400 m – 800 m – 1600 m) og 4 x 1500 m.

Merknad: 1000 m stafett kan løpes med enkeltetappene i en annen rekkefølge. I et slikt tilfelle må anvendelsen av TR 24.14, TR 24.18, TR 24.19 og TR 24.20 justeres.

Kommentar: 1000 m stafett benevnes «Medley Relay» på engelsk.

- 24.2 50 mm brede streker skal trekkes tvers over banen for å markere lengden på etappene og vekslingsfeltet.
- 24.3 På 4x100 m og 4x200 m og for første og andre veksling i 1000 m stafett, skal hvert vekslingsfelt være 30 m langt, og hvor starten på vekslingsfeltet er 20 m fra streken som markerer lengden på etappen. For tredje veksling i 1000 m stafett og 4 x 400 m og lengre stafetter skal hvert vekslingsfelt være 20 m, og hvor streken som markerer lengden på etappen er i midten. Vekslingsfeltene starter og slutter ved kanten av vekslingsstrekene nærmest startstreken i løpsretningen. For hver veksling som gjennomføres i egne baner skal en dommer passe på at utøverne er korrekt plassert i sitt vekslingsfelt. Dommeren skal også sørge for at TR 24.4 overholdes.

Banedommerne må sørge for at hver utøver på hvert lag inntar sin plass i riktig bane eller posisjon. Startordnerne



er ansvarlige for riktig plassering av de første løperne og at hver av disse har fått stafettpinner. De kan også bli tildelt oppgaven med å assistere ved senere vekslingsfelt ved startstreken. Leder for banedommere ved hvert vekslingsfelt, og banedommere som er stilt til deres disposisjon, er ansvarlig for plasseringen av de etterfølgende løperne. Når alle utøvere er korrekt plassert, skal leder for banedommerne ved vekslingsfeltet gi beskjed til de andre relevante dommerne på avtalt kommunikasjonsmåte – som ved større konkurranser vanligvis vil være radio.

De må også sørge for at de utgående utøvernes føtter er fullstendig innenfor vekslingsfeltet ved alle vekslinger før de begynner sine bevegelser som resulterer i overtakelsen av stafettpinnen. Denne bevegelsen må ikke begynne på noe sted utenfor vekslingsfeltet.

- 24.4 Når hele eller den første delen av en stafett løpes i delte baner, kan en utøver plassere et kontrollmerke innenfor sin egen bane, ved bruk av selvklebende teip, maksimalt 0,05 m x 0,40 m, med farge som ikke kan forveksles med permanente merker. Det kan ikke brukes andre kontrollmerker. Dommerne skal anvisa de relevante utøverne om å følge denne regelen eller å fjerne merker som ikke er i henhold til regelen. Hvis de ikke etterkommer anvisningen, skal dommerne fjerne merkene.

Merknad: Alvorlige tilfeller kan forfølges videre etter CR 18.5 og TR 7.2.

- 24.5 En stafettpinne skal brukes i alle stafettløp som holdes inne på stadion, og må bæres i hånden under hele løpet. I minst alle konkurranser som nevnt i definisjonen av Internasjonale konkurranser punkt 1.1, 1.2, 1.3 og 1.6, skal hver stafettpinne

nummereres og ha forskjellig farge, og kan inneholde en tidtakingstransponder.

Stafettpinnen skal være et glatt, hult og rundt rør i ett stykke, laget av tre, metall eller annet ubøyelig materiale. Lengden skal være 0,28 m til 0,30 m. Utvendig diameter skal være 40 mm $\pm$ 2 mm, og den skal ikke veie mindre enn 50 g. Den skal være farget slik at den er lett synlig under løpet.

Utøvere kan ikke bruke hansker eller plassere noe materiale (annet enn de som er tillatt etter TR 6.4.3) eller ha substanser på hendene for å oppnå et bedre grep om stafettpinnen.

Merknad: Hvis mulig bør fordelingen av fargene til hver bane eller startposisjon vises i startlisten.

- 24.6 Hvis stafettpinnen mistes, må den tas opp av utøveren som mistet den. Utøveren kan forlate sin bane for å hente den, forutsatt at utøveren ikke reduserer distansen som skal løpes. I tillegg, dersom stafettpinnen mistes slik at den beveger seg sideveis eller framover i forhold til løpsretningen (herunder forbi målstreken), må utøveren som mistet stafettpinnen, etter å ha hentet den, minst returnere til det sted hvor utøveren sist hadde den i sin hånd, før utøveren fortsetter i løpet. Forutsatt at disse prosedyrene følges og ingen andre løpere er hindret, skal det å miste stafettpinnen ikke resultere i diskvalifikasjon.

Dersom en utøver ikke følger denne bestemmelsen, skal laget diskvalifiseres.

- 24.7 Stafettpinnen skal leveres innenfor vekslingsfeltet. Vekslingen begynner når den først berøres av



mottakende utøver og er fullført når den bare er i hånden til mottakende utøver. I forhold til vekslingsfeltet er det bare stafettpinnens posisjon som er avgjørende. Levering av stafettpinnen utenfor vekslingsfeltet skal resultere i diskvalifikasjon.

Kommentar 1: Dette betyr at mottakeren ikke har lov til å berøre stafettpinnen før denne er ført over streken ved begynnelsen av vekslingsfeltet og at den som leverer pinnen må slippe den før den blir ført over streken ved feltets slutt.

Kommentar 2: Dersom en løper kaster stafettpinnen før utøveren passerer mål, skal laget diskvalifiseres.

Ved avgjørelsen av posisjonen til stafettpinnen skal hele stafettpinnen tas i betraktning.

Banedommere må passe på at de observerer enhver kontakt som utgående løper har med stafettpinnen før stafettpinnen kommer inn i vekslingsfeltet, særlig på 4 x 400 m stafett og lenger. Hvis utgående løper berører stafettpinnen før stafettpinnen kommer inn i vekslingsfeltet, skal hans lag diskvalifiseres. De må også passe på at stafettpinnen bare er i hånden på mottakende utøver før den «forlater» vekslingsfeltet.

24.8 Frem til det øyeblikk når stafettpinnen bare holdes i hånden på den mottakende utøveren, får TR 17.3 bare anvendelse i forhold til den innkommende utøveren. Deretter får den bare anvendelse i forhold til den mottakende utøveren.

I tillegg bør utøvere før de mottar og/eller etter at de har gitt stafettpinnen fra seg, holde seg i sin bane eller sin posisjon inntil banen er klar, for ikke å hindre andre løpere. TR 17.3 og TR 17.4 gjelder ikke



for disse utøverne. Hvis imidlertid en utøver hindrer en deltager på et annet lag, herunder ved å løpe ut av posisjon eller banen, skal TR 17.2 anvendes.

- 24.9 Hvis en utøver tar eller tar opp stafettspinnen til et annet lag, skal utøverens lag diskvalifiseres. Det andre laget skal ikke straffes med mindre det er oppnådd en fordel.
- 24.10 Hver deltager i et stafettlag kan bare løpe én etappe. Hvilke fire som helst av utøverne som er påmeldt til konkurransen, enten for denne eller en annen øvelse, kan brukes ved sammensetningen av stafettlaget, i hvilken som helst runde. Imidlertid, når et stafettlag først har startet i en konkurranse, kan inntil fire ytterligere utøvere bli benyttet som reserver ved sammensetningen av laget. Dersom et lag ikke følger denne regelen, skal det diskvalifiseres.

Kommentar 1: I nasjonale stevner er det ikke nødvendig at innbytterne er påmeldt i noen øvelse.

Kommentar 2: Dersom en klubb har mer enn ett lag, kan utøvere flyttes fra 2. lag til 1. lag (eller fra 3. lag til 2. lag eller 1. lag), men ikke omvendt, dog maksimalt 2 utøvere.

- 24.11 Sammensetningen av laget og startrekkefølgen skal erklæres offisielt ikke senere enn en time før den annonserte tiden som utøverne må være til stede i Call Room før innmarsj («first call time») for det første heatet i hver runde i konkurransen. Ytterligere endringer må bekreftes av medisinsk personale som er oppnevnt av arrangøren, og kan bare skje fram til det tidspunkt utøverne etter tidsskjemaet skal forlate Call Room for innmarsj («last call time») for det aktuelle heatet som laget skal konkurrere i. Laget

skal konkurrere med de deltakerne som er oppgitt og i denne rekkefølge. Hvis laget ikke følger denne regelen skal det diskvalifiseres.

24.12 4 x100 m skal i sin helhet løpes på delte baner.

24.13 4 x 200 m kan løpes på følgende måter:

24.13.1 hvor det er mulig, hele løpet i delte baner (fire svinger i delte baner), eller

24.13.2 delte baner på de to første etappene og den delen av tredje etappe som går fram til den nærmeste kanten på delestreken som beskrevet i TR 17.5, hvor utøverne kan forlate sine respektive baner (tre svinger i delte baner), eller

24.13.3 delte baner i første etappe fram til den nærmeste kanten på delestreken som beskrevet TR 17.5, hvor utøverne kan forlate sine respektive baner (en sving i delte baner).

Merknad: Når ikke flere enn fire lag deltar og alternativ 1 ikke er mulig, anbefales det at alternativ 3 benyttes.

24.14 1000 m stafett bør løpes på delte baner på de to første etappene og den delen av tredje etappe som går fram til den nærmeste kanten på delestreken som beskrevet i TR 17.5, hvor utøverne kan forlate sine respektive baner (to svinger i delte baner).

24.15 4 x 400 m kan løpes på følgende måter:

24.15.1 delte baner på første etappe og den delen av andre etappe som går fram til den nærmeste kanten på delestreken som beskrevet i regel TR 17.5, hvor utøverne kan forlate sine respektive baner (tre svinger i delte baner), eller

24.15.2 delte baner på første etappe fram til den nærmeste kanten på delestreken som beskrevet i TR 17.5, hvor utøverne kan forlate sine respektive baner (en sving i delte baner).

Merknad: Når ikke flere enn fire lag deltar anbefales det at TR 24.15.2 benyttes.

- 24.16 4 x 800 m kan løpes på følgende måter:
- 24.16.1 delte baner i første etappe fram til den nærmeste kanten på delestreken som beskrevet i TR 17.5, hvor utøverne kan forlate sine respektive baner (en sving i delte baner), eller
- 24.16.2 uten bruk av delte baner.
- 24.17 Hvis en utøver ikke følger TR 24.13, TR 24.14, TR 24.15 eller TR 24.16.1 skal hans lag diskvalifiseres.
- 24.18 «Distance Medley Relay» og 4 x 1500 m skal løpes uten bruk av delte baner.
- 24.19 Utøverne kan ikke begynne å løpe på utsiden av vekslingsfeltet, og skal starte innenfor vekslingsfeltet ved alle vekslinger. Hvis en utøver ikke følger denne regelen, skal hans lag diskvalifiseres.
- 24.20 På 1000 m stafett skal utøverne som løper siste etappe, og på 4 x 400 m utøverne som løper tredje og fjerde etappe (eller etter TR 24.15.2 også andre etappe), etter anvisning fra en dommer, plassere seg i sine venteposisjoner i vekslingsfeltet i samme rekkefølge (fra innsiden og utover) som rekkefølgen som deres respektive lagmedlemmer har når de kommer inn i siste sving. Når de



innkommende utøverne har passert dette punktet, skal de ventende utøverne beholde sin rekkefølge og skal ikke endre plasseringene ved begynnelsen av vekslingsfeltet. Hvis en utøver ikke følger denne regelen, skal utøverens lag diskvalifiseres.

Merknad: På 4 x 200 m (hvis denne øvelsen ikke i sin helhet løpes i delte baner), hvor den foregående etappen ikke løpes i delte baner, skal utøverne stille seg opp i rekkefølgen i startlisten (fra innsiden og utover).

- 24.21 I løp hvor det ikke benyttes delte baner, inklusive 4 x 200 m, 1000 m stafett og 4 x 400 m når dette passer, kan ventende utøvere ta en posisjon innover i banen etter hvert som innkommende lag ankommer, forutsatt at de ikke dytter eller blokkerer andre utøvere slik at deres fremdrift hindres. På 4 x 200 m, 1000 m stafett og 4 x 400 m skal ventende utøvere beholde rekkefølgen i henhold til TR 24.20. Hvis en utøver ikke følger denne regelen, skal utøverens lag diskvalifiseres.
- 24.22 I stafettløp som ikke er omhandlet i denne regelen bør de relevante konkurransebestemmelsene spesifisere særskilte regler som får anvendelse og måten stafetten skal gjennomføres på.

Leder for banedommerne må forbli ved vekslingsfeltet som de og deres banedommere har blitt tildelt. Når utøverne er plassert korrekt i sine baner og løpet har begynt, er lederne for banedommerne for de enkelte vekslingsstedene og de banedommerne som de har blitt tildelt, ansvarlige for å rapportere brudd på begge disse reglene og andre regelbrudd, særlig etter TR 17.

DEL III – TEKNISKE ØVELSER

25 Generelle regler – Tekniske øvelser

Prøveomganger

- 25.1 Før øvelsen starter, kan utøverne gjøre treningsforsøk i konkurranseområdet. I kastøvelsene skal slike forsøk være i kastrekkefølgen og under oppsyn av dommerne.

Mens det tidligere sto i konkurransereglene at hver utøver i kastøvelsene skulle ha to prøvekast hver, er det nå ingen slik spesifisering. TR 25.1 bør forstås slik at det skal tillates så mange prøvekast, som det er tid til i den oppsatte oppvarmingstiden. Selv om praksis i større mesterskap er at det gis to prøvekast skal dette ses på som et minimum, og ytterlige prøvekast kan tillates dersom det er tid og noen eller alle utøverne ønsker det.

- 25.2 Når konkurransen har startet, kan ikke utøverne tillates å benytte følgende for treningsforsøk:
- 25.2.1 tilløpsområdet;
 - 25.2.2 staver;
 - 25.2.3 kastredskap;
 - 25.2.4 kastringen eller -sektoren, med eller uten kastredskap.

Denne regelen skal ikke hindre utøveren fra å berøre, klargjøre eller teipe sin stav eller utvalgt kastredskap for å være klar til sitt forsøk, forutsatt at dette ikke setter i fare, forhindrer eller forsinker en annen utøver eller person. Det er spesielt viktig at dommerne tolker denne regelen på en rimelig måte slik at man får en effektiv avvikling av konkurransen, og at utøveren kan være klar til å gjennomføre sitt forsøk så snart utøverens tid begynner.



Kontrollmerker

25.3 Kontrollmerker kan benyttes slik:

- 25.3.1 I alle tekniske øvelser hvor det brukes tilløp skal kontrollmerker plasseres langs tilløpet, med unntak for høyde hvor kontrollmerkene kan plasseres i tilløpet. En utøver kan plassere ett eller to kontrollmerker (utlevert eller godkjent av arrangøren) til hjelp i tilløpet og satsen. Hvis slike merker ikke er utdelt, kan utøverne bruke selvklebende teipe, men ikke kritt eller liknende substans og heller ikke noe som etterlater permanente merker.
- 25.3.2 I kast fra ring kan utøveren bare bruke ett kontrollmerke. Dette kontrollmerket kan plasseres på bakken umiddelbart bak eller inntil ringen, men ikke på noen streker eller i kastsektoren. Det må være midlertidig og skal bare være på plass under utøverens egne forsøk, og skal ikke kunne hindre dommernes sikt. Ingen personlige kontrollmerker kan plasseres i eller ved siden av kastsektoren.

Merknad: Hvert merke skal bare bestå av ett enkelt sammenhengende stykke.

- 25.3.3 I stav skal arrangøren plassere passende og sikre avstandsmerker ved siden av tilløpet hver halvmeter fra 2,5 m til 5 m avstand fra null-linjen og hver hele meter fra 5 m til 18 m.
- 25.3.4 Dommerne skal pålegge utøverne å tilpasse eller fjerne merker som ikke er i samsvar med denne regelen. Hvis utøverne ikke etterkommer dette, skal dommerne fjerne dem.



Merknad: I alvorlige tilfeller kan CR 18.5 og TR 7.2 få anvendelse.

Hvis bakken er våt, kan selvklebende teipe festes til underlaget med tegnestifter eller nåler i forskjellige farger.

Kravet om at hvert merke skal være i ett enkelt sammenhengende stykke bør tolkes rimelig av dommerne. Hvis f.eks. produsenten har brukt to stykker som er satt samme til en struktur som er tenkt brukt slik, bør dette tillates. Hvis en utøver velger å sette begge sine merker i samme posisjon, og i høyde: hvis en utøver deler opp sin teipebit i flere deler og setter dem sammen i en form som skiller seg fra de andre merkene, bør også dette godtas.

Formålet med TR 25.3.3 er å hjelpe utøverne og deres trenere med å bestemme satspunktet og gjennomføringen av tilløpet. Det er ingen fast bestemmelse om hvordan disse merkene skal være – arrangører og overdommere må vurdere hvilke løsninger som er praktiske og rettferdige i tråd med intensjonen i regelen i det enkelte konkurranseområde.

Rekordmarkeringer og vindpølser

- 25.4 Rekordmarkeringer og vindpølser kan benyttes slik:
 - 25.4.1 Et særegent flagg eller merke kan brukes for å markere gjeldende verdens-, område-, nasjons- eller stevnerekord.
 - 25.4.2 Én eller flere vindpølser bør settes på passende steder i øvelsesområdet i alle hoppøvelsene, diskos og spyd for å vise utøverne vindretning og vindstyrke.

Starttrekkefølgen og forsøk

- 25.5 Bortsett fra der TR 25.6 gjelder, skal utøverne



konkurrere i den rekkefølgen som er bestemt ved loddtrekning.

Dersom en utøver velger å ta et forsøk utenfor tur, får CR 18.5 og TR 7.2 anvendelse. Dersom det blir gitt en advarsel skal resultatet fra forsøket (gyldig eller ugyldig) bli stående. Hvis det har vært avholdt en kvalifiseringskonkurranse skal startrekkefølgen trekkes på nytt til finalen.

- 25.6 Bortsett fra i høyde og stav, skal ingen utøver få notert mer enn ett resultat i noen omgang av konkurransen.

I alle øvelser, unntatt i høyde og stav, med mer enn åtte utøvere, skal hver utøver få tre forsøk. De åtte utøverne med beste gyldige resultat skal få ytterligere tre forsøk, med mindre reglementet for den aktuelle konkurransen bestemmer noe annet.

Dersom to eller flere utøvere har likt beste resultat, får TR 25.22 anvendelse for å avgjøre den siste kvalifiseringsplassen. Hvis flere utøvere fremdeles står likt, skal disse gis ekstra forsøk dersom dette er tillatt i henhold til reglementet for konkurransen.

Dersom det er åtte eller færre utøvere, skal alle gis seks forsøk, med mindre noe annet er bestemt i reglementet for konkurransen. Hvis mer enn én utøver ikke oppnår gyldig resultat i de tre første omgangene, skal disse gjennomføre de etterfølgende omgangene før utøverne med gyldige resultater, og i den samme rekkefølgen som opprinnelig ble trukket.

I begge tilfeller:

- 25.6.1 rekkefølgen i de avsluttende omgangene

skal være omvendt av resultatrekkefølgen etter de tre første omgangene, med mindre noe annet er bestemt i reglementet for konkurransen;

- 25.6.2 dersom to eller flere utøvere står likt etter de tre første omgangene, skal disse gjennomføre de avsluttende omgangene i den samme rekkefølgen som opprinnelig ble trukket.

Merknad (i): Se regel TR 26.2 for vertikale hopp.

Merknad (ii): Dersom overdommeren tillater at én eller flere utøvere får fortsette konkurransen under protest i henhold til TR 8.5, skal disse utøverne utføre sine forsøk før de øvrige utøverne i de avsluttende omgangene av konkurransen. Hvis mer enn én utøver får fortsette konkurransen under protest, skal disse gjennomføre de avsluttende omgangene i den samme rekkefølgen som opprinnelig ble trukket.

Merknad (iii): Arrangøren eller det organisasjonsleddet som er ansvarlig for konkurransen, kan i reglementet angi antall omganger (forutsatt at det ikke er mer enn seks) og hvor mange utøvere som skal gå videre til hver av de etterfølgende omgangene (etter tredje omgang).

Merknad (iv): Arrangøren eller det organisasjonsleddet som er som er ansvarlig for konkurransen, kan i reglementet angi at startrekkefølgen skal endres igjen etter hver av de etterfølgende omgangene etter tredje omgang.



Når en utøver har avstått fra videre deltakelse i øvelsen enten etter eget valg eller etter avgjørelse som er truffet i henhold til CR 6, kan utøveren ikke fortsette deltakelsen i øvelsen. Dette gjelder også omhopp om førsteplassen i vertikale hopp, og for ytterligere øvelser i mangekamp.

Dersom det er flere enn åtte utøvere i horisontale tekniske øvelser, skal bare de åtte utøverne med beste gyldige prestasjoner få ytterligere forsøk. Det betyr at en utøver må ha et målt forsøk fra et gyldig hopp eller kast i minst ett av sine første tre forsøk. Dersom færre enn åtte utøvere oppnår gyldig resultat, er det bare disse utøverne som får ytterligere forsøk, selv om dette innebærer at færre enn åtte utøvere går videre.

Registrering av resultater

- 25.7 Bortsett fra i høyde og stav skal et gyldig forsøk registreres ved at det målte resultatet noteres.

Se CR 25.4 for standard forkortelser og symboler som skal benyttes i alle andre tilfeller.

Fullføring av et forsøk

- 25.8 Dommeren skal ikke heve et hvitt flagg for å markere et gyldig forsøk før forsøket er fullført. Dommeren kan revurdere sin beslutning hvis dommeren mener at hun har hevet feil flagg.

Fullføringen av et gyldig forsøk skal avgjøres slik:

- 25.8.1 i vertikale hopp straks dommeren har avgjort at forsøket ikke er ugyldig i henhold til TR 27.2, 28.2 eller 28.4;
- 25.8.2 i horisontale hopp når utøveren forlater landingsområdet i henhold til TR 30.2;
- 25.8.3 i kast når utøveren forlater ringen eller tilløpet i henhold til TR 32.17.

Kvalifiseringsrunder

25.9 Dersom antallet utøvere i tekniske øvelser er for stort til at konkurransen kan avvikles på en tilfredsstillende måte i en runde (finale), skal det avholdes kvalifiseringsrunder. Når det avholdes kvalifiseringsrunder, skal alle utøverne delta i og kvalifisere seg gjennom denne. Arrangøren (den relevante avgjørelsesmyndighet) kan gjøre unntak for én eller flere øvelser. Dette kan gjøres ved at det gjennomføres ytterligere preliminære kvalifiseringsrunder enten ved samme eller ved en eller flere tidligere konkurranser, for å avgjøre at noen eller alle utøvere skal få anledning til å delta, og i hvilken runde. Slik fremgangsmåte og andre måter som en utøver kan få anledning til å delta på (slik som å oppnå kvalifiseringskrav i løpet av en bestemt periode, ved bestemte plasseringer i utpekte konkurranser eller ved rangeringer), skal angis i reglementet for hver konkurranse.

Resultater oppnådd i en kvalifiseringsrunde eller ytterligere preliminære kvalifiseringsrunder skal ikke anses som en del av finalen.

25.10 Utøverne skal normalt fordeles tilfeldig i to eller flere grupper, hvor styrkeforholdet i gruppene er omtrent likt, og om mulig bør utøvere som representerer samme nasjon, klubb eller lag plasseres i ulike grupper. Dersom det ikke er mulig at de ulike gruppene konkurrerer samtidig under likeverdige forhold, bør prøveomgangene for hver gruppe begynne så snart den forrige gruppen er ferdig.

25.11 I arrangement som varer lenger enn tre dager, anbefales det at det legges inn en hviledag mellom kvalifiseringsrunden og finalen i vertikale hoppøvelser.



- 25.12 Betingelsene for kvalifisering, krav for automatisk kvalifisering og antall utøvere i finalen skal bestemmes av teknisk delegat. Dersom det ikke er oppnevnt teknisk delegat, skal dette bestemmes av arrangøren. For internasjonale konkurranser som nevnt i definisjonen av Internasjonale konkurranser punkt 1.1, 1.2, 1.3 og 1.6, skal det være minst 12 utøvere i finalen med mindre annet er bestemt i reglementet for konkurransen.

Kommentar: For norske mesterskap vises det til «Reglement og retningslinjer for norske mesterskap».

- 25.13 I en kvalifiseringsrunde, med unntak i høyde og stav, skal hver utøver få inntil tre forsøk. En utøver som oppnår kravet til direkte kvalifisering, skal ikke tillates å gjøre flere forsøk i kvalifiseringsrunden.
- 25.14 I kvalifiseringsrunder i høyde og stav skal alle utøvere som ikke er slått ut etter tre påfølgende ugyldige forøk, fortsette konkurransen i henhold til TR 26.2 (inkludert å stå over forsøk) helt til siste forsøk på kvalifiseringshøyden, med mindre antall utøvere i finalen som definert i TR 25.12 er nådd. En utøver som er kvalifisert for finalen skal ikke fortsette kvalifiseringsrunden.
- 25.15 Dersom ingen utøver eller et mindre antall enn det som er bestemt klarer kvalifiseringskravet, skal antall utøvere utvides til det antall som er bestemt på forhånd i henhold til resultatene fra kvalifiseringsrunden. Dersom to eller flere utøvere har samme besteresultat, skal den siste kvalifiserende plassen avgjøres etter TR 25.22 eller TR 26.8. Dersom det etter dette fortsatt står likt, skal alle utøvere med likt resultat gå videre til finalen.



- 25.16 Når kvalifisering i høyde og stav avvikles samtidig i to forskjellige grupper, anbefales at listen flyttes til ny høyde på samme tid i hver gruppe.

Når det skal settes opp kvalifiseringsgrupper i høyde og stav er det viktig at kravene i TR 25.10 og TR 25.16 følges. Teknisk delegat og overdommeren må følge kvalifiseringsrunden nøye, både for å forsikre seg om at utøverne fortsetter å hoppe (eller sier at de står over) så lenge de ikke er slått ut i henhold til TR 26.2 inntil kvalifiseringshøyden er oppnådd (med mindre antall utøvere i finalen er nådd i henhold til TR 25.12), og at like resultater mellom utøvere i de to gruppene avgjøres i henhold til TR 26.8. Videre må de forsikre seg om at TR 25.14 overholdes ved at utøvere ikke unødvendig fortsetter konkurransen når det er klart at de er kvalifisert for finalen uavhengig av hva som måtte skje med de andre utøverne som fortsetter kvalifiseringsrunden.

Tid for å gjennomføre et forsøk

- 25.17 Øvelseslederen skal signalisere til utøveren når alt er klart for å gjøre et forsøk, og at tiden for forsøket skal starte fra dette tidspunktet.

I stav skal tiden for forsøket starte når listen er stilt inn etter utøverens forutgående ønske. Det vil ikke gis ekstra tid for ytterligere justering.

Dersom tiden løper ut etter at utøveren har påbegynt sitt forsøk, skal forsøket ikke nektes.

Dersom en utøver, etter at tiden er startet, velger å avstå fra å gjennomføre forsøket, skal det registreres som ugyldig straks den tillatte tiden er løpt ut.

Følgende tider skal ikke overskrides. Hvis tiden

løper ut, bortsett fra hvis det blir tatt en beslutning etter TR 25.18, skal forsøket registreres som ugyldig.

Individuelle øvelser	Høyde	Stav	Andre
Mer enn tre utøvere (eller første forsøk for en utøver)	1:00 min.	1:00 min.	1:00 min.
2-3 utøvere	1:30 min.	2:00 min.	1:00 min.
1 utøver	3:00 min.	5:00 min.	–
Påfølgende forsøk	2:00 min.	3:00 min.	2:00 min.

Mangekamp	Høyde	Stav	Andre
Mer enn tre utøvere (eller første forsøk for en utøver)	1:00 min.	1:00 min.	1:00 min.
2-3 utøvere	1:30 min.	2:00 min.	1:00 min.
1 utøver	2:00 min.	3:00 min.	–
Påfølgende forsøk	2:00 min.	3:00 min.	2:00 min.

Merknad (i): En klokke som viser gjenstående tid for forsøket, bør være synlig for utøveren. I tillegg skal en dommer heve, og holde hevet, et gult flagg, eller på en annen måte markere, de siste 15 sekundene av den tillatte tiden.

Merknad (ii): I høyde og stav skal ikke tiden utøveren har til rådighet endres før listen flyttes opp til en ny høyde, med unntak for den tillatte tiden for to påfølgende forsøk. I de andre tekniske øvelsene vil den tillatte tiden for forsøk ikke endres, med unntak for den tillatte tiden for to påfølgende forsøk.

Merknad (iii): For å bestemme hvor mange utøvere som er igjen i en konkurranse, skal alle utøvere som kan bli involvert i omhopp telles med.

Merknad (iv): Når det i høyde eller stav bare gjenstår én utøver som har vunnet konkurransen, og det skal gjøres forsøk på en verdensrekord eller en annen rekord som er relevant for konkurransen, skal tiden for forsøket økes med ett minutt i forhold til tidene ovenfor.

Kommentar: For nasjonale forhold (Norges-mesterskap unntatt) kan klokken sløyfes. Dersom øvelsesleder/overdommer mener at tid for forsøk skal praktiseres, må dette tydelig kommuniseres til utøverne med gult flagg eller muntlig kommunikasjon.

Dommerne bør alltid ha et system for å rope opp den utøveren som skal ta neste forsøk og den som skal gjøre seg klar. Dette er spesielt viktig når den tillatte tiden for forsøket bare er ett minutt. De må forsikre seg om at konkurranseområdet er fullstendig klargjort før de roper opp utøveren og starter klokken. Dommerne, og spesielt overdommeren, må være oppmerksom på alle forhold i konkurranseområdet når de bestemmer seg for å starte klokken eller for å dømme et forsøk for ugyldig fordi tiden har løpt ut. Særlige omstendigheter som må tas i betraktning, er om tilløpet i høyde og spyd er tilgjengelig (når det samtidig pågår løpsøvelser i det samme konkurranseområdet) og avstanden utøverne må gå til og gjennom kastburet for å nå ringen slik at de kan utføre sine forsøk i diskos og slegge.

Nytt forsøk

25.18 Dersom utenforliggende årsaker gjør at en utøver er forhindret fra å gjennomføre et forsøk eller det ikke



kan registreres et korrekt resultat fra forsøket, skal overdommeren kunne gi utøveren et nytt forsøk eller stille tiden for forsøket tilbake helt eller delvis.

Det skal ikke gjøres endringer i konkurranserekkefølgen. Utøveren skal gis en rimelig tid for å forberede seg til et nytt forsøk. Dersom konkurransen har fortsatt før det er bestemt at utøveren skal gis et nytt forsøk, skal dette tas før ytterligere forsøk.

Det er flere tilfeller der det vil være riktig at utøveren gis et nytt forsøk, for eksempel der et forsøk ikke blir målt på grunn av menneskelig eller teknisk svikt, og det ikke er mulig å måle på nytt. Dette skal kunne unngås med gode rutiner og back-up-systemer, men det må tas forholdsregler for at ting kan gå galt. Siden konkurranserekkefølgen ikke kan endres (med mindre problemet ikke oppdages umiddelbart og konkurransen har fortsatt), må overdommeren bestemme hvor mye tid som skal gis for et nytt forsøk basert på omstendighetene i hvert enkelt tilfelle.

Fravær under konkurransen

25.19 En utøver kan ikke forlate konkurranseområdet under konkurransen med mindre han har fått tillatelse fra og ledsages av en funksjonær. Dersom dette likevel skjer, bør det først gis en advarsel, men ved gjentagelser eller i alvorlige tilfeller skal utøveren diskvalifiseres.

Flytting av konkurransestedet og konkurransetidspunkt

25.20 Teknisk delegat eller overdommer kan endre tid eller sted for konkurransen hvis de mener at forholdene gjør det nødvendig. En slik endring bør bare gjøres etter at en omgang har blitt fullført.

Merknad: Hverken vindstyrke eller skifte av vindretning er tilstrekkelig grunn for å endre tid eller sted for konkurransen.

Uttrykket «omgang» («round of trials») i stedet for «runder» («rounds») benyttes for å skille mellom «omganger» i en teknisk øvelse og «runder» i konkurransen (f.eks. kvalifiseringsrunde og finale).

Dersom forholdene gjør det umulig å fullføre en omgang før tid eller sted for konkurransen blir endret, skal teknisk delegat (gjennom overdommeren) eller overdommeren normalt annullere de resultatene som er oppnådd i den avbrutte omgangen (avhengig av en vurdering av forholdene og resultatene fra forsøkene fram til avbruddet) og starte denne omgangen fra begynnelsen. Se også TR 11.3.

Resultater

25.21 Hver utøver skal godskrives det beste resultat oppnådd i alle sine forsøk inkludert resultat oppnådd under omhopp for å kåre en vinner av konkurransen i høyde og stav.

Like resultater

25.22 Dersom to eller flere utøvere har likt besteresultat, skal, med unntak for i høyde og stav, utøvernes nest beste resultat avgjøre rekkefølgen. Om nødvendig skal så tredje beste resultat osv. benyttes. Dersom utøverne fremdeles står likt, skal de dele plassering.

Med unntak for vertikale hopp skal delt plassering gjelde for alle plasseringer, inkludert førsteplass.

Merknad: For høyde og stav, se TR 26.8 og 26.9.



26 Generelle regler – Vertikale hopp

- 26.1 Før konkurransen begynner, skal overdommeren eller øvelseslederen orientere utøverne om starthøyden og videre hopp høyder som listen vil bli hevet til etter hver omgang, inntil konkurransen er avgjort og det gjenstår en vinner eller det er flere utøvere som deler førsteplassen. (For mangekamp se TR 39.8.4).

Forsøk

- 26.2 En utøver kan begynne å hoppe på hvilken som helst av de fastsatte høyder og kan selv bestemme og hoppe på hvilken som helst av de påfølgende høydene. Tre mislykkede forsøk på rad, uansett hvilke høyder disse er gjort på, utelukker videre forsøk, med mindre det gjelder omhopp om førsteplassen.

En utøver kan avstå fra sitt andre eller tredje forsøk på en høyde (etter å ha mislykkes første eller andre gang), og likevel fortsette konkurransen ved å hoppe på de påfølgende høyder.

Dersom en utøver står over et forsøk på en høyde, kan han ikke senere gjøre forsøk på samme høyde, med mindre det gjelder omhopp om førsteplassen.

I høyde og stav; dersom en utøver ikke er til stede til sitt neste forsøk og alle andre utøvere har fullført konkurransen, skal han regnes for å ha forlatt konkurransen straks tiden til ett ytterligere forsøk er utløpt.

- 26.3 Etter at alle konkurrentene har gått ut, kan vinneren fortsette å hoppe inntil han eller hun mister retten til å fortsette.

- 26.4 Med mindre det er bare én utøver igjen i konkurransen og vedkommende har vunnet skal;
- 26.4.1 listen aldri heves mindre enn 2 cm i høyde og 5 cm i stav i hver omgang;
- 26.4.2 intervallene mellom hver høyde aldri økes.

TR 26.4.1 og TR 26.4.2 gjelder ikke dersom alle de gjenstående utøverne er enige om å heve listen direkte til en verdensrekord (eller en annen relevant rekord for konkurransen).

En utøver som har vunnet konkurransen kan selv velge neste høyde i samråd med øvelsesleder og overdommer.

Merknad: Denne regelen gjelder ikke for mangekamp.

Kommentar: I mangekamp skal det alltid hoppes på de høyder som er fastsatt på forhånd. I mangekamp skal listen heves 3 cm i høyde og 10 cm i stav gjennom hele konkurransen.

Høydemåling

- 26.5 I alle vertikale hopp skal alle målinger gjøres i hele cm loddrett fra marken til det laveste punktet på oversiden av listen.
- 26.6 Måling av ny høyde skal gjøres før utøverne gjør forsøk på høyden. En ny måling bør gjennomføres dersom listen har blitt byttet ut. Ved alle rekordforsøk skal høyden også kontrollmåles før hvert hopp dersom listen har vært berørt siden siste måling.

Listen

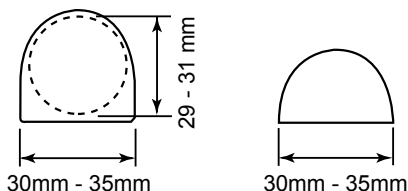
- 26.7 Listen skal være av glassfiber eller annet passende materiale, men ikke metall, og være sirkelformet

i tverrsnitt, bortsett fra endestykkene. Den skal ha en farge slik at den er godt synlig for alle seende utøvere. Lengden skal være $4,00\text{ m} \pm 0,02\text{ m}$ for høyde og $4,50\text{ m} \pm 0,02\text{ m}$ for stav. Vekten skal være maksimum $2,0\text{ kg}$ for høyde og $2,25\text{ kg}$ for stav. Diameteren av listens sirkelformede del skal være $30\text{ mm} \pm 1\text{ mm}$.

Listen skal bestå av tre deler, den sirkelformede listen og to $0,15\text{ m}$ - $0,20\text{ m}$ lange endestykker, som hver er 30 - 35 mm brede, og som ligger på stativets knekter.

Endestykkene skal være sirkelformede eller halvsirkelformede med en klart definert anleggsflate som skal hvile på knektene. Anleggsflaten må ikke ligge høyere enn senteret i tverrsnittet av listen. Endestykkene må være harde og glatte. De må ikke være belagt med gummi eller annet materiale som øker friksjonen mellom endestykkene og knektene.

Listen må ikke ha noen form for skjevhet og kan ikke ha en høydeforskjell (svai) på mer enn 20 mm i høyde og 30 mm i stav når den ligger på knektene.



Figur TR 26 – alternative endestykker på listen

Kontroll av elastisitet: Heng en 3 kg vekt på listens midtpunkt. Den skal ikke bøye ned mer enn 70 mm i høyde og 0,11 m i stav.

Rekkefølge

- 26.8 Dersom to eller flere utøvere klarer den samme endelige høyden, skal rekkefølgen avgjøres som følger:
- 26.8.1 Den utøveren som har færrest antall forsøk på den endelige høyden skal ha den beste plassering.
 - 26.8.2 Hvis utøverne står likt etter TR 26.8.1, skal den utøver som har færrest antall ugyldige forsøk gjennom hele konkurransen, til og med sist klarte høyde, ha den beste plasseringen.
 - 26.8.3 Hvis det fremdeles står likt etter R 26.8.2, skal utøverne dele plasseringen med mindre det gjelder førsteplass.
 - 26.8.4 Dersom det står likt om førsteplassen skal det arrangeres omhopp i henhold til TR 26.9, med mindre annet er bestemt enten på forhånd ved at det fremgår av konkurransens reglement eller om det bestemmes før øvelsesstart av teknisk delegat eller av overdommeren dersom det ikke er oppnevnt noen teknisk delegat. Dersom det ikke arrangeres omhopp, inkludert hvis de aktuelle utøverne bestemmer seg for ikke å hoppe videre, skal utøverne dele førsteplass.

Merknad: TR 26.8.4 gjelder ikke i mangekamp.

En omhoppskonkurranse kan avsluttes på flere måter:
 (a) etter bestemmelser fastsatt på forhånd i reglementet for konkurransen;



- (b) ved en beslutning gjort av teknisk delegat under konkurransen (eller av overdommeren dersom det ikke er oppnevnt teknisk delegat);
- (c) ved at utøverne bestemmer seg for å ikke hoppe videre enten før eller når som helst under omhoppskonkurransen.

Selv om en beslutning av teknisk delegat eller overdommeren, om å ikke gjennomføre omhoppskonkurranse bør tas før øvelsen starter, kan det oppstå situasjoner som gjør at en slik beslutning må tas under konkurransen, f.eks. fordi forholdene gjør at det ikke er mulig eller ønskelig å gjennomføre omhopp. Overdommeren kan bruke sin myndighet under CR 18 eller TR 25 til å håndtere denne situasjonen. Utøverne kan bestemme seg for ikke å hoppe videre enten før eller når som helst under omhoppskonkurransen.

Omhopp

26.9 Omhopp gjennomføres slik:

- 26.9.1 Utøvere som deltar i omhoppskonkurransen skal hoppe på alle høydene inntil en avgjørelse er nådd eller til samtlige berørte utøvere bestemmer seg for ikke å hoppe videre.
- 26.9.2 Hver utøver har ett forsøk på hver høyde.
- 26.9.3 Omhopp starter på neste høyde fastsatt etter TR 26.1, etter den siste høyden som de involverte utøverne klarte.
- 26.9.4 Dersom ingen avgjørelse ble oppnådd, skal lista heves dersom flere enn én utøver klarte høyden, eller senkes om ingen klarte den, med 2 cm i høyde og 5 cm i stav.
- 26.9.5 En utøver som velger ikke å hoppe på en høyde, har automatisk frasagt seg rett til førsteplassen. Dersom det da bare gjenstår én utøver skal han erklæres som vinner,

uansett om han gjør forsøk på høyden eller ikke.

Høydehopp - eksempel

Følgende høyder som skal benyttes er annonsert av øvelsesleder før konkurransen: 1,75 m-1,80 m-1,84 m-1,88 m-1,91 m-1,94 m-1,97 m-1,99 m

Utøver	Høyde							Riv	Omhop			Plass
	1,75	1,80	1,84	1,88	1,91	1,94	1,97		1,91	1,89	1,91	
A	O	XO	O	XO	X-	XX		2	X	O	X	2
B	-	XO	-	XO	-	-	XXX	2	X	O	O	1
C	-	O	XO	XO	-	XXX		2	X	X		3
D	-	XO	XO	XO	XXX			3				4

A, B, C og D har gått over 1,88 m.

Rekkefølgen må avgjøres etter regel TR 26.8 og TR 26.9. Dommerne må da telle opp antall ugyldige forsøk for hver utøver opp til og med siste klarte høyde, dvs. 1,88 m.

«D» har flere ugyldige forsøk enn «A», «B» og «C» og tildeles derfor fjerdeplass. «A», «B» og «C» står fremdeles likt og siden det står om førsteplassen skal det avholdes omhopp. De får da ett forsøk på neste høyde som er 1,91 m i henhold til de oppsatte hopphøydene.

Alle tre river og listen flyttes da ned 2 cm til 1,89 m for et nytt omhopp. På denne høyden får «C» et ugyldig forsøk, mens «A» og «B» går over og skal ha et tredje omhopp på 1,91 m. Bare «B» går over denne høyden og blir erklært som vinner.

Når en utøver ensidig bestemmer seg for å trekke seg fra omhopp, skal den andre utøveren (hvis det bare gjenstår én) erklæres som vinner etter TR 26.9.5. Det er ikke nødvendig for denne utøveren å forsøke den aktuelle høyden. Dersom



det er flere utøvere igjen i omhoppskonkurransen, fortsetter omhoppskonkurransen med disse utøverne. Utøveren som trakk seg, blir plassert i henhold til sin daværende plassering, ved at utøveren har frasagt seg retten til en høyere plassering, inkludert førsteplassen.

Ytre påvirkning

26.10 Dersom det er klart at listen har falt ned på grunn av en ytre påvirkning som ikke kan knyttes til utøveren (for eksempel et vindkast), skal dette håndteres slik:

26.10.1 dersom listen faller etter at utøveren har gått over uten å berøre den skal dette anses som et gyldig hopp, eller

26.10.2 dersom listen faller ned under alle andre omstendigheter skal utøveren få et nytt forsøk.

27 Høyde

Konkurransen

27.1 Hopperne må satse på én fot.

27.2 Utøveren foretar et ugyldig forsøk hvis:

27.2.1 listen ikke blir liggende på knektene som følge av utøverens gjennomføring av hoppet; eller

27.2.2 utøveren, uten først å klare høyden, berører marken (inkludert matten) bak det vertikale planet gjennom listens nærmeste kant mot hopperen, enten mellom eller utenfor stativene, med noen del av kroppen. Hvis utøveren imidlertid, under hoppet, berører matten med føttene og utøveren etter dommerens mening ikke har noen fordel av dette, skal hoppet ikke anses som ugyldig.

Merknad: Til hjelp for anvendelsen av denne regelen skal planet markeres på banedekket med en 50 mm bred hvit strek (vanligvis med hvit teipe eller liknende) mellom punkter 3 m utenfor hvert av stativene. Strekens nærmeste kant skal sammenfalle med det vertikale planet gjennom den nærmeste kanten av listen.

27.2.3 utøveren berører listen eller stativene når utøveren avbryter et tilløp uten å hoppe.

Tilløp og satsområde

27.3 Tilløpet skal være minst 16 m bredt og minst 15 m langt. I konkurranser som nevnt i definisjonen av Internasjonale konkurranser punkt 1.1, 1.2, 1.3, 1.5 og 1.6 skal tilløpet være minst 25 m langt.

27.4 Helningen på de siste 15 m av tilløpet og satsområdet skal ikke noe sted være over 1:167 (0,6 %) målt langs en vilkårlig radius med senter midt mellom stativene og som har en minste radius som angitt i TR 27.3. Matten bør plasseres slik at utøvernes tilløp blir mot denne helningen.

Merknad: Tilløp og satsområder som er i henhold til 2018/2019-spesifikasjonene er fortsatt akseptable.

27.5 Satsområdet skal være horisontalt eller med en maksimal helning i samsvar med TR 27.4 og «The World Athletics Track and Field Facilities Manual».

Utstyr

27.6 Enhver type av stativer eller stolper kan benyttes forutsatt at de stive.

De skal ha knekter som listen kan legges på og som er solid festet til stativet eller stolpene.

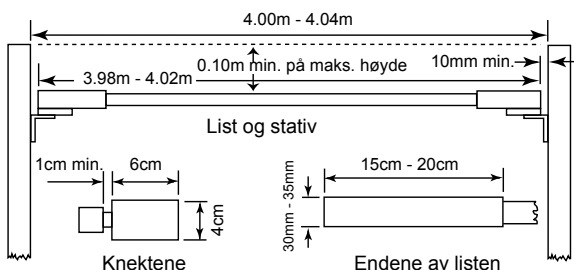
De skal være minst 0,10 m høyere enn den høyeste høyde det skal hoppes på.

Avstanden mellom stativene skal være ikke være mindre enn 4,00 m og ikke mer enn 4,04 m.

- 27.7 Stativene eller stolpene skal ikke flyttes under konkurransen med mindre overdommeren finner at satsområdet eller matten ikke lenger er brukbar.

I et slikt tilfelle skal endringen bare gjøres etter at en omgang er fullført.

- 27.8 Knektene skal ha en flat og rektangulær overflate, 40 mm brede og 60 mm lange. De skal være solid festet til stativet og ubevegelige under hoppingen, og de skal vende mot det motsatte stativet. Endestykkene på listen skal hvile på knektene slik at listen lett vil falle ned til den ene eller andre siden hvis den berøres av utøveren. Knektenes overflater skal være glatte.



Figur TR 27 – høydestativ og list

Knektene kan ikke være laget av eller belagt med gummi eller et annet materiale som øker friksjonen mellom listen og knektenes flater. De må heller ikke ha noen form for fjæring.

Knektene skal ha samme høyde over satsområdet rett under hver ende av listen.

- 27.9 Det skal være en avstand på minst 10 mm mellom endene på listen og stativet.

Matten

- 27.10 I konkurranser som nevnt i definisjonen av Internasjonale konkurranser punkt 1.1, 1.2, 1.3, 1.5 og 1.6, skal matten ikke være mindre enn 6 m lang x 4 m bred x 0,7 m høy bak vertikalplanet av listen.

Merknad: Matten kan ha en utskjæring i hjørnene foran for klaring til stativene. Stativene og matten bør være konstruert slik at det er en klaring på minst 0,1 m mellom dem når de er i bruk for å forhindre at listen faller ned pga. kontakt mellom matten og stativet. Fronten på matten bør være omkring 0,1 m fra vertikalplanet til listen.

I andre konkurranser bør matten ikke være mindre enn 5 m lang x 3 m bred x 0,7 m høy.

I høyde anbefales følgende dommere:

- a) Øvelsesleder som overvåker hele øvelsen og kontrollerer målingene. Øvelsesleder skal ha to flagg – hvitt for å markere gyldig forsøk og rødt for å markere ugyldig forsøk. Øvelsesleder bør plassere seg slik at hun kan holde oppsyn med to ting spesielt:
 - i. Det hender ofte at listen vibrerer etter at utøveren har berørt den under forsøket. Øvelseslederen må da vurdere plasseringen av listen og når denne



- bevegelsen kan stoppes og det riktige flagget heves, spesielt i situasjoner som dekkes av TR 26.10, og
- ii. Ettersom utøveren ikke kan berøre listen, den vertikale delen av stativet eller marken bak det vertikale planet bak den nærmeste kanten av listen, er det viktig å holde øye med utøvernes føtter i situasjoner hvor de velger å avbryte et forsøk ved å løpe til siden eller gå under listen.
 - b) To dommere på hver side av matten som har ansvar for å legge tilbake listen og ellers assistere øvelseslederen i håndhevelsen av reglene ovenfor.
 - c) Dommer som noterer resultater og som roper opp hver utøver (og den påfølgende utøveren).
 - d) Dommer som er ansvarlig for resultattavlen (forsøksnummer-resultat).
 - e) Dommer som er ansvarlig for klokken som viser utøverne at de har en bestemt tid til å foreta forsøket.
 - f) Dommer som er ansvarlig for utøverne.

Merknad (i): Dette er det tradisjonelle oppsettet av funksjonærer. I større konkurranser der det brukes datasystemer og elektroniske tavler, vil det være behov for spesialisert personell. I slike tilfeller vil fremdriften og resultater i tekniske øvelser bli fulgt både av dommeren som noterer resultater og datasystemet.

Merknad (ii): Dommere og utstyr må plasseres slik at de ikke står i veien for utøverne eller hindrer utsikten for tilskuerne.

Merknad (iii): Det må settes av plass for en vindpølse som viser vindretning og vindstyrke.

Kommentar: I mindre konkurranser kan det gjøres tilleggsanordninger til dette opplegget. Det hender for eksempel noen ganger at øvelseslederen fører protokollen og at en annen dommer gis oppgaven med å dømme forsøkene og holde flaggene.

TR 27B Nasjonal regel – Høyde uten tilløp

- 27.B.1 Utøverne kan stille føttene i hvilken som helst stilling. Men i satsen må begge føttene forlate underlaget samtidig. Hvis føttene løftes fra underlaget to eller flere ganger (dobbeltsats) eller det er satset to ganger uten at hoppet er fullført, regnes det som et mislykket forsøk.
- 27.B.2 Etter å ha inntatt utgangsstillingen kan utøveren vugge fram og tilbake, vekselvis på hæler og tær eller også bare løfte hæler eller tær fra underlaget. Vridning av føttene på underlaget er ikke tillatt, dog skal vridning i det øyeblikk føttene (tærne) forlater underlaget i satsen ikke straffes.
- 27.B.3 Har en utøver, etter å ha inntatt utgangsstillingen, revet listen eller berørt underlaget bak listens vertikalplan med noen del av kroppen, regnes det som ugyldig forsøk. Rives listen før utgangsstillingen er inntatt (f. eks ved måling av avstand fra listen), så regnes ikke dette som forsøk.
- 27.B.4 Ureglementert sats regnes alltid som ugyldig forsøk, selv om hoppet ikke fullføres.
- 27.B.5 Utøverne tillates ikke å ta ett eller flere innledende skritt før utgangsstillingen inntas, slik at det blir en kontinuerlig eller sammenhengende rytme mellom dette/disse skrittene og satsen.
- 27.B.6 For øvrig gjelder reglene for høyde med tilløp.

28 Stav

Konkurransen

- 28.1 Utøvere kan bare få flyttet listen i retning mot matten, slik at kanten av listen nærmest utøveren

kan plasseres på et hvilket som helst punkt fra dette rett over stavkassens bakre kant og til et punkt inntil 80 cm i retning mot matten.

Før konkurransen starter skal utøveren informere den aktuelle dommeren om hvilken posisjon utøveren ønsker at listen skal plasseres for sitt første forsøk, og denne posisjonen skal noteres.

Dersom en utøver senere ønsker å foreta endringer, bør utøveren straks informere den aktuelle dommeren om posisjonen av listen som utøveren ønsker, før listen har blitt plassert i henhold til hennes opprinnelige ønske. Unnlatelse av å gjøre dette medfører at utøverens tillatte tid starter.

Merknad: Det skal trekkes en 10 mm bred strek av en lett synlig farge på banedekket til begge sidene fra stavkassens bakre kant (null-linjen). Streken skal stå vinkelrett i forhold til tilløpet. En tilsvarende linje, inntil 50 mm bred, skal trekkes over mattens overflate og forlenges så langt som til utsiden av stativene. Kanten på linjen nærmest utøveren sammenfaller med den bakre kanten på stavkassen.

- 28.2 Utøveren foretar et ugyldig forsøk hvis:
- 28.2.1 listen ikke blir liggende på begge knektene som følge av utøverens hopp; eller
 - 28.2.2 utøveren berører marken, inkludert matten, bak det vertikale plan gjennom stavkassens bakre kant (null-linjen) med noen del av kroppen eller staven, uten først å ha klart høyden; eller
 - 28.2.3 etter å ha satset, flytter nedre hånd ovenfor den øvre eller flytter øvre hånd høyere opp på staven; eller

28.2.4 utøveren under hoppet stabiliserer eller legger tilbake listen med hendene.

Merknad (i): Det er ikke ugyldig forsøk om utøveren løper utenfor de hvite strekene som markerer tilløpet.

Merknad (ii): Det er ikke ugyldig forsøk om staven skulle berøre matten under et forsøk etter at staven er plassert korrekt i stavkassen.

Følgende bør tas hensyn til ved anvendelsen og fortolkningen av TR 28.2:

- a) listen må falle ned som en følge av utøverens gjennomføring av hoppet. Hvis utøveren etter å ha gjennomført hoppet og plukket opp staven på korrekt måte (uten å bryte TR 28.4) skulle komme til å treffe listen eller stativet slik at listen faller ned, skal dette ikke dømmes som ugyldig ettersom dette ikke skyldes utøveren mens han hoppet, med mindre listen fremdeles var i bevegelse og det hvite flagget derfor ikke var hevet.
- b) virkningen av merknad (ii), da det ofte hender at staven vil berøre matten bak null-linjen, når den bøyer seg.
- c) muligheten for at utøveren kan satse på en slik måte at staven eller kroppen bryter vertikalplanet gjennom null-linjen, men deretter vender tilbake i tilløpet uten å forsøke å hoppe over listen. Forutsatt at utøveren eller staven ikke har berørt marken bak null-linjen og har tid igjen, kan utøveren fortsette forsøket.
- d) Dommere må være spesielt oppmerksom på om det har skjedd noen forbudte handlinger etter TR 28.2.4. Det betyr at den aktuelle dommeren ikke bare må følge med på utøveren gjennom hele hoppet, men dommeren må avgjøre om en slik handling ikke bare var en tilfeldig berøring idet utøveren passerte listen. For at TR 28.2.4 generelt skal anvendes, bør det ha

vært en direkte aktiv handling fra utøverens side for å stabilisere eller legge tilbake listen.

- e) Det er vanlig praksis at utøvere returnerer til stavkassen etter et forsøk (uansett om det er et gyldig eller ugyldig hopp) og plasserer staven i stavkassen for å kontrollere satsstedet. Forutsatt at dette skjer etter at forsøket er ferdig i henhold til TR 25.8 og før tiden for neste utøver begynner å løpe, og ikke på annen måte forsinker gjennomføringen av konkurransen, er dette tillatt.

- 28.3 For å oppnå bedre grep kan utøverne bruke en substans på hendene eller på staven under konkurransen. Bruk av hansker er tillatt.

Selv om det ikke er noen begrensninger om bruk av hansker eller tillatte substanser på hanskene, bør overdommerne følge med på slik bruk, i tilfelle bruken gir grunn til bekymring og opphav til mulige tilfeller av urimelig assistanse.

- 28.4 Etter at utøveren har sluppet staven, må ingen, heller ikke utøveren, røre staven med mindre den faller bort fra listen eller stativene. Hvis staven røres og overdommer mener at den ville ha revet listen hvis den ikke var rørt, skal hoppet anses ugyldig.

Dette er et av de få tilfellene der handlinger fra en dommer kan føre til at et forsøk dømmes ugyldig. Det er derfor viktig at dommerne som står ved stativet er påpasselige med ikke å røre eller ta imot staven, med mindre det er helt klart at den faller bort fra stativene og/eller listen.

- 28.5 Hvis staven brekker under hoppet, skal dette ikke regnes som mislykket forsøk, og utøveren skal få et nytt forsøk.

Tilløpet

- 28.6 Lengden på tilløpet, målt fra stavkassens null-linje, skal være minst 40 m og 45 m der hvor forholdene tillater det. Bredden skal være $1,2 \text{ m} \pm 0,01 \text{ m}$. Tilløpet skal merkes med 50 mm brede hvite streker.

Merknad: For alle baner som er anlagt før 1. januar 2004 kan tilløpet ha en maksimal bredde på 1,25 m. Dersom banen får nytt toppdekke skal imidlertid tilløpet være i samsvar med denne regelen.

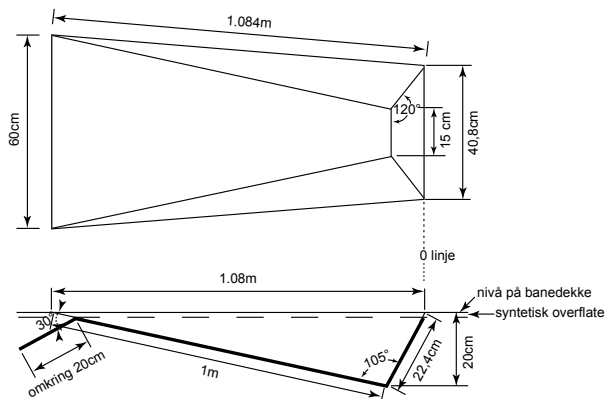
- 28.7 Den største tillatte helning på tvers av tilløpet skal være 1:100 (1 %), med mindre spesielle forhold tilsier at World Athletics kan gi unntak. Helningen nedover i løpsretningen på de siste 40 m skal ikke være over 1:1000 (0,1 %).

Utstyr

- 28.8 Satsen i stav skal skje fra en kasse. Den skal være laget av et passende materiale, med avrundet eller myk topp og den skal være nedfelt i plan med banen. Den skal være 1,00 m lang, målt langs innsiden av kassens bunn, 0,60 m bred målt i forkant og skal smalne til 0,15 m bredde målt i bunnen av stoppbrettet. Vinkelen mellom bunnen av kassen og stoppbrettet skal være 105° . (Nøyaktigheten på henholdsvis mål og vinkler skal være $\pm 0,01 \text{ m}$ og $-0^\circ/+1^\circ$).

Bunnplaten av kassen skal helle fra tilløpets plan i forkant til en dybde på 0,20 m under marken der bunnen møter stoppbrettet. Kassen skal lages slik at sideveggene heller utover i en vinkel på ca. 120° nærmest stoppbrettet.

Merknad: En utøver kan plassere en støtdempende krave rundt stavkassen for økt beskyttelse under



Figur (a) TR 28 – stavkasse (sett ovenfra og fra siden)

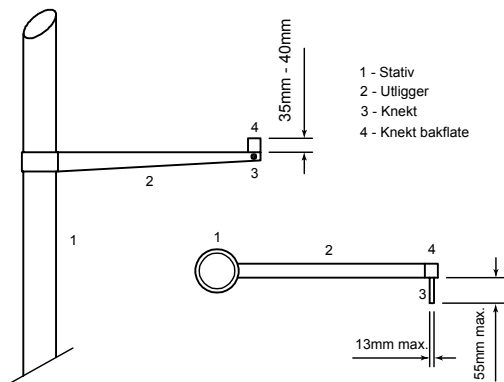
sine hopp. Plasseringen av en slik krave skal gjøres innenfor den tid utøveren har til rådighet og skal fjernes av utøveren straks etter at forsøket er avsluttet. I konkurranser som nevnt i definisjonen av Internasjonale konkurranser punkt 1.1, 1.2, 1.3, 1.5 og 1.6, skal denne fremskaffes av arrangøren.

- 28.9 Enhver type stativ eller stenger kan brukes forutsatt at de er stive. Føttene og nedre del av stativet over matten skal dekkes med polstring av et passende støtdempende materiale for å beskytte utøverne og stavene.
- 28.10 Listen skal ligge på horisontale knekter, slik at den lett vil falle ned på bakken i retning mot landingsområdet dersom den blir berørt av utøveren eller staven. Knektene kan ikke ha noen innsnitt eller hakk og skal ha samme tykkelse i hele sin lengde, og skal ikke være mer enn 13 mm i diameter.

De må ikke stå ut mer enn 55 mm fra stativene som skal ha glatt overflate. Knektenes vertikale bakflate, som også skal være glatt og konstruert slik at listen ikke kan bli liggende oppå dem, skal være 35-40 mm høyere enn knektene.

Avstanden mellom knektene skal være 4,30 m - 4,37 m. Knektene må ikke være laget av eller belagt med gummi eller et annet materiale som øker friksjonen mot listens overflate, og ikke på noe måte være fjærende. Listen skal legges slik at midten av endestykkene hviler på knektene.

Merknad: For å redusere risikoen for at en utøver kan skade seg ved at utøveren faller på stativene, kan knektene settes på forlengede armer som er festet permanent til stativene, slik at stativene kan stå lenger fra hverandre uten å øke lengden av listen (se figur (b) TR 28).



Figur (b) TR 28 – knektene på stavstativet (sett fra matten og ovenfra)

Stavene

28.11 Utøverne kan bruke sine egne staver. Ingen utøver kan tillates å bruke andres staver uten eierens samtykke.

Staven kan være av hvilket som helst materiale eller sammensetning av materialer og av hvilken som helst lengde og diameter, men overflaten skal være glatt.

Staven kan surres med teip ved grepet (for å beskytte hånden) og på stavens nedre ende (for å beskytte staven). Surringen ved grepet skal være jevn med unntak av normal overlapping av båndet og må ikke resultere i en plutselig endring av diameter, for eksempel ved at det dannes en slags ring på staven.

Ved grepet er bare ordinær teiping i henhold til regelen tillatt - ingen form for løkker, ringer eller tilsvarende er tillatt. Det er ingen begrensinger på hvor langt opp eller ned på staven surringen rekker, men den skal være i tråd med formålet - å beskytte hånden. Det er imidlertid ingen begrensning ved stavens nedre ende; her skal generelt enhver surring eller beskyttelse tillates så lenge det ikke gir utøveren en fordel.

Matten

28.12 For konkurranser som nevnt i definisjonen av Internasjonale konkurranser punkt 1.1, 1.2, 1.3, 1.5 og 1.6, skal matten være minst 6 m lang (bak null-linjen og unntatt frontstykkene) x 6 m bred x 0,8 m høy. Frontstykkene må være minst 2 m lange.

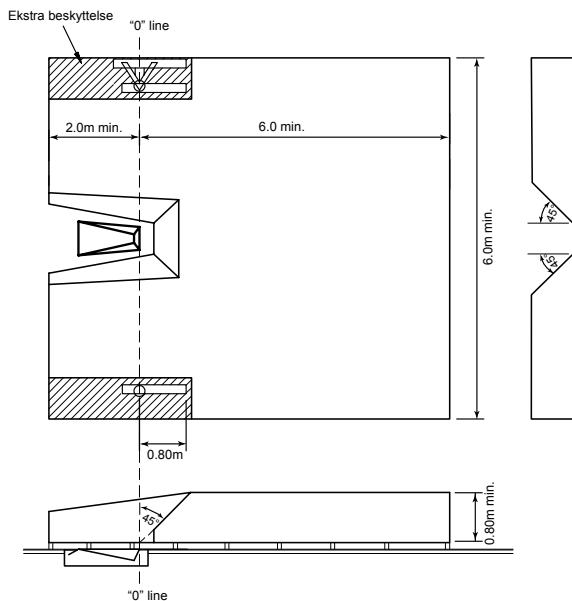
Sidene av matten nærmest stavkassen skal plasseres 0,10 m til 0,15 m fra stavkassen og skråne vekk fra kassen med en vinkel på minst 45° og ikke mer enn 48° (se figur (c) TR 28).

I andre konkurranser bør matten ikke være mindre enn 5 m lang (unntatt frontstykkene) x 5 m bred x 0,8 m høy.

Dommere:

I stav anbefales følgende dommere:

- a) Øvelsesleder som overvåker hele øvelsen og kontrollerer målingene. Øvelsesleder skal ha to flagg – hvitt for å markere gyldig forsøk og rødt for å markere ugyldig forsøk. Øvelseslederen bør plassere seg slik at kan holde oppsyn med to ting spesielt:
 - i. Det hender ofte at listen vibrerer etter at utøveren har berørt den under forsøket. Øvelseslederen må da vurdere plasseringen av listen og når denne



Figur (c) TR 28 – stavmatten (sett ovenfra og fra siden)



- bevegelsen kan stoppes og det riktige flagget heves, spesielt i situasjoner som dekkes av regel 26.10 og 28.4, og
- ii. Ettersom utøveren før hun hopper ikke kan berøre marken bak enden av stavkassen, må øvelsesleder plassere seg slik at han kan avgjøre dette.
 - b) To dommere på hver side av stavkassen som har ansvar for å legge tilbake listen og ellers assistere øvelseslederen i håndhevelsen av reglene. De er også ansvarlig for å stille inn korrekt plassering av listen som er notert i henhold til utøvernes ønsker.
 - c) Dommer som noterer posisjonene på stativet som er ønsket av utøverne, resultater og som roper opp høyden på listen og deretter hver utøver (og den påfølgende utøveren).
 - d) Dommer som er ansvarlig for resultattavlen (forsøksnummer-resultat).
 - e) Dommer som er ansvarlig for klokken som viser utøverne at de har en bestemt tid til å foreta forsøket.
 - f) Dommer som er ansvarlig for utøverne.

Merknad (i): Dette er det tradisjonelle oppsettet av funksjonærer. I større konkurranser der det brukes datasystemer og elektroniske tavler, vil det være behov for spesialisert personell. I slike tilfeller vil fremdriften og resultater i tekniske øvelser bli fulgt både av dommeren som noterer resultater, og datasystemet.

Merknad (ii): Dommere og utstyr må plasseres slik at de ikke står i veien for utøverne eller hindrer utsikten for tilskuerne.

Merknad (iii): Det må settes av plass for en vindpølse som viser vindretning og vindstyrke.

Kommentar: I mindre konkurranser kan det gjøres tillempninger til dette opplegget. Det hender for

eksempel noen ganger at øvelseslederen fører protokollen og at en annen dommer gis oppgaven med å dømme forsøkene og holde flaggene

29 Generelle regler – Horisontale hopp

Tilløpet

- 29.1 Lengden på tilløpet, målt fra den aktuelle satslinjen, skal være minst 40 m og 45 m der forholdene tillater det. Bredden skal være $1,22 \text{ m} \pm 0,01 \text{ m}$. Tilløpet skal merkes med 50 mm brede hvite streker.

Merknad: For alle baner som er anlagt før 1. januar 2004, kan tilløpet ha en maksimal bredde på 1,25 m. Dersom banen får nytt toppdekke, skal imidlertid tilløpet være i samsvar med denne regelen.

- 29.2 Den største tillatte helning på tvers av tilløpet skal være 1:100 (1 %) med mindre spesielle forhold tilsier at World Athletics kan gi unntak. Helningen nedover i løpsretningen på de siste 40 m skal ikke noe sted være over 1:1000 (0,1 %).

Satsplanke

- 29.3 Satsstedet skal markeres med en planke nedfelt i plan med tilløpet og overflaten på landingsområdet. Kanten av planken nærmest landingsområdet skal være satslinjen. Umiddelbart bak satslinjen kan det plasseres et markeringsbrett med plastilina til hjelp for dommerne.

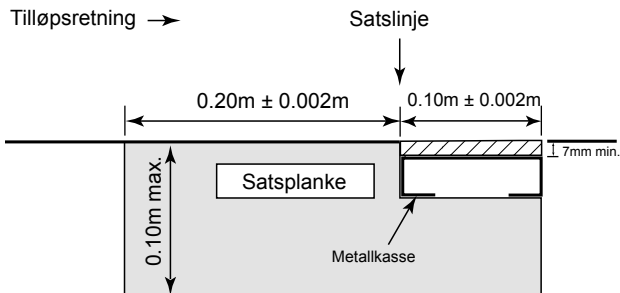
Merknad: Dersom det ved konstruksjonen av tilløpet og/eller planken tidligere var et opplegg for plassering av et markeringsbrett og et slikt markeringsbrett ikke er i bruk, bør denne fordypringen fylles med en plate i samme plan som planken.

- 29.4 Satsplanken skal være rektangulær og laget av tre eller annet passende fast materiale, og laget slik at utøverens piggsko får grep og ikke sklir. Den skal være $1,22\text{ m} \pm 0,01\text{ m}$ lang, $0,20\text{ m} \pm 0,002\text{ m}$ bred og ikke mere enn $0,10\text{ m}$ dyp. Den skal være hvit. For å sikre at satslinjen er klart adskilt og i kontrast til planken, skal grunnen umiddelbart bak satslinjen være i en annen farge enn hvit (se figur (a1) TR 29).
- 29.5 Bruk av video eller annen teknologi til hjelp for dommerne ved anvendelsen av TR 30.1 er sterk anbefalt ved konkurranser på alle nivåer. Dersom slik teknologi ikke er tilgjengelig, kan et markeringsbrett med plastelina fremdeles benyttes.

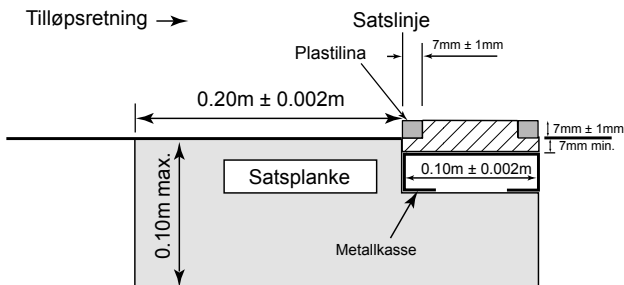
Markeringsbrettet (med plastelina) skal bestå av et stivt brett som er $0,10\text{ m} \pm 0,002\text{ m}$ bred og $1,22\text{ m} \pm 0,01\text{ m}$ lang av tre eller annet passende materiale og skal ha en kontrastfarge i forhold til satsplanken. Dersom det er mulig, skal plastelinaen være i en tredje kontrastfarge. Brettet skal monteres i en fordypning eller hylle i tilløpet, bak satsplanken på den siden som er nærmest landingsområdet. Overflaten skal stige fra nivået på satsplanken til en høyde på $7\text{ mm} \pm 1\text{ mm}$. Kantene kuttet slik at i forhold til fordypningen, når denne er fylt med plastelina, skal overflaten av plastelinaen nærmest satslinjen ha en vinkel på 90° (se figur (a2) TR 29). Når den er plassert i fordypningen, skal hele konstruksjonen være tilstrekkelig solid til å tåle trykket av utøverens fot.

Overflaten på brettet skal være av et materiale slik at piggene i skoene vil få feste og ikke glir.

Plastelinaen kan glattes ut ved hjelp av en rull eller en passende skrape for å fjerne utøverens fotavtrykk.



Figur (a1) TR 29 – satsplanke med markeringsbrett



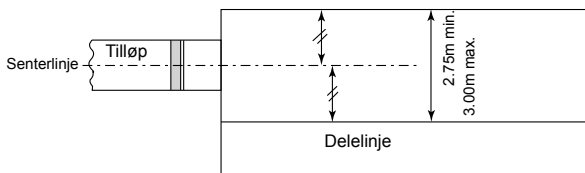
Figur (a2) TR 29 – satsplanke med markeringsbrett med plastilina

Landingsområdet

- 29.6 Landingsområdet skal være minst 2,75 m og maksimalt 3,00 m bred. Landingsområdet skal om mulig plasseres slik at senterlinjen i tilløpet faller sammen med senterlinjen i landingsområdet.

Merknad: Når senterlinjen i tilløpet ikke faller sammen med senterlinjen i landingsområdet, skal landingsområdets bredde markeres med bånd

eller teip, om nødvendig på begge sider, slik at den bredde som er nevnt ovenfor blir oppfylt (se figur (b) TR 29).



Figur (b) TR 29 – sentralisert landingsområde for lengde og tresteg

Når det bygges nye anlegg der det er mulig at synshemmede utøvere vil konkurrere, bør minst ett landingsområde ha økt bredde (3,50 m i stedet for 3,00 m som i World Athletics regler) som anbefalt av IPC.

- 29.7 Landingsområdet skal fylles med myk og fuktig sand, og overflaten på sanden skal være i plan med satsplanken.

Lengdemåling

- 29.8 I alle horisontale hoppøvelser skal resultatet registreres til nærmeste hele cm under den målte lengde dersom målingen ikke viser en hel cm.
- 29.9 Hvert hopp skal måles umiddelbart etter at det er foretatt et gyldig forsøk (eller etter en umiddelbar muntlig protest etter TR 8.5), fra nærmeste merke i landingsområdet gjort av noen del av kroppen, eller annet som var festet til kroppen da det satte merke, til satslinjen eller satslinjens forlengelse og vinkelrett på denne.



Så lenge det ikke skjer noen feil skal hvert forsøk måles uansett lengde, ettersom målinger av andre forsøk vil kunne avgjøre rekkefølgen ved like resultater eller om en utøver vil gå videre til neste runde.

Bortsett fra når regel TR 8.5 får anvendelse, skal det normalt ikke foretas måling av forsøk hvor det foreligger uregelmessigheter. Dommere bør benytte sin diskresjonære myndighet nøye ved anvendelsen av alternativ praksis og vanligvis bare i spesielle tilfeller.

Bortsett fra når det benyttes videomåling, bør det for hvert gyldig forsøk benyttes en markør (vanligvis av metall) som plasseres vertikalt på nedslagsmerket etter utøveren i landingsområdet og nærmest satslinjen. Markøren skal gå gjennom sløyfen på enden av metallmålebåndet slik at «null» er på merket. Målebåndet bør trekkes ut horisontalt og ikke plasseres på noen forhøyninger i bakken.

Vindmåling

- 29.10 Vindmåleren skal være som beskrevet i TR 17.8 og TR 17.9. Den skal opereres slik som beskrevet i TR 17.11 og TR 29.12, og den skal avleses i henhold til TR 17.13.
- 29.11 Overdommeren skal se til at vindmåleren er plassert 20 m fra satslinjen. Måleren skal stå $1,22 \text{ m} \pm 0,05 \text{ m}$ over bakken og ikke mer enn 2 m fra tilløpet.
- 29.12 Vindstyrken skal måles over en periode på 5 sekunder, regnet fra det tidspunkt utøveren passerer et merke som er plassert på siden av tilløpet, i lengde 40 m og i tresteg 35 m fra satslinjen. Hvis utøveren tar kortere tilløp enn 40 m respektive 35 m, skal vinden måles fra det tidspunkt utøveren begynner tilløpet.



30 Lengde

Konkurransen

- 30.1 Et forsøk er ugyldig hvis en utøver:
- 30.1.1 i det utøveren satser (før utøveren mister kontakten med planken eller bakken) bryter vertikalplanet av satslinjen med noen del av sin fot/sko, enten ved å løpe over planken uten å hoppe eller ved hoppet; eller
 - 30.1.2 satser utenfor planken på en av sidene, enten før eller etter den forlengede satslinjen; eller
 - 30.1.3 benytter en eller annen form for saltomortale enten i tilløpet eller under utførelsen av hoppet; eller
 - 30.1.4 etter å ha satset, men før første kontakt med landingsområdet, berører tilløpet, bakken på utsiden av tilløpet eller utsiden av landingsområdet; eller
 - 30.1.5 under landingen (også om utøveren er ute av balanse), berører kanten av landingsområdet eller bakken utenfor landingsområdet nærmere satslinjen enn det nærmeste merke etter hoppet i landingsområdet; eller
 - 30.1.6 forlater landingsområdet på noen annen måte enn beskrevet i TR 30.2.
- 30.2 Når utøveren forlater landingsområdet, skal den første fotkontakt med kanten eller med bakken utenfor være lenger unna satslinjen enn det nærmeste merket i sanden (som også kan være merker som settes på grunn av ubalanse eller ved at utøveren går tilbake i sanden nærmere satslinjen enn merket etter landingen).

Merknad: Denne første kontakten anses å forlate landingsområdet.

- 30.3 Utøveren skal ikke anses for å ha gjort et ugyldig forsøk hvis:
 - 30.3.1 utøveren på noe sted løper på utsiden av de hvite linjene som markerer tilløpet; eller
 - 30.3.2 utøveren satser før satsplanken, med mindre han satser på utsiden av tilløpet i strid med TR 30.1.2; eller
 - 30.3.3 i henhold til TR 30.1.2, en del av utøverens sko eller fot berører bakken ved siden av satsplanken før satslinjen; eller
 - 30.3.4 utøveren i landingsfasen med noen del av kroppen eller noe som er festet til kroppen, berører kanten av eller bakken utenfor landingsområdet, med mindre denne berøringen er i strid med regel TR 30.1.4 eller TR 30.1.5; eller
 - 30.3.5 utøveren går tilbake gjennom landingsområdet etter først å ha forlatt landingsområdet på korrekt måte i henhold til TR 30.2.

Satslinjen

- 30.4 Avstanden fra satslinjen til borte ende av landingsområdet skal være minst 10 m og om mulig 11 m.
- 30.5 Satslinjen skal plasseres mellom 1 og 3 m fra den nærmeste enden av landingsområdet.

Dommere:

I lengde og tresteg anbefales følgende dommere:

- a) Øvelsesleder som overvåker hele øvelsen.
- b) Dommer som kontrollerer at satsen har blitt foretatt korrekt og som måler forsøket. Dommeren må ha to



flagg – hvitt for å markere at forsøket er gyldig og rødt hvis det er ugyldig. Når hoppet er målt, anbefales det at dommeren står foran planken og holder det røde flagget mens hoppgruppen klargjøres og, hvis relevant, plastilina-brettet byttes. I stedet eller i tillegg kan det benyttes en kjegle. (I noen konkurranser vil det være øvelseslederen som inntar denne posisjonen.)

- c) Dommer som bestemmer merket i landingsområdet som er nærmest satslinjen, setter ned en markør/prisme og, dersom det benyttes målebånd, holder målebåndet på null. Når det benyttes videomåling, vil det normalt ikke behøves en dommer i denne posisjonen. Når det benyttes optisk måling, vil det behøves to dommere; én til å sette markøren i sanden og én til å lese av resultatet på måleapparatet.
- d) Dommer som noterer resultater og som roper opp hver utøver (og den påfølgende utøveren).
- e) Dommer som er ansvarlig for resultattavlen (forsøk - nummer - resultat).
- f) Dommer som er ansvarlig for vindmåleren som er plassert 20 m fra planken.
- g) En eller flere dommere eller assistenter som er ansvarlig for klargjøring av landingsområdet etter hvert forsøk.
- h) Dommer eller assistent som er ansvarlig for klargjøring av plastilinaen.
- i) Dommer som er ansvarlig for klokken som viser utøverne at de har en bestemt tid til å foreta forsøket.
- j) Dommer som er ansvarlig for utøverne.

Merknad (i): Dette er det tradisjonelle oppsettet av funksjonærer. I større konkurranser der det brukes datasystemer og elektroniske tavler, vil det være behov for spesialisert personell. I slike tilfeller vil fremdriften og resultater i tekniske øvelser bli fulgt både av dommeren som noterer resultater og datasystemet.



Merknad (ii): Dommere og utstyr må plasseres slik at de ikke står i veien for utøverne eller hindrer utsikten for tilskuerne.

Merknad (iii): Det må settes av plass for en vindpølse som viser vindretning og vindstyrke.

TR 30B Nasjonal regel – Lengde fra satssone

For aldersklassene 11–13 år, jenter og gutter benyttes satssone.

Satssonen skal være 1,22 m bred og 50 cm lang.

Satssonen plasseres i en avstand fra landingsområdet som passer for årsklassene. Hele satssonen markeres med selvklebende tape eller spray. Satssonen merkes 50 cm fra satslinjen, før planken. Hopplengden måles fra det nærmeste merke i gropa gjort av noen del av kroppen eller lemmene til det nærmest merke etter hopperens fot innenfor satssonen. Hopplengden måles alltid vinkelrett på satslinjen. Hvis utøveren satser før satssonen (før utøveren når fram til satssonen), måles hoppet til satssonens fremre kant (dvs. den kant som er lengst fra landingsområdet). Ugyldig hopp dømmes som ved lengdehopp ellers.

For øvrig gjelder bestemmelsene i TR 30.

TR 30C Nasjonal regel – Lengde uten tilløp

30.C.1. Det kan satses fra satsplanke eller en satsanordning som gir mulighet til å «krølle tærne» i forkant. Måling av hoppet foretas fra satslinjen i fremkant av satsplanken eller satsanordningen selv om tærne eller fremre del av skoene har brutt satslinjen. Overflaten av satsplanken eller



satsanordningen skal være slik at landingsstedet er i plan med satsstedet.

- 30.C.2. Utøverne kan stille føttene i hvilken som helst stilling, men i satsen må begge føttene forlate underlaget samtidig. Hvis føttene løftes fra underlaget to eller flere ganger (dobbeltsats) eller det er satset to ganger uten at hoppet er fullført, regnes det som et ugyldig forsøk.
- 30.C.3. Etter å ha inntatt utgangsstillingen kan utøveren vugge fram og tilbake, vekselvis på hæler og tær eller også bare løfte hæler eller tær fra underlaget. Vridning av føttene på underlaget er ikke tillatt, dog skal vridning i det øyeblikk føttene (tærne) forlater underlaget i satsen være tillatt.
- 30.C.4. Ureglementert sats regnes alltid som ugyldig forsøk, selv om hoppet ikke fullføres.
- 30.C.5. Utøverne tillates ikke å ta ett eller flere innledende skritt før utgangsstillingen inntas, slik at det blir en kontinuerlig eller sammenhengende rytme mellom dette/disse skritt og satsen.
- 30.C.6. Landingsområdet kan enten være en sandgrop i overensstemmelse med TR 29.6 eller en matte som ikke kan forskyve seg.

31 Tresteg

TR 29 og TR 30 gjelder også i tresteg med følgende tillegg:

Konkurransen

- 31.1 Tresteg skal bestå av et hink, et steg og et hopp i denne rekkefølgen.
- 31.2 Hinket skal utføres slik at utøveren lander på samme fot som han satset; i steget skal utøveren lande på den andre foten og så hoppe ut i landingsområdet.

Det skal ikke regnes som ugyldig forsøk dersom utøveren under hoppet berører bakken med den «hvilende» foten (subb).

Merknad: TR 30.1.4 gjelder ikke for normale landinger i hink- og stegfasen.

Kommentar: Det følger av denne merknaden at det ikke er ugyldig om utøveren, etter å ha forlatt planken, tar de øvrige steg utenfor det oppmerkede tilløpet.

Det er ikke i seg selv ugyldig forsøk hvis utøveren:

- a) berører de hvite linjene eller bakken utenfor mellom satslinjen og landingsområdet; eller
- b) utøveren, uten egen skyld, lander i landingsområdet på steget (f.eks. fordi dommerne indikerte feil satslinje) – i slike tilfeller vil overdommeren normalt gi utøveren et nytt forsøk.

Det er imidlertid ugyldig forsøk dersom utøveren lander utenfor landingsområdet.

Satslinjen

- 31.3 Avstanden mellom satslinjen og enden av landingsområdet skal være minst 21 m.
- 31.4 I internasjonale konkurranser bør det være separate satsplanker for menn og for kvinner. Avstanden mellom satslinjen og landingsområdet skal være minst 13 m for menn og 11 m for kvinner. Ved andre konkurranser skal avstanden mellom satslinjen og landingsområdet tilpasses etter utøvernes nivå.

Kommentar: Dersom planker ikke er nedlagt for den avstanden utøverne ønsker til landingsområdet, kan denne teipes. Utøverne må gjøres oppmerksom

på av øvelsesleder hvorvidt teipen symboliserer planken eller markeringsbrettet.

- 31.5 Mellom planken og landingsområdet skal det for hink- og stegfasen være et jevnt og fast banedekke med en bredde på $1,22 \text{ m} \pm 0,01 \text{ m}$, for å gi hopperens fot god kontakt med underlaget.

Merknad: For alle baner som er anlagt før 1. januar 2004 kan tilløpet ha en maksimal bredde på 1,25 m. Dersom banen får nytt toppdekke, skal imidlertid tilløpet være i samsvar med denne regelen.

TR 31B Nasjonal regel – Tresteg fra satssone

For tresteg fra satssone gjelder samme regler som for lengde fra satssone (se TR 30B). For øvrig gjelder bestemmelsene i TR 31.

32 Generelle regler – Kastøvelser

Offisielle kastredskaper

- 32.1 I alle internasjonale konkurranser skal kastredskaper som benyttes være i samsvar med World Athletics gjeldende spesifikasjoner. Bare kastredskaper som er sertifisert av World Athletics kan benyttes. Følgende tabell viser kastredskaper som skal benyttes for hver aldersgruppe:

Kastredskap	U18 jenter	U20 kvinner	Kvinner
Kule	3,000 kg	4,000 kg	4,000 kg
Diskos	1,000 kg	1,000 kg	1,000 kg
Slegge	3,000 kg	4,000 kg	4,000 kg
Spyd	500 g	600 g	600 g

Kastredskap	U18 gutter	U20 menn	Menn
Kule	5,000 kg	6,000 kg	7,260 kg
Diskos	1,500 kg	1,750 kg	2,000 kg
Slegge	5,000 kg	6,000 kg	7,260 kg
Spyd	700 g	800 g	800 g

Merknad: Gjeldende standardskjemaer som skal benyttes ved sertifisering og fornyelse samt prosedyrene for sertifisering, er tilgjengelige hos World Athletics og kan lastes ned fra hjemmesiden til World Athletics.

Kommentar: I tillegg til internasjonale standardvekter er det også vekter som gjelder for norske aldersbestemte klasser. Disse kan finnes i «Øvelsesutvalget for barn og ungdom».

- 32.2 Alle kastredskaper skal fremskaffes av arrangøren med de unntak som følger nedenfor. Teknisk delegat kan, i henhold til reglementet for konkurransen, tillate utøvere å bruke egne personlige kastredskaper eller kastredskaper som er skaffet til veie av en leverandør, forutsatt at slike kastredskaper er sertifisert av World Athletics og kontrollert, godkjent og merket av arrangøren før konkurransen, og er tilgjengelige for alle utøvere. Slike kastredskaper vil ikke bli akseptert dersom den samme modellen allerede finnes på arrangørens liste over kastredskaper som stilles til rådighet. Med mindre teknisk leder bestemmer noe annet, skal ingen utøver kunne innlevere mer enn to kastredskaper i noen øvelse som han deltar i.

Merknad: «World Athletics sertifiserte» kastredskaper kan omfatte eldre modeller som tidligere har vært sertifisert, men som ikke lenger produseres.



Kommentar: I nasjonale konkurranser kan stevneleder bestemme at private kastedskaper kan benyttes når de er levert inn til kontroll innen fastsatt frist, er godkjent og brakt ut på banen av arrangøren og kan benyttes av alle utøverne i konkurransen.

Det er stadig mer vanlig at arrangøren fremskaffer et mindre utvalg kastedskaper enn tidligere (særlig på grunn av kostnadene ved innkjøp). Dette øker ansvaret for teknisk leder og hans assistenter til å kontrollere nøye alle personlige kastedskaper som skal benyttes i konkurransen, forsikre seg om at de overholder reglene og at de finnes på World Athletics liste over sertifiserte produkter. Kastedskaper som for tiden ikke har, men som tidligere har hatt sertifikat fra World Athletics, kan godkjennes for konkurransen dersom de oppfyller reglene.

- 32.3 Det kan ikke gjøres endringer eller modifikasjoner på kastedskaper under konkurransen.

Assistanse

- 32.4 Følgende regnes som assistanse og er derfor ikke tillatt:
- 32.4.1 Å surre to eller flere fingre sammen.
Dersom teipe eller bandasje er brukt på hendene og fingrene, så kan denne være sammenhengende forutsatt at ikke to eller flere fingre er surret sammen på en slik måte at de ikke kan bevege seg individuelt. Slik surring bør vises til øvelseslederen før øvelsen starter.
 - 32.4.2 Bruk av enhver innretning, inkludert vekter festet til kroppen, som kan gi en fordel ved utførelsen av et forsøk.
 - 32.4.3 Bruk av hansker unntatt i sleggekast.

I sleggekast skal hanskene være glatte både foran og bak. Fingertuppene, unntatt tommelen, skal være åpne.

- 32.4.4 Utøveren kan ikke legge noen form for substans i ringen eller på skoene og heller ikke endre ruheten på ringens overflate.

Merknad: Dersom dommerne blir klar over slike forhold skal de an vise utøvere som ikke overholder disse reglene om å rette på forholdet. Hvis utøveren ikke etterfølger anvisningen, skal slike forsøk anses ugyldige. Dersom forsøket er ferdig før forholdet blir oppdaget, skal overdommeren avgjøre hvilke tiltak som skal gjøres. I alle tilfeller som anses alvorlige nok kan CR 18.5 og TR 7.2 også få anvendelse.

- 32.5 Følgende skal ikke regnes som assistanse og er derfor tillatt:

- 32.5.1 For å oppnå et bedre grep kan en utøver bruke en substans på hendene, eller en sleggekaster på hanskene. En kulestøter kan bruke en slik substans på halsen.
- 32.5.2 I kulestøt og diskoskast kan kritt eller en liknende substans brukes på kastredskapet.

Alle substanser som brukes på hender, hansker og kastredskaper skal lett kunne la seg fjerne fra kastredskapene med en fuktig klut og skal ikke etterlate noen rester. Dersom dette ikke overholdes, får merknaden til TR 32.4 anvendelse.

- 32.5.3 Bruk av teip på hender eller fingre som ikke kommer i konflikt med TR 32.4.1.



Kastring

- 32.6 Kanten på ringen skal være laget av båndjern, stål eller annet passende materiale og toppen av kanten skal være i plan med bakken utenfor. Den skal være minst 6 mm tykk. Innsiden og toppen av kanten skal være hvit. Flaten rundt ringen kan være av betong, syntetisk, asfalt, tre eller annet passende materiale.

Flaten i ringen kan være betong, asfalt eller annet fast, men ikke glatt materiale. Overflaten i ringen skal være plan og $20 \text{ mm} \pm 6 \text{ mm}$ lavere enn den øverste kanten av jernbåndet på ringen.

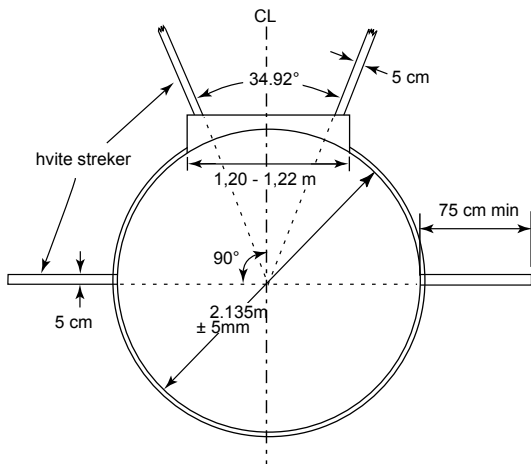
I kulestøt kan det benyttes en flyttbar ring som oppfyller disse kravene.

- 32.7 Ringens indre diameter skal være $2,135 \text{ m} \pm 0,005 \text{ m}$ i kulestøt og sleggekast og $2,50 \text{ m} \pm 0,005 \text{ m}$ i diskoskast.

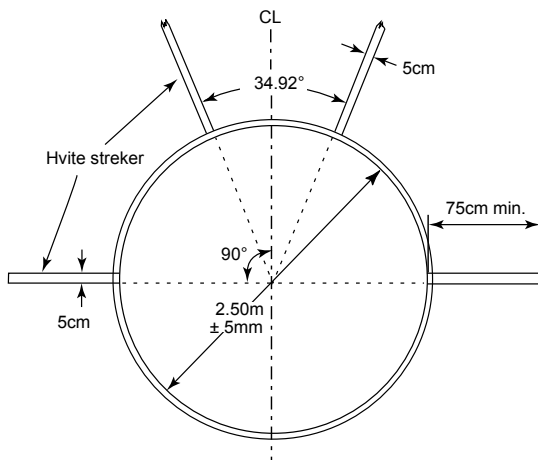
Sleggekast kan kastes fra en diskosring, forutsatt at diameteren på ringen reduseres fra 2,50 m til 2,135 m ved å plassere en «løs» sirkelrund ring inne i ringen.

Merknad: Den «løse» ringen bør helst ha en annen farge enn hvit, slik at de hvite strekene i henhold til TR 32.8 er tydelig synbare.

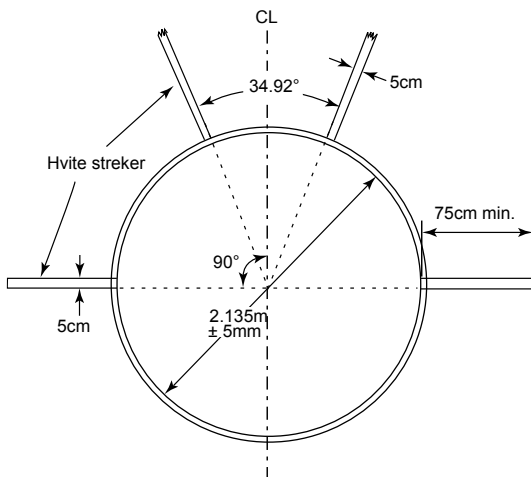
- 32.8 En 50 mm bred hvit strek skal trekkes fra kanten av ringen, minst 0,75 m ut til begge sider av ringen. Den hvite streken kan males eller lages av tre eller annet passende materiale. Den bakre kanten av den hvite streken skal være en forlengelse av en tenkt linje som går gjennom ringens senter og som er rettvisklet med kastsektorens senterlinje.



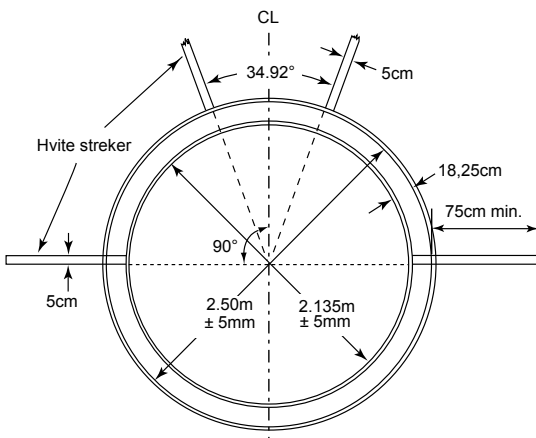
Figur (a) TR 32 – kuling



Figur (b) TR 32 – diskosring



Figur (c) TR 32 – sleggering



Figur (d) TR 32 – diskosring med innlagt sleggering

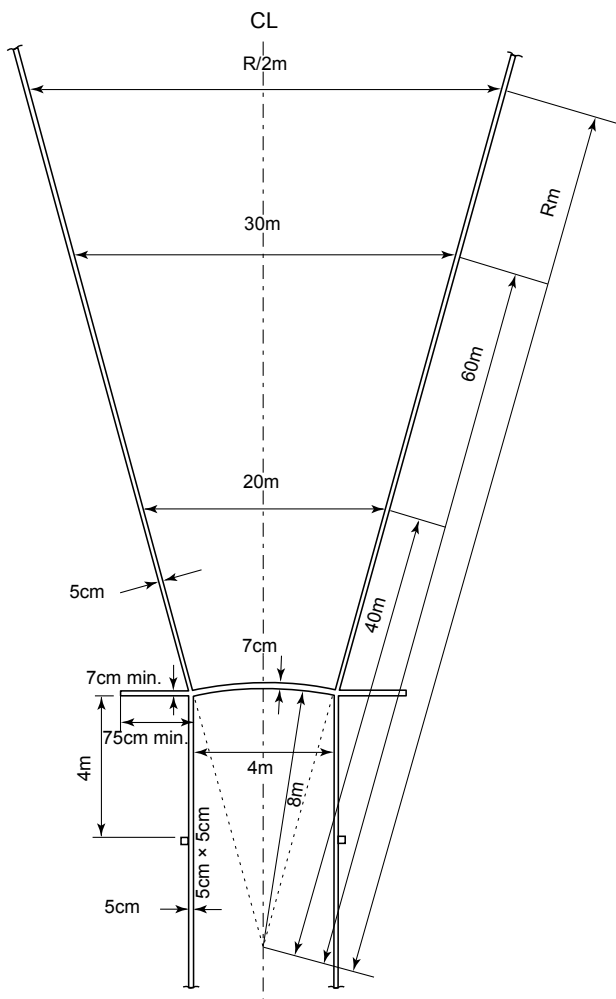
Spdytilløp

32.9 Lengden på tilløpet skal være minst 30 m, bortsett fra i konkurranser som nevnt i definisjonen av Internasjonale konkurranser punkt 1.1, 1.2, 1.3, 1.5 og 1.6, hvor minste lengde skal være 33,5 m. Dersom forholdene tillater det bør minste lengde være 36,5 m.

Tilløpet skal merkes med to parallelle 50 mm brede hvite streker som er 4 m fra hverandre. Kastet skal gjøres bak en sirkelbue med radius 8 m. Buen skal være minst 70 mm bred og være malt eller laget av tre eller annet passende ikke-korroderende materiale som f.eks. plast. Buen skal være hvit og skal ligge i plan med bakken. Det skal trekkes streker fra begge ender av buen, rettvisklet på de parallelle strekene som markerer tilløpet. Disse strekene skal være hvite, minst 0,75 m lange og minst 70 mm brede. Den største tillatte helningen på tvers av tilløpet skal være 1:100 (1 %), med mindre det foreligger spesielle omstendigheter som tilsier at World Athletics gjør unntak. På de siste 20 m av tilløpet i lengderetning skal den samlede helningen nedover ikke overstige 1:1000 (0,1 %).

Kastsektor

- 32.10 Kastsektoren skal være bestå av sand, gress eller annet passende materiale hvor kastredskapet setter merke.
- 32.11 Den maksimale helningen nedover i kastretningen skal ikke overstige 1:1000 (0,1 %).
- 32.12 Markering av kastsektor
- 32.12.1 Med unntak for spydkast skal kastsektoren markeres med 50 mm brede hvite streker



Figur (e) TR 32 – spydtilløp og kastsektor

i en vinkel på $34,92^\circ$ slik at innsiden av strekene, om de forlenges, vil gå gjennom ringens senter.

Merknad: En $34,92^\circ$ sektor kan lages nøyaktig ved å måle avstanden mellom 2 punkter på sektorlinjen 20 m fra senter av ringen. Avstanden mellom punktene skal da være 12,00 m ($20 \text{ m} \times 0,60 \text{ m}$). For hver meter fra ringens sentrum øker avstanden mellom to punkter på sektorlinjene med 0,60 m.

Kommentar: Sektorlinjene er ikke en del av sektoren.

32.12.2 I spydkast skal kastsektoren markeres med 50 mm brede hvite streker slik at innsiden av strekene, om de forlenges, vil gå gjennom de to kryssene mellom de innerste kantene av sirkelbuen og de parallelle strekene som markerer tilløpet, og krysse senteret for sirkelbuen (se figur (e) TR 32). Sektoren utgjør derved $28,96^\circ$.

Kastsektoren skal ha en jevn overflate som er myk nok til at det første nedslaget av kastredskapet kan bli klart fastslått av dommerne. Kastsektoren bør ikke tillate at kastredskapet spretter tilbake slik at det oppstår en risiko for at målepunktet blir utslettet.

Forsøk

32.13 I kulestøt, diskoskast og sleggekast skal kastredskaper kastes fra en kastring, og i spydkast fra et tilløp. Dersom kastet utføres fra en ring skal utøveren begynne forsøket fra en stillestående posisjon inne i ringen. En utøver kan berøre innsiden av kanten på ringen. I kulestøt kan han



også berøre innsiden av stoppbrettet som er beskrevet i TR 33.2.

Det er ingen begrensninger med hensyn til hvordan eller fra hvilken retning utøveren går inn i ringen, ei heller er det i kulestøt noen begrensninger i forhold til kontakten med stoppbrettet. Det relevante kravet er at straks utøveren er inne i ringen så må utøveren innta en stillestående posisjon før hun begynner sitt forsøk.

En stillestående posisjon betyr at utøveren som har gått inn i ringen for å gjøre et forsøk, og før utøveren gjør det, må stanse slik at begge hennes føtter samtidig er i fast kontakt med grunnen innenfor sirkelen og uten noen kontakt med kanten (jernbåndet) eller bakken utenfor. Slik kontakt må være tilstrekkelig lang til å være synbar for dommerne. Det er ingen krav i forhold til at utøvernes armer, hender eller andre deler av kroppen må være i ro.

- 32.14 Det er ugyldig forsøk hvis utøveren under forsøket:
- 32.14.1 i kulestøt eller spydkast utfører kastet på en annen måte enn det som tillates i TR 33.1 og TR 38.1;
 - 32.14.2 etter at utøveren har gått inn i ringen og påbegynt forsøket, berører overkanten (eller toppen på innsiden) av jernbåndet eller bakken på utsiden av ringen med noen del av kroppen;

Merknad: Det vil imidlertid ikke anses å være ugyldig forsøk hvis berøringen skjer uten å medføre noen fremdrift og som inntreffer i løpet av første rotasjon på et sted som er helt bak den hvite streken som trekkes ut fra ringen og som, teoretisk, går gjennom ringens senter.

32.14.3 i kulestøt berører noen annen del av stoppbrettet enn dens innside med noen del av kroppen (unntatt toppen av kanten på stoppbrettet som anses å være en del av toppen);

32.14.4 i spydkast berører strekene som markerer tilløpet eller bakken på utsiden av disse med noen del av kroppen.

Merknad (i): Det anses som ugyldig forsøk dersom diskosen eller noen del av sleggen treffer den borteste siden av kastburet (venstre side for høyrehendte kastere og høyre side for venstrehendte kastere, når man ser i retning av kastsektoren), etter at kastredskapet er kastet.

Merknad (ii): Det anses ikke som ugyldig forsøk dersom diskosen eller noen del av sleggen treffer den nærmeste siden av kastburet (høyre side for høyrehendte kastere og venstre side for venstrehendte kastere, når man ser i retning av kastsektoren), etter at kastredskapet er kastet, og deretter lander innenfor sektoren utenfor området for kastburet, forutsatt at ingen andre regler er overtrådt, herunder TR 32.10.

Det er avklart at toppene på innsidene av kantene på jernbåndet i ringen og stoppbrettet anses å være en del av toppen på jernbåndet og stoppbrettet. Det betyr at dersom en utøver berører toppene på innsidene av enten jernbåndet eller stoppbrettet, så anses utøveren å ha utført et ugyldig forsøk.

Tillegget i merkningen til TR 32.14.2 gjelder utøvere som benytter rotasjonsteknikker i kulestøt, diskoskast og sleggekast. Den skal forstås slik at enhver «tilfeldig» berøring av toppen på jernbåndet eller bakken utenfor



i bakre halvdel av ringen i første rotasjon ikke i seg selv bør anses som et ugyldig forsøk. Det er imidlertid klart at en teknikk hvor det på denne måten oppnås en fordel gjennom et moment eller fremdrift, skal anses som ugyldig forsøk.

- 32.15 Under forutsetning av at ingen av reglene foran som gjelder for den enkelte kastøvelse er brutt, kan en utøver avbryte et påbegynt forsøk, legge ned kastredskapet på innsiden eller utsiden av ringen eller tilløpet og kan gå ut av ringen eller tilløpet.

Merknad: Alle bevegelser som er tillatt i henhold til denne regel, skal gjøres innenfor den maksimale tiden for forsøket som angitt i TR 25.17.

Det er ingen begrensninger med hensyn til hvordan eller fra hvilken retning utøveren kan gå ut av ringen eller tilløpet på om utøveren velger å gjøre dette. Det relevante kravet er at ingen annen regel er eller allerede har blitt brutt.

- 32.16 Et forsøk skal anses for ugyldig dersom kulen, diskosen, sleggehodet eller spydets hode ved første landing på bakken berører sektorlinjen eller bakken eller noen gjenstand på utsiden av sektorlinjen (bortsett fra buret i henhold til TR 32.14).

Posisjonen til strengen eller håndtaket på sleggen er ikke relevant i forhold til denne regelen. F.eks. kan strengen lande eller ligge på utsiden av sektorlinjen uten at dette får noen betydning, så lenge hodet har landet på korrekt måte. Det samme gjelder ved avgjørelsen om fra hvilket punkt det skal måles fra etter TR 32.20.1.

- 32.17 Det skal anses som ugyldig forsøk dersom utøveren forlater ringen eller tilløpet før kastredskapen har landet, eller
- 32.17.1 for øvelser som utføres fra ring, når utøveren forlater ringen, hvis utøverens første kontakt med toppen av kanten (jernbåndet) eller bakken utenfor ringen, ikke er helt bak den hvite streken som er trukket på utsiden av ringen, og som teoretisk trekkes gjennom ringens senter.

Merknad: Første berøring av toppen av ringen eller bakken utenfor ringen regnes som å forlate ringen.

- 32.17.2 ved spydkast, når utøveren forlater tilløpet, hvis utøverens første kontakt med de parallelle strekene eller bakken utenfor tilløpet, ikke er helt bak den hvite sirkelbuen eller strekene som går ut fra buen, rettvinklet på parallellestrekene. Når spydet har landet, vil utøveren anses å ha forlatt tilløpet korrekt ved å berøre en linje eller bakken bak linjen (malt, eller teoretisk og markert med markører ved siden av tilløpet) som er trukket tvers over tilløpet, 4 m bak endepunktene av kastbuen. Dersom utøveren er bak denne linjen og på innsiden av tilløpet når spydet lander, skal utøveren anses å ha forlatt tilløpet korrekt.

Andre og tredje setning i TR 32.17.2 er laget for å påskynde dømmingen og ikke for å skape en ny metode for ugyldig forsøk. Formålet med «4 m merkene» er utelukkende for å gi dommerne anledning til å heve det hvite flagget og begynne målingen av forsøket straks utøveren trekker bak dette punktet (på samme måte som de ville gjøre hvis utøveren på en annen korrekt måte hadde forlatt tilløpet). Det eneste kravet er at det ikke foreligger noen andre grunner for å anse forsøket for ugyldig før det hvite flagget

heves. Nødvendigvis, hvis utøveren av en eller annen grunn aldri passerer «4 m merkene» når utøveren kaster, kan flagget heves straks spydet har landet.

- 32.18 Kastredskaper skal etter hvert kast bringes tilbake til området ved ringen eller tilløpet, og skal aldri kastes tilbake.

Lengdemåling

- 32.19 I alle kast skal resultatet fastsettes til nærmeste 0,01 m under utmålt lengde dersom den utmålte lengden ikke er akkurat en hel centimeter.
- 32.20 Måling av hvert kast skal skje straks etter hvert gyldig forsøk (eller etter en umiddelbar muntlig protest etter TR 8.5) fra det nærmeste nedslagsmerke på bakken når den først lander:
- 32.20.1 fra kulen, diskosen og hodet på sleggen til innsiden av ringens omkrets, langs en linje til senteret av ringen; eller
 - 32.20.2 fra hodet på spydet til innerste kant av sirkelbuen, langs en linje gjennom senteret av en sirkel som utgjør en del av buen.

Kommentar: I klasse 12 år og yngre måles det fra det stedet hvor noen del av spydet først treffer bakken.

Så lenge det ikke skjer noen feil skal hvert forsøk måles uansett lengde, ettersom målinger av andre forsøk vil kunne avgjøre rekkefølgen ved like resultater eller om en utøver vil gå videre til neste runde.

Bortsett fra når TR 8.5 får anvendelse, skal det normalt ikke foretas måling av forsøk hvor det foreligger uregelmessigheter. Dommere bør benytte sin diskresjonære myndighet nøye ved anvendelsen

av alternativ praksis og vanligvis bare i spesielle tilfeller. Bortsett fra når det benyttes videomåling, bør det for hvert gyldig forsøk benyttes en markør (vanligvis av metall) som plasseres vertikalt på merket fra kastredskapet i landingsområdet nærmest kaststreken. Markøren skal gå gjennom sløyfen på enden av metallmålebåndet slik at «null» er på merket. Målebåndet bør trekkes ut horisontalt og ikke trekkes over noen forhøyninger i bakken.

33 Kule

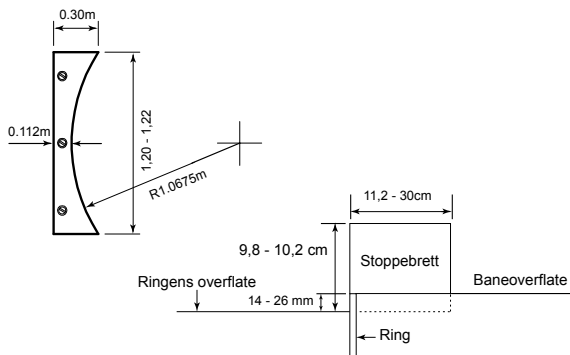
Konkurransen

- 33.1 Kulen skal støtes fra skulderen med én hånd. Når utøveren stiller seg opp i ringen for å begynne støtet, skal kulen være i berøring med eller tett ved nakken eller haken, og hånden må ikke senkes under denne stilling når støtet utføres. Kulen må ikke føres bak linjen til skuldrene.

Merknad: Teknikker som innebærer at utøveren slår hjul er ikke tillatt.

Stoppbrett

- 33.2 Stoppbrettet skal være hvitt og laget av tre eller annet passende materiale i buet form, slik at innsiden faller sammen med ringens innerkant, og loddrett i forhold til overflaten av ringen. Den skal plasseres slik at midten sammenfaller med senterlinjen på kastsektoren (se figur TR 33) og skal være festet til bakken eller til betongen rundt ringen.
- 33.3 Stoppbrettet skal være 0,112 m til 0,30 m bredt og være buet med samme radius som ringen. Avstanden mellom endene skal være $1,21 \text{ m} \pm 0,01 \text{ m}$ målt rett over. Det skal være $0,10 \text{ m} \pm 0,008 \text{ m}$ høyt i forhold til nivået på innsiden av ringen ved siden av stoppbrettet.



Figur TR 33 – stoppbrett for kule (sett ovenfra og fra siden)

Kulen

- 33.4 Kulen skal være av massivt jern, messing eller annet metall som ikke er bløtere enn messing, eller ha et skall av slikt metall fylt med bly eller annet solid materiale. Den skal være kuleformet og overflaten skal være glatt.

Informasjon til produsenter: For å være glatt skal overflatens gjennomsnittlige høyde være mindre enn $1,6 \mu\text{m}$, det vil si ruhetsfaktor N7 eller mindre.

- 33.5 Kulen skal oppfylle følgende spesifikasjoner:

Minste vekt for bruk i konkurranse og for godkjenning av rekord:

Minste vekt for bruk i konkurranse og for godkjenning av rekord:

	3,000 kg	4,000 kg	5,000 kg	6,000 kg	7,260 kg
Diameter:					
Minimum	85 mm	95 mm	100 mm	105 mm	110 mm
Maksimum	110 mm	110 mm	120 mm	125 mm	130 mm



Dommere

For kulestøt anbefales følgende dommere:

- a) Øvelsesleder som overvåker hele øvelsen.
- b) To dommere som kontrollerer at støtet har blitt utført korrekt og som måler forsøket. En dommer må ha to flagg – hvitt for å markere at forsøket er gyldig og rødt hvis det er ugyldig. Når støtet er målt, anbefales det at dommeren står i ringen og holder det røde flagget mens kastredskapet returneres og landingsområdet klargjøres. I stedet kan det plasseres en kjele i ringen. (I noen konkurranser vil det være øvelseslederen som inntar denne posisjonen.)
Når det ikke benyttes EDM, bør den andre dommeren holde målebåndet slik at det går gjennom senteret på ringen.
- c) Dommer som plasserer en markør som viser hvor forsøket skal måles fra straks etter at kastet er utført.
- d) Dommer som setter spissen/prismet på stedet hvor markøren har blitt plassert og passer på at målebåndet er på null-merket.
- e) Dommer som er ansvarlig for å hente og returnere kastredskapene til stativet for kastredskaper eller plasserer dem i retur-rennen.
- f) Dommer som noterer resultater og som roper opp hver utøver (og den påfølgende utøveren).
- g) Dommer som er ansvarlig for tavlen (forsøk-nummer-resultat).
- h) Dommer som er ansvarlig for klokken som viser utøverne at de har en bestemt tid til å foreta forsøket.
- i) Dommer som er ansvarlig for utøverne.
- j) Dommer som er ansvarlig for stativet for kastredskaper.

Merknad (i): Dette er en tradisjonell oppsetning av dommere. I større konkurranser hvor det er et datasystem og elektroniske tavler, vil det være behov for spesialiserte personer. I slike tilfeller vil fremdriften og resultater i

tekniske øvelser bli fulgt både av dommeren som noterer resultater og datasystemet.

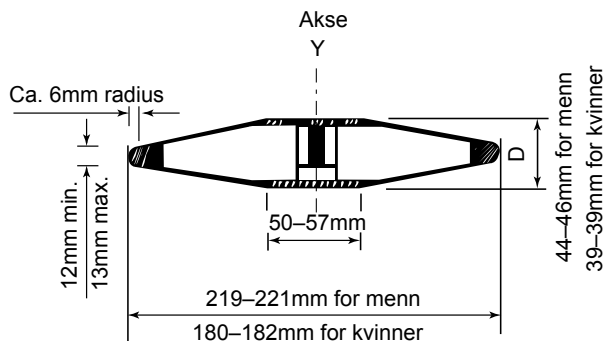
Merknad (ii): Dommere og utstyr må plasseres slik at de ikke er i veien for utøverne eller hindrer utsikten for tilskuerne.

34 Diskos

Diskosen

- 34.1 Diskosen kan være massiv eller hul og skal være laget av tre eller annet passende materiale, med en metallkant (ring) i ytterkant som skal være sirkelrund. Tverrprofilen av metallkanten skal være avrundet i en halvsirkel med radius på omtrent 6mm. Den kan ha metallplater innfelt i sidene i plan med disse. Alternativt kan en diskos være uten metallplater, forutsatt at de tilsvarende flater er plane og at mål og vekt ellers korresponderer med spesifikasjonene.

Begge sider av diskosen skal være identiske og ikke ha ujevnheter eller skarpe kanter. Sidene skal tilta i



Figur TR 34 - diskos

en rett linje fra begynnelsen av metallringens kurve til kanten på den plane flaten med radius 25 mm til 28,5 mm fra diskosens senter.

Diskosens profil skal konstrueres som følger: Fra begynnelsen der kurven av kanten starter skal tykkelsen øke jevnt opp til maksimal tykkelse. Denne maksimale tykkelsen skal nås mellom 25 mm til 28,5 mm fra diskosen akse Y. Fra dette punktet til aksens Y skal diskosen tykkelse være konstant. Oversiden og undersiden av diskosen må være identisk. Diskosen må også være symmetrisk når den roterer rundt aksens Y.

Diskosen, inkludert overflaten på kanten, skal ikke ha noen ujevnheter og overflaten skal være glatt (se TR 33.4) og ensartet over hele flaten.

34.2 Diskosen skal oppfylle følgende spesifikasjoner:

Minste vekt for bruk i konkurranse og for godkjenning av rekord:

	1,000 kg	1,500 kg	1,750 kg	2,000 kg
Utvendig diameter av metallringen:				
Min.	180 mm	200 mm	210 mm	219 mm
Maks.	182 mm	202 mm	212 mm	221 mm
Diameter av metallplaten eller det flate senterområdet:				
Min.	50 mm	50 mm	50 mm	50 mm
Maks.	57 mm	57 mm	57 mm	57 mm
Tykkelsen på metallplaten eller det flate senterområdet:				
Min.	37 mm	38 mm	41 mm	44 mm
Maks.	39 mm	40 mm	43 mm	46 mm
Tykkelse på metallringen (6 mm fra kanten):				
Min.	12 mm	12 mm	12 mm	12 mm



Dommere

For diskoskast anbefales følgende dommere:

- a) Øvelsesleder som overvåker hele øvelsen.
- b) To dommere som kontrollerer at kastet har blitt utført korrekt og som måler forsøket. En dommer må ha to flagg – hvitt for å markere at forsøket er gyldig og rødt hvis det er ugyldig. Når kastet er målt, anbefales det at dommeren står ved inngangen til buret og holder det røde flagget mens kastredskapet returneres og landingsområdet klargjøres. I stedet kan det plasseres en kjele i ringen. (I noen konkurranser vil det være øvelseslederen som inntar denne posisjonen.)
Når det ikke benyttes EDM, bør den andre dommeren holde målebåndet slik at det går gjennom senteret på ringen.
- c) Dommer som plasserer en markør som viser hvor forsøket skal måles fra straks etter at kastet er utført. Dersom kastredskapet lander utenfor sektoren skal enten denne dommeren eller dommeren som har spissen/prismet (den som er nærmest sektorlinjen) vise dette ved å holde armen strekt ut. Det kreves ingen påvisning av gyldig forsøk.
- d) Dommer som setter spissen/prismet på stedet hvor markøren har blitt plassert og passer på at målebåndet er på null-merket.
- e) En eller flere dommere eller assistenter som er ansvarlig for å hente og returnere kastredskapene til stativet for kastredskaper eller plasserer dem i et utstyr for retur. Dersom det benyttes målebånd, bør en av disse dommerne eller assistentene sørge for at målebåndet er stramt for å sikre korrekt måling.
- f) Dommer som noterer resultater og som roper opp hver utøver (og den påfølgende utøveren).
- g) Dommer som er ansvarlig for tavlen (forsøk-nummer-resultat).
- h) Dommer som er ansvarlig for klokken som viser utøverne at de har en bestemt tid til å foreta forsøket.



- i) Dommer som er ansvarlig for utøverne.
- j) Dommer som er ansvarlig for stativet for kastredskaper.

Merknad (i): Dette er en tradisjonell oppsetning av dommere. I større konkurranser hvor det er et datasystem og elektroniske tavler, vil det være behov for spesialiserte personer. I slike tilfeller vil fremdriften og resultater i tekniske øvelser bli fulgt både av dommeren som noterer resultater og datasystemet.

Merknad (ii): Dommere og utstyr må plasseres slik at de ikke er i veien for utøverne eller hindrer utsikten for tilskuerne.

Merknad (iii): Det må avsettes plass for en vindpølse som viser vindretningen og vindstyrke.

35 Diskosbur

- 35.1** Alle diskoskast skal foregå fra en innhegning eller et bur av hensyn til sikkerheten for tilskuere, dommere og utøvere. Buret som er spesifisert i denne regelen, er beregnet for bruk når øvelsen arrangeres på et stadion hvor andre øvelser foregår samtidig eller utenfor et stadion med tilskuere til stede. Der dette ikke er tilfelle, spesielt på treningsområder, kan en enklere konstruksjon være tilstrekkelig. Veiledning kan på forespørsel fås fra NFIF eller World Athletics.

Merknad(i): Sleggeburet som er beskrevet i TR 37 kan benyttes også for diskos, enten ved å installere 2,135/2,50 m konsentriske ringer, eller ved å bruke et forlenget bur med diskosringen foran sleggeringen.

Merknad (ii): De bevegelige panelene i sleggeburet kan benyttes når buret brukes i diskos kast for å begrense faresonene.

- 35.2 Buret bør konstrueres, lages og vedlikeholdes slik at det kan stanse en 2 kg diskos som beveger seg med en fart av inntil 25 meter per sekund. Konstruksjonen må være slik at det ikke er noen fare for at diskosen rikosjetterer eller kastes tilbake mot utøveren eller over toppen av buret. Forutsatt at buret tilfredsstiller alle krav i denne regelen, kan hvilken som helst utforming eller konstruksjon av bur benyttes.
- 35.3 Buret bør være U-formet som vist i figur TR 35. Bredden på åpningen skal være 6 m målt 7 m framfor senter av kastringen. Bredden på 6 m måles mellom innsidene på burets nett. Minste høyde på det laveste punktet på nettingpanelene bør være minst 4 m, og 6 m for de 3 m nærmest fronten av buret på hver side.

Buret skal konstrueres slik at en diskos blir forhindret fra å trenge gjennom skjøter i buret, nettingen eller under buret.

Merknad (i): Konstruksjonen av burets bakre del er mindre viktig forutsatt at nettet er minst 3 m unna ringens senter.

Merknad (ii): Innovative konstruksjoner som gir samme eller bedre grad av beskyttelse og som ikke øker faresonene sammenlignet med konvensjonelle konstruksjoner, kan sertifiseres av World Athletics.

Merknad (iii): Siden av buret, og særlig langs løpebanen, kan forlenges og/eller utstyres med bevegelige paneler og/eller forhøyes for bedre beskyttelsen av utøvere på løpebanen under en diskos-konkurranse.

Nettet må festes på en slik måte at bredden på åpningen er den samme for hver høyde av nettingen. Dette gjelder også for panelene når disse er plassert i en posisjon i henhold til TR 37.4 merknad (ii).

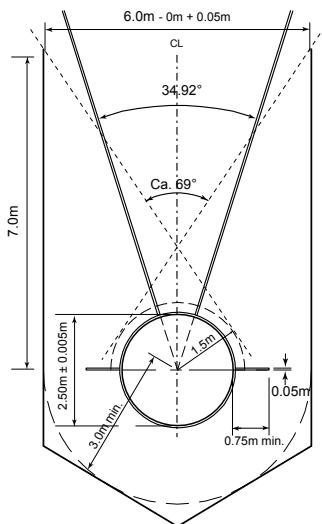
- 35.4 Nettet til buret kan lages av passende naturlig eller syntetisk fibertråd, alternativt en ekstra tøyelig ståltråd. Maksimum maskevidde skal være 45 mm for fibertråd og 50 mm for ståltråd.

Merknad: Ytterligere spesifikasjon for nettet og prosedyrer for sikkerhetsinspeksjon finnes i «The World Athletics Track and Field Facilities Manual».

- 35.5 Faresonen for diskoskast fra dette buret er omtrent 69° både for høyre- og venstre-håndskastere (kalkulert ved å anta at diskosen kastes fra en omsluttet ring med radius 1,5 m). Oppstillingen og plasseringen av buret på banen er derfor kritisk for sikkerheten som buret gir.

Merknad (i): Metoden som brukes for å bestemme faresonen er vist i figur TR 35.

Merknad (ii): Det bør utarbeides en sikkerhetssoneplan ved alle konkurranssteder som viser faresonen for plasseringen av kastburet, og som er basert på utformingen og retningen på kastburet.



Figur TR 35 – Bur for diskos

36 Slegge

Konkurransen

- 36.1 En utøver kan i utgangsstillingen før de innledende roteringene, plassere hodet på sleggen på bakken både innenfor og utenfor ringen.
- 36.2 Det anses ikke som ugyldig forsøk om sleggehodet berører bakken innenfor eller utenfor ringen eller toppen av jernbåndet. Utøveren kan stoppe og begynne på nytt, dersom ingen andre regler har blitt brutt.
- 36.3 Hvis sleggen går i stykker under kastet eller mens den er i lufta, skal ikke kastet regnes som ugyldig,

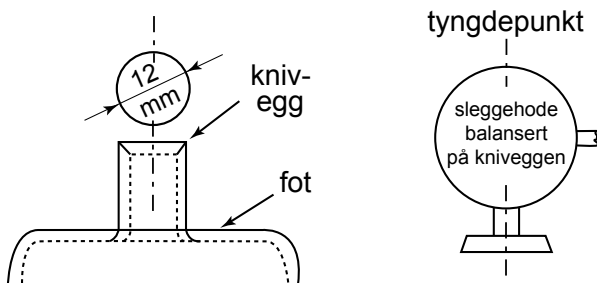
forutsatt at forsøket ellers ble utført i samsvar med denne regelen. Det skal heller ikke regnes som ugyldig kast dersom utøveren på grunn av dette mister balansen og bryter en annen del av denne regelen. I begge tilfeller skal utøveren få et nytt kast.

Sleggen

36.4 Sleggen skal bestå av tre deler: hode, streng og håndtak.

36.5 Hodet skal være laget av massivt jern eller annet metall, ikke bløtere enn messing, eller ha et skall av slikt materiale som er fylt med bly eller annet massivt materiale.

Tyngdepunktet i hodet skal ikke være mer enn 6 mm fra kulehodets senter, dvs. at det må være mulig å balansere hodet, uten streng og håndtak, på en horisontal, skarpkantet rund åpning som er 12 mm i diameter (se figur (a) TR 36). Hvis hodet er fylt, må fyllmaterialet være satt inn slik at det ikke er bevegelig og oppfyller kravet til tyngdepunkt.



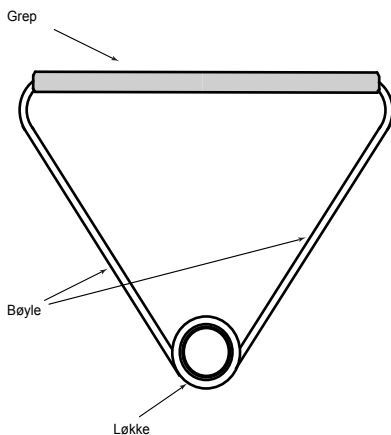
Figur (a) TR 36 – forslag til apparat for å teste tyngdepunkt til sleggehode

- 36.6 Strengen skal være av en enkelt ubrutt tråd av fjærstål, ikke mindre enn 3 mm i diameter, og skal ikke kunne strekke seg merkbart under kastet.

Strengen kan ha en løkke i den ene eller begge ender for feste. Den skal være festet til hodet ved hjelp av en dreietapp, med eller uten kulelager.

- 36.7 Håndtaket skal være stivt uten hengslede skjøter av noe slag. Største tillatte formendring for håndtaket er 3 mm ved en belastning på 3,8 kN. Det skal være festet til strengen på en slik måte at det ikke kan vri seg i strengens løkke slik at sleggens totale lengde øker. Håndtaket skal festes til strengen med en løkke, uten dreietapp.

Håndtaket skal ha en symmetrisk utforming og grepet kan være rett eller bueformet. Håndtaket skal ha en minste bruddstyrke på 8 kN.



Figur (b) TR 36 – sleggehandtak

Merknad: Andre utforminger som oppfyller spesifikasjonene aksepteres.

36.8 Sleggen skal oppfylle følgende spesifikasjoner:

Minste vekt for bruk i konkurranse og for godkjenning av rekord:

	3,000 kg	4,000 kg	5,000 kg	6,000 kg	7,260 kg
Sleggens lengde målt fra innsiden av håndtaket:					
Maksimum	1195 mm	1195 mm	1200 mm	1215 mm	1215 mm
Sleggehodets diameter:					
Minimum	85 mm	95 mm	100 mm	105 mm	110 mm
Maksimum	100 mm	110 mm	120 mm	125 mm	130 mm

Merknad: Sleggens vekt omfatter totalen av sleggens hode, streng og håndtak.

Dommere

For sleggekast anbefales følgende dommere:

- Øvelsesleder som overvåker hele øvelsen.
- To dommere som kontrollerer at kastet har blitt utført korrekt og som måler forsøket. En dommer må ha to flagg – hvitt for å markere at forsøket er gyldig og rødt hvis det er ugyldig. Når kastet er målt, anbefales det at dommeren står ved inngangen til buret og holder det røde flagget mens kastredskapet returneres og landingsområdet klargjøres. I stedet for kan det plasseres en kjegle i ringen. (I noen konkurranser vil det være øvelseslederen som inntar denne posisjonen.) Når det ikke benyttes EDM, bør den andre dommeren holde målebåndet slik at det går gjennom senteret på ringen.
- Dommer som plasserer en markør som viser hvor forsøket skal måles fra straks etter at kastet er utført. Dersom kastredskapet lander utenfor sektoren skal enten denne dommeren eller dommeren som har

spissen/prismet (den som er nærmest sektorlinjen) vise dette ved å holde armen strekt ut. Det kreves ingen påvisning av gyldig forsøk.

- d) Dommer som setter spissen/prismet på stedet hvor markøren har blitt plassert og passer på at målebåndet er på null-merket.
- e) En eller flere dommere eller assistenter som er ansvarlig for å hente og returnere kastredskapene til stativet for kastredskaper eller plasserer dem i et utstyr for retur. Dersom det benyttes målebånd, bør en av disse dommerne eller assistentene sørge for at målebåndet er stramt for å sikre korrekt måling.
- f) Dommer som noterer resultater og som roper opp hver utøver (og den påfølgende utøveren).
- g) Dommer som er ansvarlig for tavlen (forsøk-nummer-resultat).
- h) Dommer som er ansvarlig for klokken som viser utøverne at de har en bestemt tid til å foreta forsøket.
- i) Dommer som er ansvarlig for utøverne.
- j) Dommer som er ansvarlig for stativet for kastredskaper.

Merknad (i): Dette er en tradisjonell oppsetning av dommere. I større konkurranser hvor det er et datasystem og elektroniske tavler, vil det være behov for spesialiserte personer. I slike tilfeller vil fremdriften og resultater i tekniske øvelser bli fulgt både av dommeren som noterer resultater og datasystemet.

Merknad (ii): Dommere og utstyr må plasseres slik at de ikke er i veien for utøverne eller hindrer utsikten for tilskuerne.

37 Sleggebur

- 37.1 Alle sleggekast skal foregå fra en innhegning eller et bur av hensyn til sikkerheten for tilskuere, dommere og utøvere. Buret som er spesifisert i denne regelen,

er beregnet for bruk når øvelsen arrangeres på et stadion hvor andre øvelser foregår samtidig eller utenfor et stadion med tilskuere til stede. Der dette ikke er tilfelle, spesielt på treningsområder, kan en enklere konstruksjon være tilstrekkelig. Veiledning kan på forespørsel fås fra NFIF eller World Athletics.

- 37.2 Buret bør konstrueres, lages og vedlikeholdes slik at det kan stanse en slegge på 7,26 kg som beveger seg med en fart av inntil til 32 meter per sekund. Konstruksjonen må være slik at det ikke er noen fare for at sleggen rikosjetterer eller kastes tilbake mot utøveren eller over toppen av buret. Forutsatt at buret tilfredsstiller alle krav i denne regelen, kan hvilken som helst utforming eller konstruksjon av bur benyttes.
- 37.3 Buret skal være U-formet som vist i figur (a) TR 37. Bredden på åpningen skal være 6 m målt 7 m framfor senter av kastringen. Bredden på 6 m måles mellom innsidene på burets nett. Minste høyde på det laveste punktet på nettingpanelene bør være minst 7 m på den bakre delen av buret og minst 10 m for de siste 2,80 m frem til de bevegelige nettingpanelene ved burets åpning.

Buret skal konstrueres slik at en slegge blir forhindret fra å trenge seg gjennom skjøter i buret, nettingen eller under buret.

Merknad: Konstruksjonen av burets bakre del er mindre viktig forutsatt at nettet er minst 3,50 m unna ringens senter.

- 37.4 To bevegelige, 2 m brede og minst 10 m høye nettingpanel skal festes i forkant av buret. Bare et av dem skal brukes av gangen.



Merknad (i): Det venstre panelet brukes for kastere som roterer mot klokken (høyrehåndskastere), og det høyre for kastere som roterer med klokken (venstrehåndskastere). Fordi det er nødvendig å skifte fra ett panel til et annet under konkurransen, er det viktig at skiftningen er lite arbeidskrevende og kan gjøres på kort tid.

Merknad (ii): Den ferdige stillingen for begge paneler vises på tegningen selv om bare ett panel vil være lukket av gangen under konkurransen.

Merknad (iii): Når det er i bruk, må det bevegelige panel stå nøyaktig i den viste stilling. Man må derfor sørge for at utformingen av de bevegelige panelene er slik at de kan låses i lukket stilling. Det anbefales at panelenes operative stilling merkes på bakken (enten permanent eller midlertidig).

Merknad (iv): Utformingen og bruken av disse panelene avhenger av konstruksjonen på buret og kan være glidende, hengslet vertikalt eller horisontalt på en aksel eller demonterbare. Kravet er at panelet som brukes, skal kunne stoppe en slegge som treffer det, og at det ikke skal være noen fare for at en slegge skal kunne passere mellom de bevegelige og de faste panelene.

Merknad (v): Innovative konstruksjoner som gir samme grad av beskyttelse og ikke øker faresonene sammenlignet med konvensjonelle konstruksjoner kan sertifiseres av World Athletics.

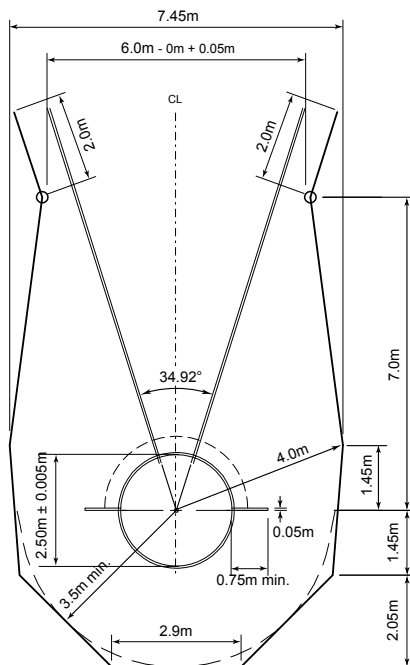


FRIID

- 
- FRIID

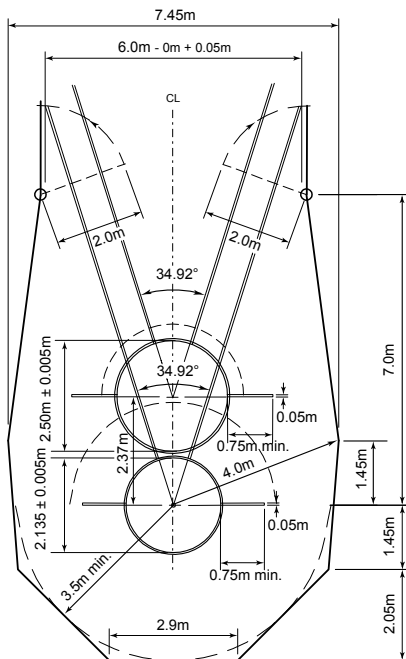


FRIID



Figur (b) TR 37 – Bur for slegge og diskos med konsentriske ringer (konfigurasjon for diskos med dimensjoner til nettet)

- 37.6 Dersom det er ønskelig å bruke det samme buret som for diskoskast, kan installasjonen tilpasses på to alternative måter. Det enkleste er å installere 2,135/2,50 m konsentriske ringer, men dette innebærer at samme overflate i ringen må benyttes for sleggekast og diskoskast. Sleggeburet skal benyttes for diskoskast ved å feste de bevegelige nettingpanelene klar av åpningen på buret.



Figur (c) TR 37 – Bur for slegge og diskos med separate ringer (med dimensjoner til nettet). (Bare hvis diskosringen er foran sleggeringen. Ved sleggekast bør åpningen være som i figur (a)).

Ved separate ringer for sleggekast og diskoskast, må de to ringene legges bak hverandre med en avstand på 2,37 m mellom sentrene på linje med sektorens senterlinje, og med diskosringen foran. I dette tilfellet skal de bevegelige nettingpanelene brukes i diskoskast ved å forlenge lengden på sidene i buret.

Merknad: Konstruksjonen av burets bakre paneler er ikke viktig forutsatt at nettet er minst 3,5 m unna senteret for konsentriske ringer eller sleggeringen ved separate sirkler (eller 3 m unna for bur med separate ringer som ble bygget etter reglene som gjaldt før 2004 med diskosringen bakerst) (se også regel TR 37.4).

- 37.7 Faresektoren for sleggekast fra dette buret er omtrent 53° både for høyre- og venstre-håndskastere (kalkulert ved å anta at sleggen kastes fra en omsluttet ring med radius 2,407 m). Oppstillingen og plasseringen av buret på banen er derfor kritisk for sikkerheten som buret gir.

Merknad (i): Metoden som brukes for å bestemme faresonen er vist i figur (a) TR 37.

Merknad (ii): Det bør utarbeides en sikkerhetssoneplan ved alle konkurransesteder som viser faresonen for plasseringen av kastburet, og som er basert på utformingen og retningen på kastburet.

38 Spyd

Konkurransen

- 38.1 Spydet skal holdes om surringen med bare en hånd. Det skal kastes over skulderen eller øvre del av kastarmen og må ikke slynges ut. Uortodokse stilarter er ikke tillatt.
- 38.2 Et kast er bare gyldig når metallhodet treffer bakken før noen annen del av spydet.

Kommentar: I klasse 12 år og yngre vil et kast kunne være gyldig selv når en annen del enn spissen av spydet treffer bakken først.



- 38.3 Fram til spydet er kastet, skal ikke kasteren på noe tidspunkt snu seg helt rundt slik at ryggen er vendt mot kastbuen.

Tidligere referanser i reglene til «spissen» på spydet har blitt fjernet og erstattet med hodet. Dette tar hensyn til at formen på hodet varierer betydelig, noe som gjør det vanskelig å definere spissen. Det betyr at dommere når de skal avgjøre om spydet har landet korrekt i forhold til TR 32.16 og denne regel TR 38.2 og referansepunktet for måling i TR 32.20.2, nå har et større område å vurdere. Men prinsippene gjelder som tidligere og det må være en vinkel ved landingen, om enn liten, for at kastet skal være gyldig. Flate eller landinger med «halen først» skal fremdeles gis rødt flagg.

- 38.4 Hvis spydet brekker under utførelsen av kastet eller mens det er i luften, skal det ikke regnes som ugyldig forsøk, forutsatt at kastet for øvrig ble utført etter regelen. Det skal heller ikke regnes som ugyldig kast dersom utøveren på grunn av dette mister balansen og bryter en annen del av denne regelen. I begge tilfeller skal han få et nytt kast.

Spydet

- 38.5 Spydet skal bestå av tre deler: et skaft, et hode og et grep (surringen).
- 38.6 Skaftet kan være massivt eller hult og skal være laget av metall eller av et annet egnet passende materiale slik at det fremstår som en enhet. Overflaten på skaftet skal være fri for ujevnheter (se TR 33.4), og skal være glatt og jevn over det hele.
- 38.7 På skaftet skal det være festet et metallhode som skal ende i en skarp spiss. Hodet skal være konstruert helt av metall. Hodet kan være konstruert

slik at det har en forsterket spiss sveiset på enden av hodet forutsatt at hele hodets overflate er glatt og jevn (se TR 33.4) og fremstår som en enhet. Vinkelen på spissen skal ikke overstige 40 grader.

- 38.8 Grepet (surringen), som skal dekke tyngdepunktet, skal ikke overskride diameteren på skaftet med mer enn 8 mm. Det kan ha en jevn og ru mønstret overflate uten remmer, kutt eller spor av noe slag. Surringen skal ha lik tykkelse.
- 38.9 Alle tverrsnitt i hele spydets lengde skal være sirkelformet (se merknad (i)). Den største diameteren på skaftet skal være like foran surringen. Den midtre delen av skaftet, inklusiv delen under surringen, skal være sylindrisk eller smalne gradvis mot den bakre delen, men ikke i noe tilfelle må reduksjonen av diameteren fra forsiden av surringen til baksiden overstige 0,25 mm. Fra surringen skal skaftet smalne jevnt begge veier. Den langsgående profilen fra surringen til spissen og til halen skal være rett eller svakt konveks (se merknad (ii)), og det må ikke noe sted være en brå forandring i diameteren, unntatt like bak hodet og foran og bak surringen, i hele spydets lengde. På bakenden av hodet må reduksjonen i diameter ikke overstige 2,5 mm, og dette avvik fra kravet til den langsgående profil må ikke gå lenger enn 0,3 m bak hodet.

Merknad (i): På tverrsnittets sirkulære form kan det tillates en største differanse på 2 % mellom største og minste tverrmål. Gjennomsnittet for disse to diameterne må, på ethvert tverrsnitt, oppfylle spesifikasjonene for et sirkulært spyd i tabellen nedenfor.

Merknad (ii): Formen på den langsgående profilen

kan kontrolleres raskt og lett med en rettholt som er minst 500 mm lang og med 2 følere, 0,20 mm og 1,25 mm tykke. For svakt konvekse deler av profilen vil rettholten vippe, mens den bare er i kontakt med en liten del av spydet. Når rettholten holdes fast inntil de rette deler av spydet, skal det være umulig å putte inn 0,20 mm føleren mellom spydet og rettholten noe sted langs kontaktflaten. Dette gjelder ikke i rett bak overgangen mellom hodet og skaftet. På dette punktet skal det være umulig å putte inn 1,2 mm føleren.

38.10 Spydet skal oppfylle følgende spesifikasjoner:

Minste vekt for bruk i konkurranse og for godkjenning av rekord (inkludert surring):

	500 g	600 g	700 g	800 g
Total lengde (L0):				
Minimum	2000 mm	2200 mm	2300 mm	2600 mm
Maksimum	2100 mm	2300 mm	2400 mm	2700 mm
Fra spissen av hodet til tyngdepunktet (L1):				
Minimum	780 mm	800 mm	860 mm	960 mm
Maksimum	860 mm	1000 mm	960 mm	1060 mm
Fra halen til tyngdepunktet (L2):				
Minimum	1120 mm	1280 mm	1300 mm	1540 mm
Maksimum	1320 mm	1500 mm	1540 mm	1800 mm
Metallhodets lengde (L3):				
Minimum	220 mm	250 mm	250 mm	250 mm
Maksimum	270 mm	330 mm	330 mm	330 mm
Grepet (surringens) lengde (L4):				
Minimum	135 mm	140 mm	150 mm	150 mm
Maksimum	145 mm	150 mm	160 mm	160 mm
Største diameter på skaftet (D0):				
Minimum	20 mm	20 mm	23 mm	25 mm
Maksimum	24 mm	25 mm	28 mm	31 mm

- 38.11 Spydet skal ikke ha noen bevegelige deler eller andre innretninger som på noen måte kan flytte tyngdepunktet under kastet eller endre spydets kastkarakter.
- 38.12 Avsmalingen av spydet til spissen av metallhodet skal være slik at vinkelen på spissen ikke skal være mer enn 40°. Diameteren ved et punkt 0,15 m fra spissen skal ikke overstige 80 % av den største diameteren på skaftet. Midt mellom tyngdepunktet og spissen på metallhodet skal diameteren ikke overstige 90 % av den største diameteren på skaftet.
- 38.13 Avsmalingen av skaftet mot halen skal være slik at diameteren i midtpunktet mellom tyngdepunktet og halen ikke er mer enn 90 % av skaftets største diameter. På et punkt 0,15 m fra spissen på halen skal diameteren ikke være mindre enn 40 % av skaftets største diameter. Diameteren på spissen på halen skal ikke være mindre enn 3,5 mm.

Dommere

For spydkast anbefales følgende dommere:

- Øvelsesleder som overvåker hele øvelsen.
- To dommere som kontrollerer at kastet har blitt utført korrekt og som måler forsøket. En dommer må ha to flagg – hvitt for å markere at forsøket er gyldig og rødt hvis det er ugyldig. Når kastet er målt, anbefales det at dommeren står i tilløpet og holder det røde flagget mens kastredskapet returneres og landingsområdet klargjøres. I stedet for kan det plasseres en kjegle i tilløpet. (I noen konkurranser vil det være øvelseslederen som inntar denne posisjonen.) Når det ikke benyttes EDM, bør den andre dommeren holde målebåndet slik at det går gjennom 8 m merket som er markert i tilløpet.

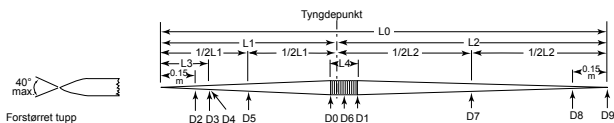


- c) En eller to dommere som plasserer en markør som viser hvor forsøket skal måles fra straks etter at kastet er utført. Dersom kastredskapet lander utenfor sektoren, skal enten denne dommeren eller dommeren som har spissen/prismet (den som er nærmest sektorlinjen) vise dette ved å holde armen strekt ut. En passende påvisning må også gjøres dersom disse dommerne mener at spydet ikke har landet med «hodet først». Det anbefales å benytte en annen form for signal enn flagg for dette formål. Det kreves ingen påvisning av gyldig forsøk.
- d) Dommer som setter spissen/prismet på stedet hvor markøren har blitt plassert og passer på at målebåndet er på null-merket.
- e) En eller flere dommere eller assistenter som er ansvarlig for å hente og returnere kastredskapene til stativet for kastredskaper eller plasserer dem i et utstyr for retur. Dersom det benyttes målebånd bør en av disse dommerne eller assistentene sørge for at målebåndet er stramt for å sikre korrekt måling.
- f) Dommer som noterer resultater og som roper opp hver utøver (og den påfølgende utøveren).
- g) Dommer som er ansvarlig for tavlen (forsøk-nummer-resultat).
- h) Dommer som er ansvarlig for klokken som viser utøverne at de har en bestemt tid til å foreta forsøket.
- i) Dommer som er ansvarlig for utøverne.
- j) Dommer som er ansvarlig for stativet for kastredskaper.

Merknad (i): Dette er en tradisjonell oppsetning av dommere. I større konkurranser hvor det er et datasystem og elektroniske tavler, vil det være behov for spesialiserte personer. I slike tilfeller vil fremdriften og resultater i tekniske øvelser bli fulgt både av dommeren som noterer resultater og datasystemet.

Merknad (ii): Dommere og utstyr må plasseres slik at de ikke er i veien for utøverne eller hindrer utsikten for tilskuerne.

Merknad (iii): Det må avsettes plass for en vindpølse som viser vindretningen og vindstyrke.



Figur TR 38 – spyd

Lengder		Diameter		Maksimum	Minimum
L0	Total lengde	D0	Foran grepet	-	-
L1	Spiss til tyngdepunkt	D1	Bak grepet	D0	D0-0,25 mm
½ L1	Halve L1	D2	150 mm fra grepet	0,8 D0	-
L2	Hale til tyngdepunktet	D3	Bakkant av hodet	-	-
½ L	Halve L2	D4	Rett bak hodet	-	D3-2,5 mm
L3	Hodet	D5	Midtveis spiss til tyngdepunktet	0,9 D0	-
Tyngdepunktet	Grep (surringen)	D6	Over grepet	D0+8 mm	-
		D7	Midtveis hale til tyngdepunktet	-	0,9 D0
		D8	150 mm fra halen	-	0,4 D0
		D9	Ved halen	-	3,5 mm

Merknad: Alle mål av diameter skal ha en nøyaktighet på minst 0,1 mm.

38B Nasjonal regel - Kast med liten ball

Kast med liten ball skal foregå fra bue som for spydkast og sektor, tilløp og måling foregår på samme måte som for spydkast. Vekten på liten ball skal være 150 g, og med en toleranse på ± 5 g.

38C Nasjonal regel - Slengball

Kastet skal utføres fra en halvsirkel med diameter på 2,5 m. Tilløpets lengde er ubegrenset. Diskosring kan benyttes. Kastsektor og måling er på samme måte som for diskos. Vekten skal være 1 kg med en toleranse på ± 20 g. Ballens omkrets skal være 52 cm og remmens lengde målt fra ballens ytterside skal være 14 – 16 cm.

38D Nasjonal regel – Vektkast**Konkurransen**

- 38.D.1. Kastet utføres fra en sleggering og fra et kastbur.
- 38.D.2. Vekten må kastes med begge hender og slik at begge hender slipper vekten samtidig i utkastet.

Vekten

- 38.D.3. Vekten skal bestå av tre deler:
 - et metallhode (konstruert som for slegge),
 - en metallenke og et håndtak. Mellom metallenken og hodet skal det være en sivil. Den skal ikke kunne strekke seg merkbart under kastet. Totallengden måles på samme måte som for slegge.
- 38.D.4. Det kan nyttes sleggehåndtak eller et håndtak formet som et triangel laget av en rund metallstang maksimalt 12,7 mm i

diameter. Sidene skal være minimum 100 mm og maksimalt 190 mm lange.

38.D.5. Vekten skal stemme med følgende spesifikasjoner:

Minimum for bruk i konkurranse

5,45 kg	7,26 kg	9,08 kg	11,34 kg	15,88 kg
---------	---------	---------	----------	----------

Informasjon til produsenter av utstyr (produksjonsvekt)

Miniumsvekt	5,455 kg	7,265 kg	9,085 kg	11,345 kg	15,885 kg
Maksimumsvekt	5,475 kg	7,285 kg	9,105 kg	11,365 kg	15,905 kg

Vektens lengde målt fra håndtakets innside

Maksimum	410 mm	410 mm	410 mm	410 mm	410 mm
----------	--------	--------	--------	--------	--------

Vekthodets diameter

Minimum	100 mm	110 mm	120 mm	130 mm	145 mm
Maksimum	120 mm	130 mm	140 mm	150 mm	165 mm

DEL IV – MANGEKAMP

39 Mangekamp

U18, U20 og senior menn (femkamp og tikamp)

39.1 Femkamp består av fem øvelser som skal arrangeres på en dag og avvikles i følgende rekkefølge: lengde, spyd, 200 m, diskos, 1500 m.

39.2 Tikamp for menn består av ti øvelser som skal arrangeres over to påfølgende 24-timers perioder i følgende rekkefølge:

1. dag: 100 m, lengde, kule, høyde, 400 m.

2. dag: 110 m hekk, diskos, stav, spyd, 1500 m.

U20 og senior kvinner (syvkamp og tikamp)

39.3 Syvkamp består av syv øvelser som skal arrangeres over to påfølgende 24-timers perioder i følgende rekkefølge:

1. dag: 100 m hekk, høyde, kule, 200 m.

2. dag: lengde, spyd, 800 m.

39.4 Tikamp for kvinner består av ti øvelser som skal arrangeres over to påfølgende 24-timer perioder i rekkefølge som nevnt i TR 39.2 eller i følgende rekkefølge:

1. dag: 100 m, diskos, stav, spyd, 400 m.

2. dag: 100 m hekk, lengde, kule, høyde, 1500 m.

Kommentar: Første norske rekord i tikamp for kvinner vil være første resultat over 6300 poeng for kvinner senior og 5800 poeng for U20 kvinner.

U18 jenter (syvkamp)

39.5 Syvkamp består av syv øvelser som skal arrangeres over to påfølgende 24-timer perioder i følgende rekkefølge:

1. dag: 100 m hekk, høyde, kule, 200 m.
2. dag: Lengde, spyd, 800 m.

Kommentar: I tillegg til ovenstående internasjonale standardmangekamper benyttes andre enkeltøvelser i nasjonale og nordiske mangekamper i aldersbestemte klasser. Disse er inntatt i «Håndbok for barn og ungdom» og på NFIFs nettsider.

Generelt

39.6 Overdommeren skal, når det er mulig, påse at hver enkelt utøver får et opphold på minst 30 minutter mellom avslutningen av én øvelse og før den neste øvelsen begynner. Hvis mulig skal tiden mellom avslutningen for siste øvelse første dag og starten på første øvelse andre dag være minst 10 timer.

Minimumstiden på 30 minutter skal beregnes som den faktiske tiden mellom det siste løpet eller forsøket for alle utøverne i foregående øvelse og starten på det første løpet eller forsøket i den neste øvelsen. Det er derfor mulig og ikke uvanlig for utøvere å gå direkte fra avslutningen av en øvelse til oppvarming for den neste, slik at de 30 minuttene medgår til forflytning fra et øvelsessted til det neste og til oppvarming. Endringer med hensyn til antall dager som en mangekamp gjennomføres på, er ikke tillatt unntatt i spesielle tilfeller (f.eks. eksepsjonelle værforhold). Slike avgjørelser skal tas av teknisk delegat og/eller overdommeren basert på de spesielle forholdene i hvert tilfelle. Hvis en konkurranse, uansett grunn, blir holdt over en lenger periode enn det som følger av TR 39 eller

TR53, kan en rekord i mangekamp (totale antall poeng) ikke godkjennes.

- 39.7 I hver enkelt øvelse, med unntak av den siste, skal heat og grupper settes opp av teknisk delegat eller overdommer for mangekamp, slik at utøvere med tilsvarende resultater i hver enkelt individuell øvelse i løpet av en forhåndsbestemt periode skal plasseres i samme heat eller gruppe. Helst fem eller flere, og aldri færre enn tre, utøvere skal plasseres i hvert heat eller gruppe. Når dette ikke kan oppnås på grunn av tidsskjemaet for øvelsene, bør heatene eller gruppene for neste øvelse settes opp slik og når utøverne blir tilgjengelige etter forrige øvelse.

I den siste øvelse i mangekampen bør heatene settes opp slik at det siste heatet består av utøverne som leder konkurransen etter nest siste øvelse.

Teknisk delegat eller overdommeren for mangekamp har myndighet til å omgjøre enhver gruppering dersom dette etter hans mening er ønskelig.

- 39.8 Reglene for de enkelte øvelser gjelder med følgende unntak:
- 39.8.1 I lengde og i hver av kastøvelsene skal hver utøver bare ha tre forsøk.
 - 39.8.2 Dersom helautomatisk elektronisk tidtaking- og Photo Finish-system ikke er tilgjengelig, skal tiden på hver utøver tas av tre uavhengige tidtakere.
 - 39.8.3 I løpsøvelsene er bare en tyvstart per løp tillatt uten diskvalifikasjon av utøveren som er ansvarlig for tyvstarten. Enhver utøver



som er ansvarlig for ytterligere tyvstarter skal diskvalifiseres av starteren. (Se også TR 16.9).

39.8.4 I de vertikale hoppøvelsene skal listen heves med 3 cm i høyde og 10 cm i stav gjennom hele konkurransen.

39.8.5 Starttrekkefølge og løpebaner for siste øvelse i mangelkamp kan fastsettes av teknisk delegat eller overdommer mangelkamp etter eget ønske. I alle andre øvelser skal starttrekkefølge og løpebaner trekkes.

39.9 Bare ett system for tidtaking skal benyttes for hver enkelt øvelse. Imidlertid skal tider som er tatt fra et helautomatisk elektronisk tidtaking- og Photo Finish-system benyttes i forhold til rekorder, selv om slike tider ikke er tilgjengelige for andre utøvere i øvelsen.

Kommentar: Flere klokker/kameraer kan benyttes, men samme system må anvendes.

To systemer for tidtaking er anerkjent for dette formål – de som er nevnt i TR 19.1.1 og TR 19.1.2.

Hvis det f.eks. er en feil ved Photo Finish for noen, men ikke alle heatene, vil det være umulig å sammenligne direkte oppnådde poeng i de to systemene for den samme tiden – en manuell tid og en automatisk.

Ettersom TR 39.9 bestemmer at det bare skal benyttes ett system for tidtaking for hver enkelt øvelse, må alle utøverne få fastsatt sine poeng basert på sine manuelle tider ved bruk av de manuelle tidstabellene.



For å gjøre det klart, dersom alle utøvere i andre øvelser har Photo Finish-tider, kan poengtabellen for elektroniske tider benyttes for disse øvelsene.

39.10 En utøver som ikke starter eller unnlater å gjøre forsøk i en av øvelsene, skal ikke tillates å delta i de etterfølgende øvelser og skal anses å ha brutt konkurransen. Utøveren skal derfor ikke føres opp i den endelige resultatrekkefølgen.

En utøver som bestemmer seg for å trekke seg fra konkurransen, skal straks informere overdommeren om sin beslutning.

39.11 Poengsummene, i henhold til gjeldende World Athletics mangekampstabeller, skal annonseres separat for hver øvelse og sammenlagt etter hver ferdig øvelse for alle utøvere.

Utøverne skal plasseres i rekkefølge i henhold til oppnådd samlet poengsum.

De samme poengtabellene benyttes for hver øvelse selv om det for yngre aldersklasser er andre hekk høyder og vekter på kastredskaper enn de som brukes i seniorkonkurransene.

Poeng for resultater i løpsøvelser og tekniske øvelser finnes i poengtabellen. I mange øvelser er ikke alle mulige tider eller lengder inntatt i tabellen. I slike tilfeller skal poengene for det nærmeste dårligere resultat benyttes.

Eksempel: For kvinners spydkast vises det ikke noen poeng for 45,82 m. Nærmeste kortere lengde som er vist i tabellen er 45,78 m som gir 779 poeng.

- 39.12 Dersom Gundersen-metoden (eller tilsvarende) benyttes ved starten i siste øvelse i mangekamp, bør konkurransereglementet spesifisere hvilke spesifikke regler som får anvendelse og fremgangsmåten for hvordan løpet skal startes og gjennomføres.
- 39.13 Hvis to eller flere utøvere oppnår samme poengsum, skal det anses å være uavgjort. Dette gjelder i forhold til alle plasseringer i konkurransen.

DEL V – INNENDØRS KONKURRANSER

40 Anvendelse av utendørsregler ved innendørskonkurranser

Reglene for utendørs konkurranser i Del I til Del IV gjelder også for innendørskonkurranser, bortsett fra unntakene som følger av Del V og kravene til vindmåling i TR 17 og TR 29.

41 Innendørsanlegg

- 41.1 Anlegget skal være fullstendig innelukket. Lys, oppvarming og ventilasjon skal tilpasses for å få tilfredsstillende forhold for konkurransen.
- 41.2 Konkurransområdet bør ha en oval rundbane, en rett bane for sprint og hekk, samt tilløp og landingsområder for hoppøvelser. I tillegg bør det være en ring og landingsområde for kulestøt, enten permanent eller flyttbart. Anlegget bør oppfylle spesifikasjonene i «The World Athletics Track and Field Facilities Manual».
- 41.3 Alle løpebaner og tilløpsområder skal ha dekke av syntetisk materiale som bør tillate 6 mm pigger. Alternative tykkelser på banedekket kan benyttes, men utøverne skal varsles om tillatt lengde for piggene. (Se «Friidrettssko bestemmelser» punkt 11).

Innendørskonkurranser som nevnt i definisjonen av Internasjonale konkurranser punkt 1.1, 1.2, 1.3, og 1.6 bør bare holdes på anlegg som innehar «World Athletics Indoor Athletics Facility Certificate». Det anbefales at konkurranser som omfattes av som nevnt i definisjonen av Internasjonale konkurranser

punkt 1.4, 1.5, 1.7, 1.8, 1.9 og 1.10 også avholdes på slike anlegg.

- 41.4 Underlaget som det syntetiske dekket i løpebaner og tilløp legges på skal enten være fast, som f.eks. betong, eller være en opphengt konstruksjon (slik som av tre eller plater som monteres på bjelker eller dragere), uten spesielle fjærende seksjoner. Så langt det er teknisk mulig, skal alle tilløp ha lik elastisitet over hele området. For hoptilløpene skal dette kontrolleres før hver konkurranse.

Merknad (i): En «fjærende seksjon» er en tilsiktet konstruert seksjon som er utformet for å gi utøverne ekstra fordel.

Merknad (ii): «The World Athletics Track and Field Facilities Manual», som er tilgjengelig hos World Athletics eller som kan lastes ned fra hjemmesiden til World Athletics, inneholder mer detaljerte og nærmere definerte spesifikasjoner for planlegging og konstruksjon av innendørsanlegg inkludert diagram for måling av løpebaner og merking.

Merknad (iii): Gjeldende standard skjema som skal brukes for søknader om sertifisering av innendørsbaner og oppmålingsrapport, samt fremgangsmåten for sertifisering, er tilgjengelig hos World Athletics eller kan lastes ned fra hjemmesiden til World Athletics.

Mangel på tilfredsstillende lys er et vanlig problem for innendørskonkurranser. Et innelukket anlegg må ha lys som gir rettfærdige konkurranseforhold. Dersom det er TV-dekning vil kravene til lys kunne være høyere. Målområdet vil kunne kreve ytterligere lys for automatisk tidtaking.

42 Sprintbanen

[Se reglene for utendørskonkurranser og «the World Athletics Track and Field Facilities Manual».]

43 Rundbanen

- 43.1 Lengden av rundbanen bør være 200 m. Den skal ha to parallelle langsider og to svinger med like radier som kan være doserte.

Innsiden av banen skal avgrenses med enten en sarg av passende materiale, ca. 50 mm høy og bred, eller med 50 mm brede hvite streker. Ytterkanten av sargen eller streken er innerkanten av bane 1. Indre kant av sargen eller streken skal være horisontal over hele banens lengde. Sargen eller linjen kan imidlertid plasseres på doseringen slik at pivot linjen er horisontal gjennom hele doseringen. Sargen på de to langsidenes kan erstattes med en 50 mm bred hvit strek.

Merknad: Alle mål skal tas slik det fremgår av TR 14.2.

Baner

- 43.2 Det bør være minimum 4 og maksimum 6 baner. Bredden på banene skal være mellom 0,90 m og 1,10 m inklusiv streken på høyre side av banen. Alle baner skal ha samme bredde med en toleranse på $\pm 0,01$ m. Banene skal adskilles med 50 mm hvite streker.

Dosering

- 43.3 Doseringsvinkelen skal være den samme for alle banene i ethvert tverrsnitt av banen i svingene, og

separat på langsidene. Langsidene kan være flate og eller ha et maksimalt tverrfall på 1:100 (1 %) mot innerste bane.

For å lette overgangen fra langsiden til den doserte svingen, kan overgangen lages med en jevn horisontal overgang som kan strekkes inn på langsiden. I tillegg bør overgangen ha en vertikal komponent.

Merking av innerkanten

- 43.4 Dersom innerkanten av banen er merket med en hvit strek, skal den i tillegg merkes med kjepler eller flagg i svingene, og eventuelt på langsidene. Kjeplene skal være minst 0,15 m høye. Størrelsen på flaggene skal være ca. 0,25 x 0,20 m, minst 45 cm høye og plassert i en vinkel på 60° i forhold til banens overflate vendt bort fra løpebanen. Kjeplene eller flaggene skal plasseres på den hvite streken slik at ytre del av kjeplen eller flaggene sammenfaller med kanten av den hvite streken nærmest løpebanen. Kjeplene eller flaggene skal plasseres med maksimum 1,5 m avstand i svingene og 10 m på langsidene.

Merknad: I alle innendørskonkurranser som er direkte underlagt World Athletics anbefales det sterkt at det brukes sarg.

En oval bane kan være lenger enn 200 m, men ingen rekorder på 200 m eller lenger løp vil bli godkjent. For konkurranser på øverste nivå vil det være nyttig å ha 6 løpebaner. Ideell bredde på løpebanene på rundbanen er 1 meter.

Ved plasseringen av flagg eller kjepler må det tas hensyn til at den hvite streken på innsiden av bane 1 ikke tilhører



løperen i denne banen. Det foretrekkes og anbefales bruk av kjepler ved innendørskonkurranser.

44 Start og mål på rundbanen

- 44.1 Teknisk informasjon vedrørende konstruksjon og merking av doserte innendørsbaner gis i detalj i «The World Athletics Track and Field Facilities Manual». De grunnleggende prinsipper som skal følges gjengis nedenfor.

Grunnleggende prinsipper

- 44.2 Start og mål på et løp skal markeres med 50 mm brede hvite streker, med rett vinkel på banestrekene på langsidene og langs en radius linje i svingene.
- 44.3 Dersom det er mulig skal det bare være én målstrek på banen uansett distanse. Målstreken skal være på en langside og plasseres slik at mest mulig av langsiden kommer før målstreken.
- 44.4 Det vesentlige kravet til alle startstreker – rette, forskjøvet eller buet – er at distansen som utøverne skal tilbakelegge ved korteste tillatte vei, skal være den samme.
- 44.5 Så langt det er mulig bør startstrekene (og vekslingsstreker i stafettløp) ikke legges i den bratteste doseringen.

Gjennomføringen av løp

- 44.6 Gjennomføringen av løpet skjer slik:
- 44.6.1 Løp opp til og med 300 m skal løpes i delte baner.
- 44.6.2 Løp som er lenger enn 300 m, men kortere enn 800 m, skal løpes i delte baner



- fram til delestreken som er markert ved utgangen av andre sving.
- 44.6.3 På 800 m kan enten utøverne bli tildelt en egen bane, to utøvere kan dele en bane eller det kan benyttes gruppestart. Benyttes gruppestart bør man fortrinnsvis ha en gruppe i bane 1 og en i bane 4 slik som i TR 17.5.2. Ved løp i delte baner eller ved gruppestart kan ikke utøverne forlate tildelt bane, eller ytre gruppe løpe sammen med indre gruppe, før etter delestreken som er markert ved utgangen av første sving, eller, dersom det løpes i delte baner i to svinger, ved utgangen av andre sving.
- 44.6.4 Løp lenger enn 800 m skal løpes uten delte baner, og starten skal foregå fra en buet startstrek eller gruppestart. Dersom det benyttes gruppestart, skal delestreken være ved utgangen av enten første eller andre sving.

En utøver som ikke følger denne regelen, skal diskvalifiseres.

Delelinjen skal være en 50 mm merket buet linje etter hver sving, på tvers av alle baner unntatt bane 1. For å hjelpe utøverne til å identifisere delelinjen, skal det rett før krysset mellom banestrekene og delelinjen plasseres små kjegler eller tilsvarende markeringer, 50 mm x 50 mm og ikke høyere enn 0,15 m, og som fortrinnsvis har en annen farge enn banestrekene og delelinjen.

Merknad (i): I andre konkurranser enn konkurranser som nevnt i definisjonen av Internasjonale konkurranser punkt 1.1, 1.2, 1.3, og

1.6, kan de deltakende lag bestemme at det ikke skal brukes delte baner på 800 m.

Merknad (ii): På baner med mindre enn 6 baner, kan det benyttes gruppestart slik at seks utøvere kan konkurrere.

Startstrek og målstrek for 200 m baner

44.7 Startstreken i bane 1 bør være på oppløpssiden. Plasseringen bør være slik at starten i ytterste bane som er mest forskjøvet (400 m løp) ikke har en dossering på mer enn 12 grader.

Målstreken for alle løp på rundbanen skal være en forlengelse av startstreken på bane 1, på tvers av banen og med rett vinkel på banestrekene.

Farger til bruk for markering av løpebanen er indikert på planen for banemerking i «The World Athletics Track and Field Facilities Manual».

45 Trekning av baner

45.1 Rangering og sammensetting av heat skal gjøres i henhold til TR 20.3.

45.2 I alle løp som løpes helt eller delvis i delte baner, og hvor det løpes mer enn en runde, skal det gjøres tre trekninger av baner:

45.2.1 de to ytterste banene trekkes mellom de to høyest rangerte utøvere eller lag;

45.2.2 de to neste baner innenfor trekkes mellom utøvere eller lag som er rangert som nummer 3 og 4;

45.2.3 ytterligere baner trekkes mellom øvrige utøvere eller lag.

- 45.3 I alle andre løp skal banefordelingen trekkes i henhold til TR 20.4.1-20.4.2 og TR 20.5.

Dersom løpebanene har en annen konfigurasjon, bør tabellene som skal benyttes enten framgå av et spesifikt teknisk reglement for konkurransen, eller tilpasses av Teknisk delegat eller arrangøren.

46 Med hensikt åpen

47 Hekkeløp

- 47.1 Standard distanser skal være: 50 m eller 60 m på rett bane.

- 47.2 Hekkehøyder og plasseringer:

	U18 gutter	U20 menn	Menn
Hekkhøyde	0,914 m	0,991 m	1,067 m
Distanse		50 m /60 m	
Antall hekker		4/5	
Avstander			
Start til 1. hekk		13,72 m	
Mellom hekkene		9,14 m	
Siste hekk til mål		8,86 m/9,72 m	

	U18 jenter	U20 kvinner/kvinner
Hekkhøyde	0,762 m	0,838 m
Distanse		50 m/60 m
Antall hekker		4/5
Avstander		
Start til 1. hekk		13,00 m
Mellom hekkene		8,50 m
Siste hekk til mål		11,50 m/13,00 m

Kommentar 1: For U20 menn er hekkehøyde 1,000 m akseptabelt.

Kommentar 2: I aldersbestemte klasser gjelder samme hekkespesifikasjon og avstander som utendørs.

48 Stafettløp

Gjennomføring av konkurransen

- 48.1 På 4 x 200 m skal hele første etappe og første sving av andre etappe fram til nærmeste kant på delelinjen som er beskrevet i TR 44.6, løpes på delte baner. Vekslingsfeltene skal være 20 m, og utøverne på andre, tredje og fjerde etappe skal starte innenfor vekslingsfeltet.
- 48.2 4 x 400 m skal løpes i henhold til TR 44.6.2.
- 48.3 4 x 800 m skal løpes i henhold til TR 44.6.3.
- 48.4 Den ventende løperen på 3. og 4. etappe på 4 x 200 m og 2., 3. og 4. etappe på 4 x 400 m og 4 x 800 m skal, etter rettledning av en dommer, plassere seg i samme rekkefølge (fra innsiden og utover) som deres respektive lag løper inn i siste sving. Når de innkommende løperne har passert dette punktet, skal de ventende løperne beholde plasseringene og skal ikke bytte posisjon ved begynnelsen av vekslingsfeltet. Dersom en utøver ikke følger denne regelen, skal hans lag diskvalifiseres.

Merknad: På grunn av smale baner er innendørs stafetter mer utsatt for kollisjoner og utilsiktede hindringer enn utendørs stafetter. Det anbefales derfor, hvis mulig, at en bane står ledig mellom hvert lag.

49 Høyde

Tilløp og satsområde

- 49.1 Hvis det benyttes løse tilløpsmatter, skal alle referanser til banedekket referere seg til overflaten på de løse mattene.
- 49.2 En utøver kan starte sitt tilløp i doseringen på løpebanen, forutsatt at minst de siste 15 m av tilløpet overholder TR 27.3, TR 27.4 og TR 27.5.

50 Stav

Tilløp

En utøver kan starte sitt tilløp i doseringen på løpebanen, forutsatt at minst de siste 40 m av tilløpet overholder TR 28.6 og TR 28.7.

51 Horisontale hopp

Tilløp

En utøver kan starte sitt tilløp i doseringen på løpebanen, forutsatt at minst de siste 40 m av tilløpet overholder TR 29.1 og TR 29.2.

52 Kule

Kastsektor

- 52.1 Sektoren skal ha et passende dekke hvor kulen vil sette avtrykk, men som gir kulen minst mulig sprett.

Kommentar: I nasjonale stevner kan det brukes kritt på kulen slik at den setter merke. I haller hvor kritt ikke er tillatt, skjer målingen fra et punkt avgjort ved skjønn av dommeren. I dette tilfelle må det fremgå i stevnerapporten at skjønn er benyttet.

- 52.2 Dersom det er nødvendig for å sikre tilskuere, funksjonærer og utøvere, skal kastsektoren være innelukket på den borteste enden og på de to sidene med en stoppanordning og/eller et sikkerhetsnett som er plassert så nær kastringen som nødvendig. Anbefalt minimum høyde på nettet er 4 m og nettet skal være tilstrekkelig til å stanse et kulestøt, enten under kastet eller når kulen spretter.
- 52.3 Grunnet begrenset plass innendørs vil området som begrenses av stoppanordningen ikke kunne bli stort nok til å gi plass for en $34,92^\circ$ sektor. Følgende betingelser får anvendelse ved slike begrensninger:
- 52.3.1 Stoppanordningen ved den borteste enden av sektoren skal minst være 0,5 m bortenfor gjeldende verdensrekord for menn eller kvinner.

Kommentar: I nasjonale stevner kan avstanden til stoppanordningen være mindre.

- 52.3.2 Sektorstrekene på begge sider må være symmetriske i forhold til senterlinjen i $34,92^\circ$ sektoren.
- 52.3.3 Sektorstrekene kan enten gå radielt ut fra senter av kuleringen inkludert en full sektor på $34,92^\circ$ eller være parallelle med senterlinjen for sektoren. Dersom sektorlinjene er parallelle, skal avstanden mellom disse være minst 9 m.

Det anbefales at stoppanordningen /beskyttende nett på hver side forlenges mot kastringen slik at denne begynner innenfor 8m fra ringen. Høyden på nettet ved denne forlengelsen bør være minst 6 m.

Konstruksjon av kulen

- 52.4 Avhengig av underlaget i landingsområdet (se TR 52.1) skal kulen enten være av massivt metall eller med kappe av metall, eller alternativt med kappe av myk plast eller gummi med passende fylling. Begge typer kuler kan ikke benyttes i samme konkurranse.

Kule av metall eller med kappe av metall

- 52.5 Kulen skal overholde TR 33.4 og TR 33.5 for kulestøt utendørs.

Kule med kappe av plast eller gummi

- 52.6 Kulen skal være laget med kappe av myk plast eller gummi med passende fyllmateriale, slik at det ikke oppstår skade når den lander på gulvet i en vanlig sportshall. Den skal være kuleformet og overflaten skal være glatt.

Informasjon til produsenter: For å være glatt skal overflaten ha en gjennomsnittlig høyde som er mindre enn 1,6 µm, det vil si ruhetsfaktor N7 eller mindre.

- 52.7 Kulen skal oppfylle følgende spesifikasjoner:

Minium vekt for bruk i konkurranse og for godkjenning av rekord:

Diameter	3,000 kg	4,000 kg	5,000 kg	6,000 kg	7,260 kg
Minimum	85 mm	95 mm	100 mm	105 mm	110 mm
Maksimum	120 mm	130 mm	135 mm	140 mm	145 mm

53 Mangekamp

U18 gutter, U20 og senior menn (5 kamp)

53.1 5 kamp består av 5 øvelser som skal arrangeres på en dag i følgende rekkefølge:

60 m hekk, lengde, kule, høyde og 1000 m.

U18, U20 og senior menn (7 kamp)

53.2 7 kamp består av 7 øvelser som skal arrangeres over to påfølgende 24-timer perioder i følgende rekkefølge:

1. dag: 60 m, lengde, kule og høyde.

2. dag: 60 m hekk, stav og 1000 m.

U18 jenter, U20 og senior kvinner (5 kamp)

53.3 5 kamp består av 5 øvelser som skal arrangeres på en dag i følgende rekkefølge:

60 m hekk, høyde, kule, lengde og 800 m.

Heat og grupper

53.4 Fortrinnsvis fire eller flere utøvere, og aldri færre enn tre utøvere, skal plasseres i hvert heat eller gruppe.

DEL VI – KAPPGANG

54 Kappgang

- 54.1 Standard distanser: innendørs: 3000 m, 5000 m; utendørs: 5000 m, 10 km, 10000 m, 20 km, 20000 m, 35 km, 35000 m, 50 km, 50000 m.

Definisjon av kappgang

- 54.2 Kappgang er en bevegelse framover ved steg som tas slik at utøveren har kontakt med bakken, slik at ingen synlig (for det menneskelige øye) mangel på kontakt oppnås. Det fremste benet («støttebenet») skal være strukket (dvs. ikke bøyd i kneleddet) fra første kontakt med bakken og til det er i rett vertikal posisjon.

Dømming

- 54.3 Dømming i kappgang gjøres slik:
- 54.3.1 De oppnevnte dommerne i kappgang skal velge en dommerleder dersom det ikke har blitt oppnevnt noen tidligere.
 - 54.3.2 Alle dommerne skal opptre uavhengig og deres avgjørelser skal baseres på observasjoner med det menneskelige øye.
 - 54.3.3 I konkurranser som nevnt i definisjonen av Internasjonale konkurranser punkt 1.1, skal alle dommerne være internasjonale kappgangdommere. I konkurranser som nevnt i definisjonen av Internasjonale konkurranser punkt 1.2, 1.3, 1.5, 1.6, 1.7 og 1.10, skal alle dommerne enten være verdensdel-nivå eller World Athletics-nivå kappgangdommere.
 - 54.3.4 For konkurranser på vei skal det normalt



være minst seks og maksimalt ni dommere inkludert dommerlederen.

54.3.5 For konkurranser på bane skal det normalt være seks dommere inkludert dommerlederen.

54.3.6 I konkurranser som nevnt i definisjonen av Internasjonale konkurranser punkt 1.1, skal ikke mer enn en dommer (bortsett fra dommerlederen) være tilknyttet ett enkelt medlemsforbund.

Merknad: Medlemsforbundet for hver dommer er det som fremgår av listen over kappgangdommere på henholdsvis verdensdel-nivå og World Athletics-nivå.

Dommerlederen

54.4 Dommerlederens oppgaver:

54.4.1 I konkurranser som nevnt i definisjonen av Internasjonale konkurranser punkt 1.1, 1.2, 1.3, 1.4 og 1.6, har dommerlederen myndighet til å diskvalifisere en utøver i de siste 100 m hvis hans framdrift klart ikke overholder TR 54.2, uavhengig av antall røde kort dommerlederen tidligere har mottatt om denne utøveren. En utøver som blir diskvalifisert av dommerlederen på denne måten, skal tillates å fullføre konkurransen. Utøveren skal meddeles diskvalifikasjonen av dommerlederen eller denne sin assistent ved at utøveren blir vist et rødt skilt så snart det er mulig etter at utøveren har fullført konkurransen.

54.4.2 Dommerlederen skal overvåke konkurransen og skal bare opptre som dommer i den spesielle situasjonen som

følger av TR 54.4.1. I konkurranser som nevnt i definisjonen av Internasjonale konkurranser punkt 1.1, 1.2, 1.3, og 1.6, skal det oppnevnes to eller flere assistenter til dommerlederen. Assistentene skal bare bistå med meddelelser om diskvalifikasjoner og skal ikke opptre som kappgangdommer.

- 54.4.3 For alle konkurranser som nevnt i definisjonen av Internasjonale konkurranser punkt 1.1, 1.2, 1.3 og 1.6, og der hvor det er mulig i andre konkurranser, skal det oppnevnes en funksjonær som håndterer oppslagstavlen og en sekretær for dommerlederen.

Gult skilt

- 54.5 Når en dommer ikke er helt tilfreds med at utøveren overholder TR 54.2, bør dommeren, hvis det er mulig, vise utøveren et gult skilt med symbolet for forseelsen på begge sider.

Det skal ikke vises et nytt gult skilt til en utøver fra den samme dommeren for den samme forseelsen. Dersom dommeren har vist en utøver et gult skilt, skal dommeren informere dommerlederen om dette etter at konkurransen er ferdig.

Rødt kort

- 54.6 Når en dommer observerer at en utøver ikke overholder TR 54.2, ved at utøveren synlig har mistet kontakt med bakken eller ikke har et rett kne under noen del av konkurransen, skal dommeren sende et rødt kort til dommerlederen.

Diskvalifikasjon

54.7 Diskvalifikasjon skjer slik:

- 54.7.1 Bortsett fra konkurranser hvor TR 54.7.3 får anvendelse, er utøveren diskvalifisert når tre røde kort fra tre forskjellige dommere har blitt sendt til dommerlederen for samme utøver. Utøveren skal meddeles diskvalifikasjonen av dommerlederen eller lederens assistent ved at utøveren vises et rødt skilt. Unnlatelse av å vise et rødt skilt innebærer ikke at en diskvalifisert utøver tas inn igjen i konkurransen.
- 54.7.2 I konkurranser som nevnt i definisjonen av Internasjonale konkurranser punkt 1.1, 1.2, 1.3 eller 1.5, skal under ingen omstendighet røde kort fra to dommere fra det samme medlemsforbundet medføre at utøveren diskvalifiseres.

Merknad: Medlemsforbundet for hver dommer er det som fremgår av listen over kappgangdommere på henholdsvis verdensdel-nivå og World Athletics-nivå.

- 54.7.3 En straffesone (et særskilt venteområde) skal brukes i konkurranser der dette er bestemt i reglementet for konkurransen, og kan også brukes i andre konkurranser når arrangøren bestemmer det. I disse tilfellene skal en utøver som har fått tre røde kort, etter pålegg fra dommerlederen eller assistent, gå inn i straffesonen og oppholde seg der i den aktuelle tidsperioden.



De aktuelle tidsperiodene er:

Distanser til og med	Tid
5 000 m/5 km	0,5 minutt
10 000 m/10 km	1 minutt
20 000 m/20 km	2 minutter
30 000 m/30 km	3 minutter
35 000 m/35 km	3,5 minutter
40 000 m/40 km	4 minutter
50 000 m/50 km	5 minutter

En utøver som unnlater å gå inn i straffesonen når utøveren blir bedt om dette, eller unnlater å være der i den aktuelle tidsperioden, skal diskvalifiseres av overdommeren.

- 54.7.4 Hvis utøveren i henhold til TR 54.7.3 mottar et tredje rødt kort, og det ikke lenger er praktisk å be utøveren om å gå inn i straffesonen før konkurransen avsluttes, skal overdommeren legge til den tiden som utøveren ville ha måttet oppholde seg i straffesonen til utøverens sluttid, og om nødvendig endre resultatrekkefølgen.
- 54.7.5 Hvis utøveren, hvor TR 54.7.3 anvendes, mottar et ytterligere rødt kort fra en dommer som ikke tidligere har gitt rødt kort, skal utøveren diskvalifiseres.
- 54.7.6 I konkurranser på bane skal en utøver som er diskvalifisert, umiddelbart forlate banen. I konkurranser på gate/vei skal en utøver som er diskvalifisert, ta av seg startnummeret og forlate løypa. En diskvalifisert utøver som ikke forlater banen eller løypa, eller ikke retter seg



etter pålegg etter TR 53.7.3 om å gå inn i straffesonen og forbli der i den foreskrevne tiden, kan ilegges disiplinære forføyninger i henhold til CR 18.5 og TR 7.2.

54.7.7 En eller flere oppslagstavler skal plasseres i løypa og nær målstedet for å holde utøverne informert om antall røde kort som er sendt til dommerlederen for hver utøver. Symbol for hver forseelse skal også indikeres på tavlen.

54.7.8 For konkurranser som nevnt i definisjonen av Internasjonale konkurranser punkt 1.1, skal dommerne bruke håndholdte elektroniske kommunikasjonsenheter for å melde røde kort til dommerlederens assistent og til oppslagstavlene. I alle andre konkurranser hvor et slikt system ikke benyttes, skal dommerlederen straks konkurransen er ferdig melde fra til overdommeren om alle utøvere som er diskvalifisert i henhold til TR 54.4.1, TR 54.7.1 og TR 54.7.5, ved at dommerlederen angir startnummer, tidspunktet for meddelelsen og forseelsene. Det samme skal gjøres for alle utøvere som fikk røde kort.

Starten

54.8 Løpet startes ved avfiring av en startpistol, kanon, lufthorn eller tilsvarende utstyr. Startkommandoene for løp som er lenger enn 400 m skal benyttes (TR 16.2.2). I konkurranser hvor det er mange utøvere bør det gis varsel fem minutter, tre minutter og ett minutt før starten. Ved kommandoen «Innta plassene» skal utøverne samles ved startstreken slik som bestemt av arrangøren. Starteren skal passe på at ingen utøver har foten (eller andre deler av

kroppen) på startstreken eller bakken foran, og skal da starte løpet.

Sikkerhet

- 54.9 Arrangører av kappgangkonkurranser skal sørge for sikkerheten til utøverne og funksjonærene. I konkurranser som nevnt i definisjonen av Internasjonale konkurranser punkt 1.1, 1.2, 1.3 og 1.6, skal arrangøren sørge for at løypa er stengt for motorisert trafikk i alle retninger.

Drikke/svamper og forfriskningsstasjoner i konkurranser utenfor bane

- 54.10 Drikke/svamper og forfriskningsstasjoner i konkurranser utenfor bane skal settes opp slik:
- 54.10.1 Vann og andre passende forfriskninger skal være tilgjengelig ved start og mål i alle løp.
 - 54.10.2 I alle konkurranser fra 5 km til og med 10 km skal stasjoner med vann og svamper settes opp med passende intervaller, hvis været krever det.

Merknad: Stasjoner som forstøver vann (dusj) som utøverne kan gå under kan også settes opp om klimatiske forhold tilsier dette.

- 54.10.3 I konkurranser lenger enn 10 km skal forfriskningsstasjoner være utplassert i hver runde. I tillegg skal stasjoner med vann og svamper utplasseres omtrent midtveis mellom forfriskningsstasjonene eller tettere hvis værforholdene krever det.
- 54.10.4 Forfriskninger som enten er skaffet til veie av arrangøren eller av utøverne, skal plasseres slik at de er lett tilgjengelige for utøverne eller at utøverne kan få disse



levert i hendene av autorisert personell. Forfriskninger som er skaffet til veie av utøverne, skal være under oppsyn av dedikerte funksjonærer oppnevnt av arrangøren, fra det øyeblikk de blir levert inn av utøverne eller deres representanter. Disse funksjonærene skal se til at forfriskningene ikke endres eller tukles med på noe vis.

- 54.10.5 Arrangøren skal sperre av det området som forfriskninger kan mottas eller hentes ved bruk av sperringer, bord eller markeringer på bakken.

Autoriserte funksjonærer kan bare overrekke forfriskninger til utøverne enten fra bak eller fra en posisjon inntil 1 meter til siden for bordet, men aldri foran bordet. De kan ikke gå inn i løypa eller hindre noen utøvere.

Ingen dommere eller autorisert funksjonær skal under noen omstendigheter bevege seg ved siden av utøverne mens de mottar forfriskninger eller vann.

- 54.10.6 I konkurranser som nevnt i definisjonen av Internasjonale konkurranser punkt 1.1, 1.2, 1.3 og 1.6, kan maksimalt to funksjonærer fra hvert deltakerland oppholde seg samtidig bak bordet.

Merknad: I konkurranser hvor en nasjon kan være representert med flere enn 3 utøvere, kan reglementet for konkurransen tillate ytterligere funksjonærer ved drikkestasjonene.

54.10.7 En utøver kan til enhver tid bære vann eller forfriskninger i hånden eller festet til kroppen, forutsatt at dette har vært båret fra starten eller hentet ved en offisiell drikkestasjon.

54.10.8 En utøver som mottar eller henter forfriskninger fra andre steder enn de fastsatte drikkestasjoner, unntatt når dette gjøres av medisinske årsaker fra eller etter instruks fra løpets ledelse, eller som tar forfriskninger som tilhører andre utøvere, bør ved første gangs forseelse gis en advarsel, normalt ved at overdommeren viser et gult kort. Ved andre gangs forseelse skal overdommeren diskvalifisere utøveren, normalt ved å vise et rødt kort. Utøveren skal da umiddelbart forlate løypa.

Merknad: En utøver kan motta eller overrekke forfriskninger, vann eller svamper til en annen utøver forutsatt at dette enten var båret fra starten av konkurransen eller plukket opp på en av de offisielle drikkestasjonene. Vedvarende slik støtte fra en utøver til en eller flere andre utøvere kan imidlertid bli ansett som urettferdig assistanse og kan medføre advarsler og/eller diskvalifikasjoner som beskrevet ovenfor.

Det er generelt samsvar mellom bestemmelsene i TR 54, 55 og 56 for øvelser som avholdes utenfor stadion, når dette er logisk og i samsvar med gjeldende praksis. Det er imidlertid en bevisst forskjell på TR 54.10.5 ovenfor og TR 55.8.5 ved at funksjonærer på drikkestasjonene i kappgang ikke kan stå foran bordene.

Gateløyper

54.11 Gateløyper skal settes opp slik:

54.11.1 Runden skal ikke være kortere enn 1 km og ikke lenger enn 2 km. I konkurranser hvor start og mål ligger inne på stadion skal runden ligge så nær som mulig til stadion.

54.11.2 Løypa skal måles i henhold til TR 55.3.

Gjennomføring av konkurransen

54.12 Utøveren kan forlate den oppmerkede løypa med tillatelse av og under oppsyn av en funksjonær, forutsatt at han ikke gjør den tilbakelagte distansen kortere ved å gå utenfor løypa.

54.13 Dersom overdommeren godtar en rapport fra en dommer eller banedommer eller på annen måte får kunnskap om at en utøver har forlatt den oppmerkede løypa, og ved det har forkortet distansen som skal gjennomføres, skal han diskvalifiseres.

DEL VII – GATELØP

55 Gateløp

Distanser

- 55.1 Standarddistanse for menn og kvinner skal være 5 km, 10 km, 15 km, 20 km, halvmaraton, 25 km, 30 km, maraton (42,195 km), 100 km og gatestafett.

Merknad: Det anbefales at gatestafetten blir gjennomført over maratondistanse, ideelt i en 5 km sløyfe med foreslåtte etapper på 5 km, 10 km, 5 km, 10 km, 5 km, og 7,195 km. For en U20 gatestafett er anbefalt distanse halvmaraton med etapper på 5 km, 5 km, 5 km, og 6,098 km.

Løypa

- 55.2 Gateløp skal foregå på ferdige veier. Når trafikk eller andre forhold gjør veien uegnet, kan løypa, som må være godt merket, legges på sykkel- eller gangveier ved siden av veien, men ikke på myk grunn slik som gresskanter eller lignende. Start og innkomst kan legges på et friidrettsanlegg.

Merknad (i): I gateløp over standard distanser anbefales at start og mål, målt i en teoretisk rett linje mellom dem, ikke skal være lenger fra hverandre enn 50 % av løpets distanse. For godkjenning av rekorder se CR 31.21.2.

Merknad (ii): Det er akseptabelt at start, målgang eller andre deler av løypa foregår på gress eller annet ikke fast underlag. Disse delene av løypa skal begrenses til et minimum.

- 55.3 Løypa skal måles langs den kortest mulige vei som

en utøver kan følge innenfor den del av veien hvor det er tillatt å løpe.

I alle konkurranser som nevnt i definisjonen av Internasjonale konkurranser punkt 1.1 og hvis mulig 1.2, 1.3 og 1.6, skal målestreken merkes med en farge som ikke kan forveksles med andre merker.

Lengden av løpet skal ikke være kortere enn den offisielle distansen for øvelsen. I konkurranser som nevnt i definisjonen av Internasjonale konkurranser punkt 1.1, 1.2, 1.3 og 1.6, må målenøyaktigheten ikke avvike mer enn 0,1 % (dvs. 42 m for maraton). Løypas lengde bør være godkjent på forhånd av en løypemåler som er godkjent av World Athletics.

Merknad (i): For måling skal metoden med kalibrert måleinstrument på sykkel anvendes.

Merknad (ii): For å sikre seg mot at løypa ikke blir funnet for kort ved en senere måling, anbefales det at man legger inn en sikkerhetsfaktor når en legger løypa. For sykkelmetoden bør denne faktor være 0,1 %, hvilket betyr at hver km av løypa vil ha en målt lengde på 1001 m.

Merknad (iii): Hvis det er planlagt at løypa på løpsdagen vil bli avspærret ved bruk av ikke-permanent utstyr som f.eks. kjepler eller annet sperreutstyr etc., må deres plassering være bestemt senest ved målingen og dokumentasjon for slike avgjørelser skal være tatt med i målerapporten.

Merknad (iv): I gateløp over standard distanser anbefales det at høydeforskjellen mellom start og mål ikke overskrider 1:1000, dvs. 1 meter per

kilometer (0,1 %). For godkjenning av rekorder se CR 32.21.3.

Merknad (v): Et sertifikat for løypemåling er gyldig i 5 år. Etter dette skal løypa måles på nytt, selv om det ikke er noen åpenbare endringer i den.

- 55.4 Kilometeranvisninger skal plasseres synlig for alle utøverne.
- 55.5 I gatestafetter skal 50 mm brede streker trekkes tvers over løypa for å markere avstandene mellom hver etappe og for å avmerke midtpunktet i vekslingsfeltet. Tilsvarende streker skal trekkes 10 m før og 10 m etter dette midtpunkt for å markere vekslingsfeltet. Hele vekslingen, som skal bestå i en fysisk kontakt mellom innkommende og utgående løper med mindre arrangøren har bestemt noe annet, må være fullført innenfor dette feltet.

Starten

- 55.6 Løp skal startes ved avfiring av en startpistol, kanon, lufthorn eller tilsvarende utstyr. Startkommandoene for løp som er lenger enn 400 m skal benyttes (TR 16.2.2). I konkurranser hvor det er mange deltakere bør det gis varsel fem minutter, tre minutter og ett minutt før starten. Ved kommandoen «Innta plassene» skal utøverne samles ved startstreken slik som bestemt av arrangøren. Starteren skal passe på at ingen utøver har foten (eller andre deler av kroppen) på startstreken eller bakken foran, og skal da starte løpet.

Som for mellom- og langdistanseløp på bane bør ikke starterne og overdommere være overivrige i å anvende reglene for tyvstart i gateløp. Omstart kan være vanskelig å gjennomføre i gateløp og andre løp



utenfor bane, og uansett upraktisk ved store startfelt. Dersom det er åpenbare overlagte brudd på reglene, skal imidlertid overdommeren ikke nøle med å vurdere en passende sanksjon mot en utøver enten under eller etter løpet. I større konkurranser hvor det har vært en feil på startmekanismen, og det er åpenbart eller mulig at tidtakersystemet ikke har startet, kan likevel en omstart være den beste løsningen.

Sikkerhet

- 55.7 Arrangørene av gateløp skal sørge for sikkerheten til utøverne og funksjonærene. I konkurranser som nevnt i definisjonen av Internasjonale konkurranser punkt 1.1, 1.2, 1.3 og 1.6, skal arrangøren sørge for at løypa er stengt for motorisert trafikk i alle retninger.

Drikke / svamper og forfriskningsstasjoner

- 55.8 Drikke/svamper og forfriskningsstasjoner skal settes opp slik:
- 55.8.1 Vann og andre passende forfriskninger skal være tilgjengelig ved start og mål i alle løp.
 - 55.8.2 I alle løp skal vann være tilgjengelig med passende intervaller omtrent hver 5 km. For løp som er lenger enn 10 km, skal andre forfriskninger enn vann være tilgjengelig på disse stedene.

Merknad (i): Dersom forholdene krever det, hvor det tas i betraktning typen løp, værforholdene og den fysiske kapasiteten for majoriteten av deltakerne, kan vann og/eller forfriskningsstasjoner plasseres med kortere intervaller langs løypa.

Merknad (ii): Stasjoner som forstøver vann (dusj) kan også settes opp under visse organisatoriske og/eller klimatiske forhold.

- 55.8.3 Forfriskningene kan omfatte drikke, energitilskudd, mat eller andre ting enn vann. Arrangøren avgjør hvilke forfriskninger som vil tilbys basert på de rådende forholdene.
- 55.8.4 Forfriskninger skal normalt bli fremskaffet av arrangøren, men arrangøren kan tillate at utøvere fremskaffer sine egne forfriskninger. Utøveren skal da angi ved hvilke drikkestasjoner disse skal være tilgjengelig. Forfriskninger som er skaffet til veie av utøverne, skal være under oppsyn av dedikerte funksjonærer, utpekt av arrangøren, fra det øyeblikk de blir levert inn av utøverne eller deres representanter. Disse funksjonærene skal se til at forfriskningene ikke endres eller tukles med på noe vis.
- 55.8.5 Arrangøren skal avgrense området hvor forfriskninger kan gis og mottas ved hjelp av sperringer, bord eller annen merking på bakken. Drikkestasjonen skal ikke plasseres direkte på løpets målestrek. Forfriskninger skal plasseres slik at de er lett tilgjengelige for utøverne eller at utøverne kan få disse levert i hendene av autorisert personell. Disse personene skal holde seg innenfor det angitte området og ikke komme ut i løypa eller hindre andre løpere. Ingen dommer eller funksjonærer skal under noen omstendighet bevege seg ved siden av utøveren mens hun mottar forfriskninger eller vann.
- 55.8.6 I konkurranser som nevnt i definisjonen av Internasjonale konkurranser punkt 1.1, 1.2, 1.3 og 1.6, kan maksimalt to funksjonærer for hvert deltakerland oppholde seg

samtidig bak området som er angitt for dem.

Merknad: I konkurranser hvor en nasjon kan være representert med flere enn 3 utøvere, kan reglementet for konkurransen tillate ytterligere funksjonærer ved drikkestasjonene.

- 55.8.7 En utøver kan til enhver tid bære vann eller forfriskninger i hånden eller festet til kroppen, forutsatt at dette har vært båret fra starten eller hentet ved en offisiell drikkestasjon.
- 55.8.8 En utøver som mottar eller tar forfriskninger fra andre steder enn de fastsatte drikkestasjoner, unntatt når dette gjøres av medisinske årsaker fra eller etter instruks fra løpets ledelse, eller som tar forfriskninger som tilhører andre utøvere, bør ved første gangs forseelse gis en advarsel, normalt ved at overdommeren viser et gult kort. Ved andre gangs forseelse skal overdommeren diskvalifisere utøveren, normalt ved å vise et rødt kort. Utøveren skal da umiddelbart forlate løypa.

Merknad: En utøver kan motta eller overrekke forfriskninger, vann eller svamper til en annen utøver, forutsatt at dette enten var båret fra starten av konkurransen eller plukket opp på en av de offisielle drikkestasjonene. Vedvarende slik støtte fra en utøver til en eller flere andre utøvere kan imidlertid bli ansett som urettferdig assistanse og kan medføre advarsler og/eller diskvalifikasjoner som beskrevet ovenfor.



Gjennomføring av konkurransen

- 55.9 Utøveren kan forlate den oppmerkede løypa med tillatelse av og under oppsyn av en funksjonær, forutsatt at han ikke gjør den tilbakelagte distansen kortere ved å gå utenfor løypa.
- 55.10 Dersom overdommeren godtar en rapport fra en dommer eller banedommer eller på annen måte får kunnskap om at en utøver har forlatt den oppmerkede løypa, og ved det har forkortet distansen som skal gjennomføres, skal utøveren diskvalifiseres.
- 55.11 Banedommere bør plasseres med passende intervaller og ved hvert nøkkelpunkt. Andre banedommere bør bevege seg langs løypa under løpet.

Det er kjent at å følge praksisen ved først å gi en advarsel ved anvendelsen av relevante sider av TR 55, og når det er aktuelt TR 6.2 og TR 6.3, vil skape vanskeligheter. Men hvor muligheten oppstår bør overdommeren gjøre dette. Det antas at en mulighet er at banedommere eller dommere ved drikkestasjonene er assistenter til overdommeren, og at de kan ha kommunikasjon med overdommeren og hverandre for å sikre en effektiv koordinasjon av advarsler og diskvalifikasjoner. Men det er også mulig i henhold til merknaden til TR 6.2, at diskvalifikasjon kan og bør skje uten at det gis advarsel.

Når det ikke benyttes transponder tidtaking system, eller det er ønskelig med et ytterligere back-up opptaker-system, anbefales det at det benyttes et slusesystem slik som beskrevet i kommentaren til TR 56.

55A Nasjonal regel - Løypemåling

Ved norske mesterskap i gateløp skal løypen inneha et internasjonalt løpertifikat (klasse A eller B).

DEL VIII – TERRENGLØP, FJELLØP OG TERRENGULTRALØP (TRAIL)

Det er svært store variasjoner i måtene som terrengløp, fjelløp og terrengultraløp (trail) praktiseres over hele verden og det er vanskelig å lovfeste internasjonale standarder for slike arrangement. Det må aksepteres at forskjellen mellom svært vellykkede og mindre vellykkede arrangement ofte ligger i det de naturlige karakteristika for begivenheten og evnene til løypeplanlegger. Følgende regler er ment som en veiledning og insentiv for å hjelpe medlemsforbund med å utvikle terrengløp, fjelløp og terrengultra.

56. Terrengløp

Distanser

- 56.1 Avstander ved verdensmesterskapet i terrengløp bør være ca.:
 Menn: 10 km. Kvinner: 10 km.
 U20 menn: 8 km. U20 kvinner: 6 km.

Distansene anbefalt for U18-konkurranser bør være ca.:
 U18 menn: 6 km. U18 kvinner: 4 km.

Det anbefales at tilsvarende distanser brukes for andre internasjonale og nasjonale konkurranser.

Løypa

- 56.2 Regler for løypa er som følger:
- 56.2.1 Løypa skal utformes på et åpent område eller skogsområde, så langt det er mulig dekket av gress, med naturlige hindringer, som kan brukes av løypeplanleggeren til å utforme en utfordrende og interessant løype.



56.2.2 Området må være bredt nok til å gi plass ikke bare løypa, men også alle nødvendige fasiliteter.

56.3 For mesterskap og internasjonale arrangementer og, der det er mulig, for andre konkurranser:

56.3.1 Løypa må utformes som en sløyfe som måler mellom 1500 m og 2000 m. Hvis det er nødvendig, kan det legges til en mindre sløyfe for å nå ønsket om samlet distanse for de aktuelle distanser i de ulike konkurranser, i så fall må den korte sløyfen løpes i en tidlig fase av løpet. Det anbefales at hver lang sløyfe har minst 10 høydemeter.

56.3.2 Eksisterende naturlige hindringer skal om mulig benyttes. Imidlertid skal svært høye hindringer unngås, det samme med dype grøfter, farlige opp-/nedstigninger, tykk undervegetasjon og generelt enhver hindring som vil utgjøre en vanskelighet som går utover formålet med konkurranse. Det anbefales ikke å brukes kunstige hindringer, men hvis det er uunngåelige, bør de utformes for å ligne naturlige hindringer som kan møtes i åpent landskap. I løp med et stort antall deltakere, skal man de første 300 m unngå smale passasjer eller andre hindringer, som vil hindre deltakerne i å løpe fritt.

56.3.3 Kryssing av veier eller enhver form for pukkdekke skal unngås eller i det minste holdes på et minimum. Når det er umulig å unngå slike forhold i ett eller to områder av løypa, skal disse stedene dekkes med gress, jord eller matter.

56.3.4 Bortsett fra start- og målområdene



trenger ikke løypa inneholde andre lange rettstrekk. En "naturlig", kupert løype med myke kurver og korte rettstrekk, er mest formålstjenlig.

- 56.4 Løypemerking er som følger
 - 56.4.1 Banen skal være tydelig merket med merkebånd på begge sider. Det anbefales at langs den ene siden av løypa opparbeides en 1 m bred korridor, tydelig merket og inngjerdet fra utsiden, kun til bruk for funksjonærer og media (obligatorisk for mesterskapsarrangementer). Svært viktige områder gjerdes inn spesielt godt, i særdeleshet startområdet (inkludert oppvarmingsområdet og Call Room) og målområdet (inkludert alle Mix-soner). Kun akkrediterte personer skal ha tilgang til disse områdene
 - 56.4.2 Publikum bør kun ha mulighet til å krysse løypa på godt organiserte overgangssteder etter anvisning av vakter.
 - 56.4.3 Det anbefales at løypa, inkludert hinderområdene, har en bredde på 5 meter, bortsett fra start- og målområdet,
- 56.5 I terrengstafetter skal det med 20 meters mellomrom trekkes 50 mm brede streker over løypa for å markere vekslingsfeltet. Alle vekslinger skal innebære en fysisk kontakt mellom innkommende og utgående utøver, med mindre annet er spesifisert av arrangørene, og skal avsluttes i dette vekslingsfeltet.

Start

- 56.6 Løpet skal startes ved avfiring av en pistol, kanon,

lufthorn eller lignende. Kommandoene for løp lengre enn 400 m skal benyttes (TR 16.2.2). I løp med mange utøvere bør det bli gitt 5-minutter, 3-minutter og 1-minutt varslar. For lagløp bør det, der det er mulig, være startbokser der deltakerne på hver lag står etter hverandre ved starten på løpet. I andre løp skal deltakerne stilles opp på den måten arrangørene bestemmer. På kommandoen "Innta plassene" skal starteren forsikre seg om at ingen av deltakerne berører startstreken eller marken foran startstreken med foten (eller noen del av kroppen), og skal deretter starte løpet.

Sikkerhet

- 56.7 Arrangører av terrengløp skal sørge for sikkerheten til utøvere og funksjonærer.

Drikke-/svampe- og forfriskningsstasjoner

- 56.8 Vann og andre passende forfriskninger skal være tilgjengelig ved start og mål ved alle løp. Ved alle arrangementer skal det tilbys en drikke-/svampstasjon for hver runde, hvis værforholdene tilsier dette.

Merknad: Der forholdene tilsier det, tatt i betraktning typen arrangementet, værforhold og den fysiske kapasiteten til brorparten av utøverne, kan vann og svamper plasseres med kortere intervaller langs løypa.

Gjennomføring av konkurransen

- 56.9 Dersom overdommeren godtar en rapport fra en dommer eller banedommer eller på annen måte får kjennskap at en utøver har forlatt den oppmerkede løypa og ved det har forkortet distansen som skal gjennomføres, skal utøveren diskvalifiseres.



Målområdet skal være bredt nok til at flere løpere kan spurte side om side og lenge nok til skille dem ved målgang.

Med mindre et transponder tidtaking-system brukes sammen med et back-up opptaker-system (som video for å sjekke rekkefølgen i mål, bør målsluser settes opp ca. 8 til 10 meter etter målstreken og med en maksimal bredde på 0,70-0,80 m av hver sluse. Når utøverne er i slusene, må utøverne ikke kunne gå forbi hverandre. Slusene bør være 35-40 m lange, som utøverne vil bli dirigert inn i etter hvert som de krysser målstreken.

I slutten av hver sluse skal funksjonær notere utøvernes nummer/navn og eventuelt ta imot transponder-chip.

Slusene bør ha bevegelige tau i enden der utøverne kommer inn, slik at når et slusespor er full, kan det neste tauet trekkes over bak den siste utøveren, for på den måten åpne neste målsluse slik at løperne kommer inn i ny kø, og så videre.

I tillegg skal dommere og tidtakere plassere seg på begge sider av målstreken, og det anbefales, for å følge opp eventuell appell i forhold til rekkefølge i mål, at en funksjonær med utstyr for videoopptak (hvis mulig også med en målklokke i bildet) skal utpekes og plasseres noen få meter bak mållinjen for å registrere rekkefølgen utøverne kommer i mål.

56B. Nasjonal regel – Terrengløp

56.B.1. Løypa må måles nøyaktig før konkurransen utskrives. Løypas lengde skal angis i innbydelsen til konkurransen. Løypa skal gå i vekslende terreng, og gi løperne mulighet til å holde jevn fart. Den skal derfor gå i småkupert terreng, uten



for lange bakker, oppover eller utfor. Løypa skal gå på jevn sti, vei eller mark som gir godt feste for løpsskoene. Umiddelbart etter start skal løypa legges med god bredde slik at løperne lett kan passere hverandre. Også ellers i løypa bør det være muligheter for passering.

- 56.B.2. Løypa skal merkes tydelig med løypebånd eller annen markering av samme farge. For å unngå feilløping, må det settes ut et tilstrekkelig antall løypeanvisere. Der det ellers kan være risiko for å løpe feil, bør det sette opp sperrer eller utplasseres personell som løypeanvisere.
- 56.B.3. Hvis et antall løpere løper feil eller overdommeren av annen grunn finner det riktig, kan han annullere løpet og bestemme at konkurransen skal gå om igjen på et senere tidspunkt.
- 56.B.4. Løpet skal startes med pistol. Løperne bør gis et varsel 5 minutter før start.
- 56.B.5. Løpere i samme klasse bør fortrinnsvis starte samtidig.
- 56.B.6. Hvis arrangøren finner det nødvendig, kan det for terrengløp på 5 km og lenger settes ut stasjoner med forfriskninger langs løypa. Løperne har ikke lov til å ta med eller innta andre forfriskninger enn de som er utplassert av arrangøren.
- 56.B.7. For øvrig gjelder konkurransereglene for løp.

56C. Nasjonal regel – Skogsløp

- 56.C.1. Løypas lengde må beregnes før konkurransen utskrives. Løypas lengde skal angis i innbydelsen til konkurransen.
- 56.C.2. Løypa bør i alminnelighet ikke være under 12 km eller over 18 km.
- 56.C.3. Løypa skal gå i vekslende skogsterreng. Den skal hovedsakelig gå på skogstier, men arrangørene har



lov til å legge start og innkomst til vei, jorde eller idrettsplass.

- 56.C.4. Løypas maksimale høydeforskjell bør i alminnelighet ikke overstige 200 m.
- 56.C.5. Løypa skal merkes tydelig med løypebånd eller annen markering av samme farge. For å unngå feilløping må det plasseres et tilstrekkelig antall funksjonærer som løypeanvisere. Der det ellers kan være risiko for å løpe feil, bør det settes opp sperrer av løypebånd for å lede løperne på rett vei.
- 56.C.6. Hvis et antall av løperne løper feil eller overdommeren av en eller annen grunn finner det riktig, kan han annullere løpet og bestemme at det skal gå om igjen på et senere tidspunkt.
- 56.C.7. Deltakerne starter enkeltvis med 1 eller 1/2 minutt mellomrom.
- 56.C.8. Hvis løpsarrangøren finner det påkrevd, kan det settes ut stasjoner for forfriskninger i løypa. Deltakerne har ikke lov til å innta forfriskninger på andre enn de fast oppsatte stasjoner og har heller ikke lov til å innta andre forfriskninger enn de som er skaffet til veie av arrangøren, eller som er innlevert på forhånd og godkjent av arrangøren.
- 56.C.9. Det bør være lege eller sanitet til stede under løpet.
- 56.C.10. For øvrig gjelder konkurransereglene for konkurranse på bane.

57 Fjelløp og terrengultraløp (trail)

Del 1. Generelle regler

Løypa

- 57.1 Generelle regler for løypen
 - 57.1.1 Disiplinen fjelløp og terrengultraløp (trail) foregår på forskjellig type naturlig underlag (sand, grusvei, skogsti, smale gangstier, snøløype etc.), og i forskjellige typer

- omgivelser (fjell, skog, slette, ørken etc.).
- 57.1.2 Løpene foregår for det meste på terrengunderlag, men deler med fast dekke (f.eks. asfalt, betong, pukk etc.) er en akseptabel måte for å komme fram til eller binde stier til løypa, men bør holdes til et minimum. Helst bør eksisterende veier og stier benyttes.
- 57.1.3 Kun for fjelløp finnes det noen spesielle unntak der løp kan gå på fast dekke, men er bare akseptabelt når det er store høydeforskjeller i løypa.
- 57.1.4 Løypa skal merkes på en slik måte at det ikke er nødvendig at utøverne har kunnskap om navigasjon. Terrengultraløp har ingen begrensninger med hensyn til distanse og høydegevinst eller –tap, og løypa må representere den logiske oppdagelsen av et område.
- 57.1.5 Fjelløp er tradisjonelt delt inn i "motbakke" og "opp-og-ned" løp. Gjennomsnitt høydegevinst eller -tap kan variere mellom ca. 50 – 250 meter per kilometer, og distansen kan være inntil 42,2 km.

Start

- 57.2 Fjell- og terrengultraløp har vanligvis fellesstart. Løpere kan også starte adskilt etter kjønn eller aldersrelaterte kategorier.

Sikkerhet, miljø

- 57.3 Organisasjonskomitéer skal ivareta sikkerheten til utøvere og funksjonærer. Spesifikke forhold, f. eks. bratt terreng, skiftende værforhold og tilgjengelig infrastruktur bør respekteres. Arrangøren har ansvar for å ta vare på miljøet ved planlegging av løypa under og etter konkurransen.

Utstyr

- 57.4 Fjelløp og terrengultraløp innebærer ikke bruk av en bestemt teknikk, alpine eller andre, eller bruk av spesifikt utstyr, for eksempel fjellklatringsutstyr. Bruk av turstaver kan være tillatt etter anbefaling fra løpsarrangøren. Løpsarrangøren kan anbefale eller pålegge obligatorisk utstyr på grunn av forhold som forventes å oppstå under løpet, for på den måten å unngå en nødsituasjon for utøveren eller, i tilfelle en ulykke, gi alarm og vente i sikkerhet på at hjelpen skal komme.

Løpsarrangør

- 57.5 Arrangøren skal før løpet publisere spesifikke regler for løpet inkludert minimum:
- 57.5.1 Detaljer om ansvarlig arrangør (navn, kontaktinformasjon)
 - 57.5.2 Program for arrangementet
 - 57.5.3 Detaljert informasjon om de tekniske kjennetegn for løpet: total distanse, totalt opp-/nedstigning, beskrivelse av de største utfordringene i løypa
 - 57.5.4 Et detaljert kart over løypa
 - 57.5.5 En detaljert profil av løypa
 - 57.5.6 Kriterier for løypemerking
 - 57.5.7 Plassering av kontrollposter og medisinske/hjelpestasjoner (hvis aktuelt)
 - 57.5.8 Tillatt, anbefalt eller obligatorisk utstyr (hvis aktuelt)
 - 57.5.9 Sikkerhetsregler som skal følges
 - 57.5.10 Straffer og regler for diskvalifikasjon
 - 57.5.11 Tidsbegrensning og maksimumstid (hvis aktuelt)



Del 2. Internasjonale tekniske regler

Anvendelsesområde

57.6 Selv om det anbefales på det sterkeste for alle internasjonale mesterskap, er bruken av følgende tekniske regler obligatoriske kun i verdensmesterskap. For alle andre fjell- og terrengultraløp-arrangement enn verdensmesterskap skal de spesifikke arrangementsreglene og/eller de nasjonale reglene prioriteres. Hvis et fjelløp eller en terrengultraløp-konkurranse avholdes under "International Technical Rules", skal det spesifiseres i reglementet for konkurransen. I alle andre tilfeller, hvis det er oppnevnt en overdommer av nasjonalt forbund, verdensforbund eller annen myndighet som overvåker konkurransen, må denne personen sørge for at de generelle friidrettsreglene blir overholdt, men skal ikke håndheve de internasjonale tekniske regler som her følger.

Start

57.7 Kommandoene for løp lengre enn 400 m skal brukes (TR 16.2.2). I løp med et stort antall utøvere skal det bli gitt fem-minutters, tre-minutters og ett-minutters varsler før start. Det kan også være en 10-sekunds nedtelling til start.

Gjennomføring av konkurransen

- 57.8 Dersom overdommeren godtar en rapport fra en dommer eller banedommer eller på annen måte får kjennskap om at en utøver:
- 57.8.1 har forlatt den merkede løypen og dermed forkortet avstanden som skal tilbakelegges;
 - 57.8.2 mottar noen form for assistanse som fartsholder, eller forfriskninger utenfor offisielle drikkestasjoner;

- 57.8.3 ikke overholder noen av de spesifikke løpsbestemmelsene;
skal utøveren diskvalifiseres eller få den straff som er angitt i de spesifikke bestemmelsene for løpet.

Spesifikke bestemmelser for terrengultraløp

- 57.9 Spesifikke bestemmelser for terrengultra er som følger:

- 57.9.1 Seksjoner på fast underlag skal ikke overstige 25 % av den totale lengden på løpet.
- 57.9.2 Løpene er klassifisert etter "km-effort" (belastning); "km-effort" er summen av avstanden uttrykt i kilometer og en hundredel høydemeter avrundet til nærmeste hele tall (for eksempel "km-effort" for et løp på 65 km og 3500 m høydemeter er: $65 + 3500/100 = 100$); løpene vil følgelig bli klassifisert som følger:

Kategori	Km-effort
XXS	0 – 24
XS	25 – 44
S	45 – 74
M	75 – 114
L	115 – 154
XL	155 – 209
XXL	210+

- 57.9.3 Verdensmesterskapsløp skal være basert på kategoriene kort (S) og lang (L):
- I kortløpet skal avstanden være mellom 35 km og 45 km og minimum høydemeter 1500 m eller mer;

- b. I langløpet skal distansen være mellom 75 km og 85 km.
- 57.9.4 Konkurranser skal være basert på begrepet selvforsyning, det vil si at utøverne vil måtte være autonome mellom servicestasjoner når det gjelder utstyr, kommunikasjon, mat og drikke.
- 57.9.5. Et overlevelsesteppe (minimums tørrelse 140 cm x 200 cm), en fløyte og en mobiltelefon er minimum utstyr utøverne må ha med seg under hele løpet. Imidlertid kan LOC (lokal arrangør) pålegge ekstra obligatoriske utstyr på grunn av forholdene som kanskje kan oppstå under løpet.
- 57.9.6 Ved offisielle konkurranser skal servicestasjoner ha tilstrekkelig avstand for å respektere "prinsippet om selvberging". Maksimalt antall servicestasjoner, eksklusiv start og mål, inkludert drikkestasjoner, skal ikke være flere enn antall km-innsats-verdi delt på 15, avrundet til det nedre heltall (eksempel på et løp med en km-innsats på 58: $58/15=3,86$, som betyr at det ikke er tillatt med flere enn 3 servicestasjoner).

Merknad (i): I maksimalt halvparten av de ovennevnte servicestasjonene, avrundet til det nedre heltall, kan det bli gitt mat, drikke og personlig assistanse (f.eks. maksimalt antall servicestasjoner 3, $3/2=1,5$, maksimalt antall hjelpestasjoner hvor mat og personlig assistanse kan bli gitt er 1); på de resterende servicestasjonene kun drikke, men ikke mat eller personlig assistanse.

Merknad (ii): Utforming av servicestasjoner, hvor personlig assistanse er tillatt, bør bli organisert på

en måte som lar hvert land ha et eget bord eller egen tildelt plass, identifisert med flagget til landet (eller territoriet) og hvor offisielle mannskap vil gi assistanse til sine utøvere. Bord skal organiseres i alfabetisk rekkefølge, og hvert lag har lov til å ha maksimalt 2 funksjonærer per bord.

Merknad (iii): Assistanse til utøverne kan bare bli gitt ved fullstendige (mat og drikke) servicestasjoner som definert ovenfor.

57.9.7 En slutt plassering som resulterer i delt seier er tillatt når det er helt åpenbart at dette er utøvernes intensjon.

Spesifikke bestemmelser for fjelløp

57.10 Fjelløp er klassifisert som følger:

57.10.1 "Klassisk motbakke",

57.10.2 "Klassisk opp-og-ned",

57.10.3 "Vertikal",

57.10.4 "Langdistanse",

57.10.5 "Stafett".

57.11 I alle andre kategorier enn Vertikal, bør gjennomsnittlig stigning være mellom 5 % (eller 50 m per km) og 25 % (eller 250 m per km). Den mest foretrukne gjennomsnittlige stigningen er omtrent 10 % - 15 % forutsatt at det er mulig å løpe. Disse grensene gjelder ikke for vertikalkategorien, hvor stigningen ikke skal være mindre enn 25 %.

57.12 Verdensmesterskapsløp skal være basert på følgende kategorier og distanser:

57.12.1 Klassisk motbakke: 5 km til 6 km for juniorer (menn og kvinner); 10 km til 12 km for seniorer (menn og kvinner).

57.12.2 "Klassisk opp-og-ned": 5 km til 6 km for

juniorer (menn og kvinner); 10 km til 12 km for seniorer (menn og kvinner).

57.12.3 "Vertikal": Løpet skal ha minst 1000 m positiv høydemeter og måles på en sertifisert måte med en nøyaktighet på +/- 10 m.

57.12.4 "Langdistanse": løpsdistansen bør ikke overstige 42,2 km og løypeprofilen bør hovedsakelig være oppoverbakke eller opp og ned. Den totale høydegevinsten i løpet bør være mer enn 2000 m. Vinnertiden for menn bør være mellom to og fire timer og mindre enn 20 % av avstanden skal være fast dekke.

57.12.5 "Stafetter": Alle løyper eller lagkombinasjoner, inkludert miks kjønn / aldersgruppe, er mulig så lenge de er definert og kommunisert på forhånd. Distanse og høydeprofil for hver enkelt etappe bør være i samsvar med parameterne for "Classic"-kategoriene.

Merknad: I verdensmesterskap blir det vanligvis vekslet mellom Klassisk motbakke og Klassisk opp-og-ned arrangement.

57.13 Vann og andre passende forfriskninger skal være tilgjengelig ved start og mål for alle løp. Ytterligere drikke-/svampstasjoner bør plasseres på egnede steder langs løypen.



KONKURRANSEREGLER (CR) OG TEKNISKE REGLER (TR) SOM GJELDER ADVARSLER OG/ELLER DISKVALIFIKASJON I KONKURRANSER (L, YC, YRC, RC, DQ)

(World Athletics 2022 utgave)

- CR18.5 – usportslig opptreden*
- TR5.11 – brudd på regler om klær, sko og startnummer
- TR6.3.1 – fartsholding
- TR6.3.2 – bruk av elektronisk utstyr
- TR6.3.3 – bruk av teknologi eller andre innretninger
- TR6.3.4 – bruk av mekanisk hjelpemiddel
- TR6.3.5 – råd eller bistand fra en funksjonær
- TR6.3.6 – motta fysisk bistand fra en annen utøver
- TR16.5.1 – avbryte starten uten gyldig grunn
- TR16.5.2 – forsinke starten
- TR16.5.3 – forstyrre starten
- TR16.8 – tyvstart
- TR17.2.2 – dytte en annen utøver (obstruksjon)
- TR17.3.1 – løpe utenfor sin tildelte bane
- TR17.3.2 – løpe innenfor sargen
- TR17.4 – løpe innenfor tildelt bane/sargen, og som utgjør en signifikant (materieill) fordel
- TR17.4.3-4 – andre gangs berøring innenfor tildelt bane
- TR17.5 – forlate tildelt løpebane før delestreken / delepunktet
- TR17.6 – fortsette løpet etter å ha forlatt banen frivillig
- TR22.6 – unnlåte å passere hver hekk
- TR22.6.1 – føre benet under horisontalplanet av toppen av hekken
- TR22.6.2 – slå ned / flytte en hekk på en ulovlig måte

- TR22.6.3 – slå ned / flytte en hekk i en annen bane
- TR23.7 – ikke passere hvert hinder / vanngrav
- TR23.7.1 – trå ved siden av vanngraven
- TR23.7.2 – føre benet under horisontalplanet av toppen av hinderet
- TR24.5 – løpe uten stafettpinnen / fullføre løpet uten stafettpinnen
- TR24.5 – bære stafettpinnen på en ulovlig måte (f.eks. bruke hansker eller substans på hånden)
- TR24.6 – feil ved å ta opp stafettpinne som er mistet
- TR24.7 – overlatelse av stafettpinnen utenfor vekslingsfeltet (for tidlig / for sen overtakelse)
- TR24.8 – brudd på TR17.3. / hindring ved overtakelsen av stafettpinnen
- TR24.9 – ta stafettpinnen fra at annet lag
- TR24.10 – løpe mer enn en etappe / bruke mer enn tillatte reserver
- TR24.11 – sen bekreftelse / endre sammensetningen av laget og/eller startrekkefølgen
- TR24.13/14/15/16.1 – forlate tildelt løpebane før delestreken
- TR24.19 – starte utenfor vekslingsfeltet
- TR24.20 – bytte venteposisjon før overtakelse av stafettpinnen
- TR24.21 – dytting / obstruksjon ved vekslingen
- TR39.8.3 – tyvstart (mangekamp)
- TR44.6 – forlate tildelt løpebane før delestreken (innendørs)
- TR48.4 – bytte venteposisjon før overtakelse av stafettpinnen (innendørs)
- TR54.7.1 – gjentatte brudd på definisjonen av kappgang
- TR54.7.3 – unnlatelse av å gå inn i straffesonen / forlate straffesonen for tidlig
- TR54.7.5 – fjerde røde kort (når det benyttes straffesone)



- TR54.10.8 – ta forfriskninger utenfor offisiell stasjon / fra en annen utøver
- TR54.13 – korte ned distansen som skal gjennomføres (kappgang)
- TR55.8.8 – ta forfriskninger utenfor offisiell stasjon / fra en annen utøver
- TR55.1 – korte ned distansen som skal gjennomføres (gateløp)
- TR56.9 – korte ned distansen som skal gjennomføres (terrengløp)
- TR57.8.1 – korte ned distansen som skal gjennomføres (motbakkeløp /trail)
- TR57.8.2 – motta assistanse / forfriskninger utenfor offisiell stasjon
- TR57.8.3 – bryte en spesifikk bestemmelse for løpet

Merknad: – punkter som er delt med / skal benytte relevant del

* overtredelsen av relevant TR skal tas inn som fotnote

ANDRE OVERTREDELSER

- **TR4.4.1 – unnlatt oppmøte av utøver som har bekreftet deltakelse
- **TR4.4.2 – unnlatt oppmøte av utøver som er kvalifisert for videre deltakelse
- **TR4.4.3 – utøver som deltar uten bona fide innsats
- **TR7.2 – utelukket fra deltakelse i senere øvelser [pga. CR18.5, inkludert TR16.5]
- **TR7.3 – utelukket fra deltakelse i senere øvelser [pga. CR18.5]

** bare som referanse – skal ikke tas med i resultatlisten

Skoreglementet

Bestemmelser for konkurransesko i friidrett

Kommentar: For å understøtte arrangører og dommere i håndhevelsen av TR5.2 har World Athletics utarbeidet et separat Skoreglement. Det nåværende reglementet ble vedtatt av World Athletics 22. desember 2021 og er gjeldende fra 1. januar 2022. Her gjegir vi kun reglementets Vedlegg 3 som omhandler såletykkelse. Det fullstendige reglementet finnes på nettsidene til World Athletics (www.worldathletics.org)

Vedlegg 3

Skosåletykkelse tabell

Skosåletykkelse tabell – gjeldende frem til 31. oktober 2024

Øvelse	Maksimal tykkelse på sålen (i henhold til punkt 10.6)	Ytterligere krav/merknad
Tekniske øvelser (unntatt tresteg)	20 mm	Gjelder alle kastøvelser og vertikale og horisontale hoppøvelser unntatt tresteg. For alle tekniske øvelser kan ikke sålen være høyere ved midtpunktet på utøverens forfot enn ved midtpunktet på utøverens hæl som nevnt i punkt 10.3 og 10.4 (dvs. midtpunktet på skoen ved 12 % og 75 % av skoens indre lengde).

Øvelse	Maksimal tykkelse på sålen (i henhold til punkt 10.6)	Ytterligere krav/merknad
Tresteg	25 mm	Sålen kan ikke være høyere ved midtpunktet på utøverens forfot enn ved midtpunktet på utøverens hæl som nevnt i punkt 10.3 og 10.4 (dvs. midtpunktet på skoen ved 12 % og 75 % av skoens indre lengde).
Løpsøvelser (inkludert hekkeløp) opp til, men ikke inkludert 800 m	20 mm	For stafettløp gjelder regelen for distansen på den etappen som den enkelte utøveren løper.
Løpsøvelser fra 800 m og lenger (inkludert hinderløp)	25 mm	For stafettløp gjelder regelen for distansen på den etappen som den enkelte utøveren løper. For kappgang på bane gjelder samme maksimale tykkelse på sålen som for gateløp.
Terrengløp	25 mm piggsko eller 40 mm sko uten pigger	Utøvere kan benytte sko med pigger eller uten pigger (dvs. gateløps-sko). Benyttes piggsko kan maksimal tykkelse på sålen ikke overstige 25 mm. Benyttes sko uten pigger kan maksimal tykkelse på sålen ikke overstige 40 mm.
Gateløp (løp og kappgang)	40 mm	
Fjelløp og Ultraløp («Trail»)	Alle tykkelser	

Skosåletykkelse tabell

Ny skosåletykkelse tabell – gjeldende fra
1. november 2024

Øvelse	Maksimal tykkelse på sålen (i henhold til punkt 10.6)	Ytterligere krav/merknad
Løpsøvelser (inkludert hekkeløp og hinderløp)	20 mm (med eller uten pigger)	For stafettløp gjelder regelen for distansen på den etappen som den enkelte utøveren løper. For kappgang på bane gjelder samme maksimale tykkelse på sålen som for gateløp.
Tekniske øvelser	20 mm (med eller uten pigger)	For alle hoppøvelser kan ikke sålen være høyere ved midt-punktet på utøverens forfot enn ved midtpunktet på ut- øverens hæl som nevnt i punkt 10.3 og 10.4 (dvs. midtpunktet på skoen ved 12 % og 75 % av skoens indre lengde).
Gateløp (løp og kappgang)	40 mm	Gateløp (løp og kappgang)
Terrengrløp	25 mm piggsko eller 40 mm sko uten pigger	Utøvere kan benytte sko med pigger eller uten pigger (dvs. gateløps- sko). Benyttes piggsko kan maksimal tykkelse på sålen ikke overstige 25 mm. Benyttes sko uten pigger må maksimal tykkelse på sålen ikke overstige 40 mm.
Fjelløp og Ultraløp («Trail»)	Alle tykkelser	

Viktig merknad: I henhold til punkt 5.3 er en eksisterende sko som har en såle som overstiger maksimal tykkelse i tabellen ovenfor ikke lenger godkjent og kan ikke benyttes i konkurranser («Applicable Competitions»).

Referanser mellom tidligere og nye regler – Competition Rules (CR)

Regel navn	Tidligere regel referanse	Ny regel referanse
Del I – Generelt		
Tillatelse til å arrangere konkurranser	Regel 2	CR 1
Reglement for gjennomføring av internasjonale konkurranser	Regel 3	CR 2
Del II – Funksjonærer i konkurransen		
Internasjonale funksjonærer	Regel 110	CR 3
Arrangementsdelegater	Regel 111	CR 4
Tekniske delegater	Regel 112	CR 5
Medisinsk delegat	Regel 113	CR 6
Antidoping delegat	Regel 114	CR 7
Internasjonale tekniske funksjonærer (ITO)	Regel 115	CR 8
Internasjonale kappgangdommere (IRWJ)	Regel 116	CR 9
Internasjonale oppmålere av gateløyper	Regel 117	CR 10
Internasjonale startere og Photo-Finish dommere	Regel 118	CR 11
Jury	Regel 119	CR 12
Stevnefunksjonærer	Regel 120	CR 13
Arrangementsleder	Regel 121	CR 14
Stevneleder	Regel 122	CR 15
Teknisk leder	Regel 123	CR 16
Regileder («Event Presentation»)	Regel 124	CR 17
Overdommere	Regel 125	CR 18
Dommere	Regel 126	CR 19
Banedommere (løp og kappgang)	Regel 127	CR 20
Tidtakere, måldommere (Photo Finish) og transponder-tidtaking dommere	Regel 128	CR 21

Starterkoordinator, starter og recall startere	Regel 129	CR 22
Startordnere	Regel 130	CR 23
Rundetellere	Regel 131	CR 24
Sekretariat, Teknisk Information Center (TIC)	Regel 132	CR 25
Ordenssjef	Regel 133	CR 26
Vindmåleroperatør	Regel 134	CR 27
Målingsdommer (elektronisk)	Regel 135	CR 28
Oppropsdommer (Call Room)	Regel 136	CR 29
Reklameansvarlig	Regel 137	CR 30

Del III – Verdensrekorder

Verdensrekorder	Regel 260	CR 31
Øvelser hvor det noteres verdensrekorder	Regel 261	CR 32
Øvelser hvor det noteres verdensrekorder for U20	Regel 262	CR 33
Øvelser hvor det noteres verdensrekorder innendørs	Regel 263	CR 34
Øvelser hvor det noteres verdensrekorder innendørs for U20	Regel 264	CR 35
Andre rekorder	Regel 265	CR 36

Referanser mellom tidligere og nye regler – Technical Rules (TR)

Regel navn	Tidligere regel referanse	Ny regel referanse
Del I – Generelt		
Generelt	Regel 100	TR 1
Friidrettsstadion	Regel 140	TR 2
Alder og kjønns kategorier	Regel 141	TR 3
Påmelding	Regel 142	TR 4
Drakt, sko og startnummer	Regel 143	TR 5
Assistanse til utøvere	Regel 144	TR 6
Konsekvenser ved diskvalifikasjon	Regel 145	TR 7
Protester og anker	Regel 146	TR 8
Felleskonkurranser	Regel 147	TR 9
Oppmåling og målinger	Regel 148	TR 10
Gyldige resultater	Regel 149	TR 11
Videoopptak	Regel 150	TR 12
Poengberegning	Regel 151	TR 13
Del II – Løpsøvelser		
Oppmåling av løpebaner	Regel 160	TR 14
Startblokker	Regel 161	TR 15
Starten	Regel 162	TR 16
Løpet	Regel 163	TR 17
Mål	Regel 164	TR 18
Tidtaking og Photo Finish	Regel 165	TR 19
Seeding, trekninger og kvalifisering i løpsøvelser	Regel 166	TR 20
Like resultater	Regel 167	TR 21
Hekkeløp	Regel 168	TR 22
Hinderløp	Regel 169	TR 23
Stafettløp	Regel 170	TR 24
Del III – Tekniske øvelser		
Generelle regler – Tekniske øvelser	Regel 180	TR 25



Generelle regler –		
Vertikale hopp	Regel 181	TR 26
Høyde	Regel 182	TR 27
Stav	Regel 183	TR 28
Generelle regler –		
Horisontale hopp	Regel 184	TR 29
Lengde	Regel 185	TR 30
Tresteg	Regel 186	TR 31
Generelle regler – Kastøvelser	Regel 187	TR 32
Kule	Regel 188	TR 33
Diskos	Regel 189	TR 34
Bur for diskoskast	Regel 190	TR 35
Slegge	Regel 191	TR 36
Bur for sleggekast	Regel 192	TR 37
Spyd	Regel 193	TR 38
Del IV – Mangekamp		
Mangekamp	Regel 200	TR 39
Del V – Innendørs øvelser		
Anvendelse av utendørsregler ved in-nendørskonkurranser	Regel 210	TR 40
Innendørsanlegg	Regel 211	TR 41
Sprintbanen	Regel 212	TR 42
Rundbanen	Regel 213	TR 43
Start og mål på rundbanen	Regel 214	TR 44
Trekning av baner	Regel 215	TR 45
Klær, sko og startnummer	Regel 216	TR 46
Hekkeløp	Regel 217	TR 47
Stafettløp	Regel 218	TR 48
Høyde	Regel 219	TR 49
Stav	Regel 220	TR 50
Horisontale hopp	Regel 221	TR 51
Kule	Regel 222	TR 52
Mangekamp	Regel 223	TR 53
Del VI – Kappgang		
Kappgang	Regel 230	TR 54

**Del VII – Gateløp**

Gateløp	Regel 240	TR 55
Del VIII – Terrengløp, fjelløp og Ultraløp («Trail»)		
Terrengløp	Regel 250	TR 56
Fjelløp og Ultraløp («Trail»)	Regel 251	TR 57



NOTATER:

Handwriting practice lines consisting of 18 horizontal dotted lines.





Norges Friidrettsforbund

Postboks 5000, 0840 Oslo / friidrett@friidrett.no / www.friidrett.no