

## **Endringer i konkurransereglene etter publiseringen av Friidrettens håndbok**

Oversettelsen av de internasjonale konkurransereglene i Friidrettens håndbok er oppdatert pr. 11. mars 2019.

Endringene nedenfor omfatter endringer i de internasjonale konkurransereglene pr. 1. september 2020.

World Athletics (tidligere IAAF) har endret inndelingen av konkurransereglene. Inndelingen som er benyttet i Friidrettens håndbok bygger på World Athletics gammel 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 nummereringen 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 den gamle inndelingen «hoppet man over» nummerering når man gikk over til et nytt tema, f.eks. når man gikk over fra løpsøvelser til tekniske øvelser (det finnes f.eks. ikke noen regel 171-179). I den nye inndelingen fortsetter nummereringen løpende.

I endringene nedenfor benyttes gammel inndeling (slik som i Friidrettens håndbok), men hvor det er det for hver enkelt regel er gitt henvisning til regelnummer i ny inndeling.

Ved ny utgave av Friidrettens håndbok vil ny inndeling bli benyttet.

### **Regel 100 Generelt<sup>1</sup>**

Alle internasjonale konkurranser som definert i Generelle anvendte definisjoner skal arrangeres etter World Athletics regler.

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

Ved konkurranser med mange deltakere som gjennomføres utenfor stadion vil konkurransereglene normalt bare få anvendelse fullt ut for eliteutøvere og andre definerte

---

<sup>1</sup> TR1

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 de internasjonale konkurranseregler for menn og kvinner.*

### **Regel 125 Overdommere<sup>2</sup>**

2. Overdommerne skal påse at konkurransereglene (og eventuelle bestemmelser for vedkommende konkurranse) følges. De skal, i samarbeid med teknisk delegat når det er passende eller nødvendig, avgjøre alle spørsmål, protester og innsigelser som oppstår under konkurransen (inkludert under opprop, på oppvarmingsområdet og etter konkurransen, til og med premieutdelingen). Dette gjelder også forhold som ikke er omhandlet i konkurransereglene (eller i eventuelle bestemmelser for vedkommende konkurranse). (...)
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 regel 144, 162.5, 163.14, 163.15(c), 180.5, 180.19, 230.7(d), 230.10(h) eller 240.8(h). (...)

*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 regel 144.2).*

*Merknad (iii): Dersom overdommeren er kjent med at utøveren eller stafettlaget tidligere har fått et gult kort, bør han ved diskvalifikasjon først gi utøveren et nytt gult kort umiddelbart etterfulgt av et rødt kort.*

### **Regel 129 Startkoordinator, starter og recallstartere<sup>3</sup>**

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. Regel 162.6 får anvendelse når startkontrollapparat benyttes ved start fra blokker.

### **Regel 135 Målingsdommer (elektronisk)<sup>4</sup>**

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

Før stevnet begynner, skal målingsdommeren møte systemets operatør og sette seg inn i dets virkemåte.

Før øvelsen starter skal målingsdommeren kontrollere plasseringen av utstyret og ta hensyn til de krav som stilles av produsenten av utstyret.

---

<sup>2</sup> CR18

<sup>3</sup> CR22

<sup>4</sup> CR28

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

Under stevnet skal målingsdommeren ha det overordnede ansvaret for bruken av utstyret. Han skal rapportere til overdommer og bekrefte at alle målinger er korrekte.

## **Regel 141 Alder og kjønnskategorier<sup>5</sup>**

### **Kjønnskategorier**

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 regel 147 på bane, skal det settes opp separate resultatlister for menn og kvinner. Dersom det arrangeres en universell konkurranse eller øvelse skal det bare lages en resultatliste.
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 regel 141.6(b) nedenfor og er startberettiget i henhold til konkurransereglene.
5. En utøver skal 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 regel 141.6(a) nedenfor og er startberettiget i henhold til konkurransereglene.
6. IAAFs styre skal godkjenne bestemmelser for å avgjøre startberettigelse i konkurranser for
  - a) kvinner som er mann til kvinne transkjønnet;
  - b) menn som er kvinne til mann transkjønnet; og
  - c) 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 regel 22.2 når det gjelder sanksjoner for manglende overholdelse av regel 141.*

## **Regel 143 Drakt, sko og startnummer<sup>6</sup>**

### **Drakt**

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 definisjonen for internasjonale konkurranser punkt 1.1, 1.2, 1.3, 1.6 og 1.7, og når utøverne representerer sine nasjonale forbund etter definisjonen for

---

<sup>5</sup> TR3

<sup>6</sup> TR5

internasjonale konkurranser punkt 1.4 og 1.8, 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: Regel 143.1 bør fortolkes vidt med hensyn til hva som «kan vanskeliggjøre dommernes oversyn», herunder utøvere som har anlagt håret på en spesiell måte.*

*Kommentar: De nasjonale regler for reklame på drakter forefinnes som et kapittel i nasjonale bestemmelser.*

## **Sko<sup>7</sup>**

2. Utøvere kan konkurrere enten barfot eller med skotøy på en eller begge føtter. Hensikten med konkurranseskoene er å gi foten beskyttelse, støtte og god kontakt med bakken. De må ikke gi utøvere noen urimelig assistanse eller fordel. Alle typer sko må i rimelig grad være tilgjengelige for alle. For å oppnå dette kravet vil også overgangsbestemmelsen i merknad (ii) nedenfor for alle sko som først introduseres etter 31. januar 2020 få anvendelse. Sko som først introduseres 9. august 2021 eller senere kan ikke benyttes i konkurranser med mindre og frem til de har blitt gjort tilgjengelige gjennom «the Athletic Shoe Availability Scheme» i henhold til merknad (ii) a nedenfor. Sko som ikke oppfyller disse kravene anses å være en prototype og kan ikke benyttes i konkurranser.

2.1 Sko som oppfyller kravene i TR 5 kan tilpasses en spesiell utøvers fot. Imidlertid er «engangs-sko» som er laget spesielt (det vil si sko som er de eneste av sitt slag) for å passe en spesiell utøvers fot eller andre krav ikke tillatt.

2.2 Dersom World Athletics har grunn til å anta at en type sko eller en spesiell teknologi ikke oppfyller ordlyden eller formålet med konkurransereglene, kan det foretas en detaljert undersøkelse av skoen eller teknologien. World Athletics kan forby bruk av skoen eller teknologien i påvente av undersøkelsen.

*Merknad (i): En utøver (eller dennes representant) som ønsker å benytte en sko som ikke tidligere har blitt benyttet i en Internasjonal Konkurranseløp, må minst fire måneder før en Internasjonal Konkurranseløp sende til World Athletics spesifikasjonene (det vil si størrelse, dimensjoner, tykkelse på såle, struktur, etc.) for den nye skoen; bekrefte om den nye skoen skal tilpasses på noen måte; og gi informasjon om tilgjengeligheten av den nye skoen på det åpne forhandlermarkedet (i butikk eller på nett). World Athletics kan, etter å ha gått igjennom denne informasjonen, be om at produsenten fremlegger prøver av skoen for ytterligere undersøkelser. Dersom World Athletics har bedt om at skoen skal undersøkes nærmere, vil World Athletics gjøre rimelig innsats for å ferdigstille sin undersøkelse så raskt som mulig (hvis mulig innen 30 dager fra mottak av skoen).*

*Merknad (ii): Overgangsperioden 31. januar til 8. august 2021. Denne merknaden er gitt på bakgrunn av at World Athletics Council 15. juli 2020 nedsatte en Arbeidsgruppe som, i samarbeid med skoprodusenter, vil gjennomgå hele bestemmelsen om sko i TR 5 innen utløpet av 2020. De følgende merknader a) til e) vil bidra til en praktisk anvendelse av TR 5 for alle sko (gateløps- eller piggsko) frem til og med 8. august 2021.*

---

<sup>7</sup> Endret med virkning fra 28. juli 2020

- a) *Nye sko (gateløps- eller piggsko) som introduseres etter 31. januar 2020, og som pr. 15. juli 2020 har blitt bekreftet å oppfylle kravene i TR 5.13 av World Athletics, kan umiddelbart benyttes i Internasjonale Konkurranser («Godkjente Sko»). Fra 15. Juli 2020 må Godkjente Sko før Internasjonale Konkurranser også gjøres tilgjengelig for elite utøvere som ikke har kontrakt med produsenten («the Athlete Shoe Availability Scheme»). Arbeidsgruppen vil utvikle og ferdigstille prosessen (herunder tidsplaner), vilkår (f.eks. om utøveren er kvalifisert for deltagelse i verdensmesterskap eller Olympiske leker, henholdsvis «unqualified athlete» og «universality place»), antall sko (inkludert modell, størrelser, etc.), distribusjonsmåte og ressurser (herunder kostnader) som kreves for administrasjon av «the Athlete Shoe Availability Scheme».*
- b) *Dersom en eliteløper, etter 15. juli 2020, ønsker å benytte en ny sko (gateløps- eller piggsko) i en Internasjonal Konkurranser, må utøveren (eller dennes representant) sende til World Athletics spesifikasjonene (det vil si størrelse, dimensjoner, tykkelse på såle, struktur, etc.) for den nye skoen; [og] bekrefte om den nye skoen skal tilpasses på noen måte. World Athletics kan, etter å ha gått igjennom denne informasjonen, be om at produsenten fremlegger prøver av skoen for ytterligere undersøkelser. Dersom World Athletics har bedt om at skoen skal undersøkes nærmere, vil World Athletics gjøre rimelig innsats for å ferdigstille sin undersøkelse så raskt som mulig (hvis mulig innen 30 dager fra mottak av skoen). World Athletics må bekrefte at skoen oppfyller kravene i TR 5.13 før bruk i Internasjonale Konkurranser.*
- c) *Dersom en eliteløper, etter 15. juli 2020, ønsker å benytte en ny sko (gateløps- eller piggsko) i en Internasjonal Konkurranser, må utøveren (eller dennes representant) sende til World Athletics informasjon som bekrefter at produsenten vil gjøre den nye skoen tilgjengelig til «the Athlete Shoe Availability Scheme» sammen med tilhørende informasjon vedrørende antall sko (inkludert modell, størrelser, etc.)*
- d) *Forutsatt at kravene i bokstav b) og c) ovenfor er oppfylt vil nye sko (gateløps- eller piggsko) som er introdusert fra og med 15. juli 2020, kunne benyttes i en Internasjonal Konkurranser etter at den er gjort tilgjengelig via «the Athlete Shoe Availability Scheme» forut for den Internasjonale Konkurransen som utøveren ønsker å benytte skoen.*

*Sko som ikke oppfyller kravene ovenfor anses å være en prototype og kan ikke benyttes i konkurranser. For å unngå tvil; åpningsbestemmelsene i TR 5.2 og TR 5.2.1, 5.3, 5.4, 5.6 og 5.13 får anvendelse i overgangsperioden som beskrevet i denne merknaden.*

### **Antall pigger**

3. Sålen og hælen på skoen kan konstrueres slik at man kan benyttes inntil 11 pigger. Et hvilket som helst antall pigger opp til 11 kan brukes, men antall steder hvor piggene kan festes skal ikke overstige 11.

### **Dimensjoner på piggene**

4. Den delen av hver pigge som stikker ut fra sålen eller hælen skal ikke være over 9mm, unntatt i høyde og spyd hvor denne delen av piggene ikke skal være mer enn 12mm. Piggene må være konstruert på en slik måte at minst den ytterste halvparten kan passere gjennom et kvadrat med 4 mm sidekanter. Dersom produsenten av banedekket eller operatøren av banen krever mindre maksimal lengde på piggene, eller ikke tillater bruk av visse typer pigger, skal dette gjelde.

*Merknad (i): Underlaget må være tilpasset for at pigger etter denne regelen skal kunne tillates.*

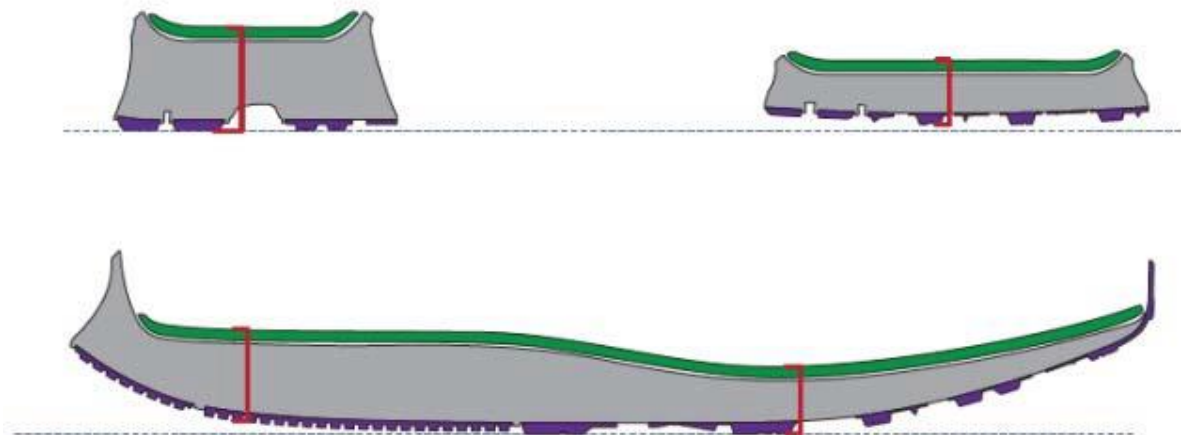
*Merknad (ii): I terrengløp vil de spesielle konkurransereglene eller Teknisk delegat kunne tillate lengre pigger avhengig av underlaget.*

### **Sålen og hælen**

5. Sålen (inkludert delen under utøverens hæl) kan ha mønster eller utstikkende deler forutsatt at dette er konstruert i samme eller liknende materiale som selve sålen. Maksimal tykkelse på skoens såle er inntatt i TR 5.13.

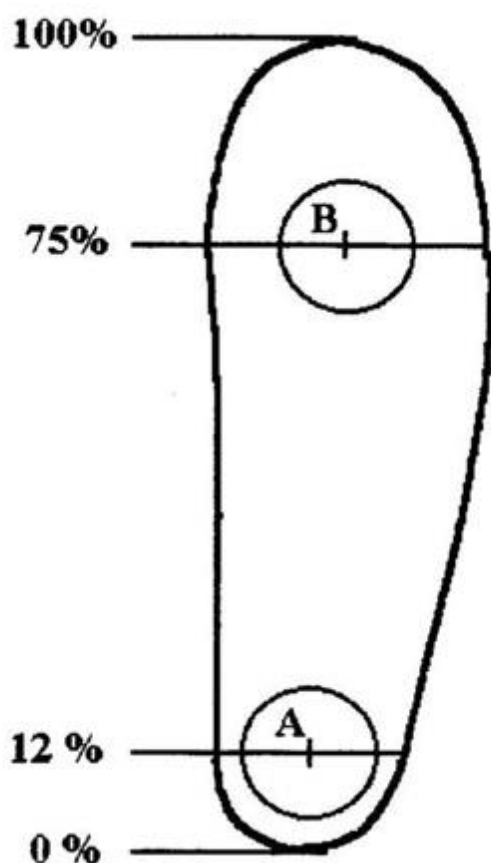
*Merknad (i): Tykkelsen på sålen skal måles når skoen ikke benyttes, ved midten av utøverens forfot og midten av utøverens hæl, som avstanden mellom innsidens øverste side og utsidens nederste side som kontakter underlaget, inkludert alle utstikkende deler og mønstre og inkludert enhver form for løs innersåle. Se figur a) nedenfor:*

Figur a): Måling av tykkelsen på sålen



*Merknad (ii): Midten av utøverens forfot er midtpunktet på skoen ved 75 % av dens indre lengde. Midten av utøverens hæl er midtpunktet på skoen ved 12 % av dens indre lengde. Se figur b) nedenfor. For et standard eksemplar av en unisex størrelse 42 (EUR), vil midtpunktet av utøverens forfot være skoens midtpunkt ca. 203mm fra innsiden av bakenden av skoen, og midtpunktet av utøverens hæl vil være skoens midtpunkt ca. 32mm fra innsiden av bakenden av skoen.*

Figur b): Plasseringen for måling av midtpunktet av forfot og hæl



*Merknad (iii): Maksimal tykkelse på sålen i TR 5 er basert på sålens tykkelse i et standard eksemplar av unisex størrelse 42 (EUR). World Athletics anerkjenner at sko som er større enn standard eksempel størrelse kan ha en marginalt tykkere såle enn standard eksempel størrelse av samme type og modell, hvor marginal økning av sålens tykkelse bare gjelder for større størrelser av skoen. Slike marginale økninger vil det bli sett bort fra i forhold til oppfyllelse av disse regler.*

#### **Innlegg i og forandring av skoen**

6. Utøverne må ikke bruke noen slags innretning verken inne i eller utenpå skoen, som gjør at høyden på sålen blir mer enn det tillatte maksimum, eller som vil gi utøveren noen fordel i forhold til den type sko som er beskrevet foran.

Se også bestemmelser om sko i TR 5.12 (ikke-oppfyllelse) og 5.13 (moratorium).

#### **Startnummer**

7. Alle utøvere skal ha to startnummer som under konkurransen skal bæres godt synlig på bryst og på rygg, 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 overtreksdrakt under konkurransen, skal han ha startnumrene utenpå drakten. *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.*

8. Ingen utøver skal tillates å delta i konkurransen uten å vise startnummer og/eller identifikasjon.
9. Startnumrene skal bæres slik de er utlevert og kan ikke foldes, klippes eller skjules på noe vis. I langdistanseløp kan startnumrene perforeres for å bedre luftsirkulasjonen, men perforeringen må ikke være på bokstaver eller tall.
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.
11. Hvis en utøver ikke følger denne regelen og:
  - a) motsetter seg tilrettevisning fra overdommer; eller
  - b) deltar i konkurransen, skal han diskvalifiseres.

*Regel 143.11 beskriver sanksjonen hvis noen del av regel 143 ikke følges. Det forutsettes imidlertid at de relevante funksjonærer oppfordrer utøverne til å følge regelen og gjør han oppmerksom på konsekvensene dersom han ikke gjør det. Men dersom en utøver ikke følger regelen i konkurransen, og det ikke er praktisk for en funksjonær å be om at regelen følges, bør utøverne 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.*

### **Ikke-oppfyllelse**

12. Dersom overdommeren har rimelig mistanke om at en sko som brukes av en utøver i en konkurranse ikke er i samsvar med ordlyden eller formålet med reglene, kan overdommeren be om at utøveren umiddelbart etter at øvelsen er ferdig overleverer skoen til overdommeren for videre undersøkelser av World Athletics. Imidlertid, dersom det allerede har blitt avgjort at en sko ikke er i samsvar med ordlyden eller formålet med reglene, skal den relevante overdommeren umiddelbart handle i henhold til TR 5.11.

*Når en sko har blitt overlevert til overdommeren etter TR 5.12 og utøveren har til hensikt å konkurrere i senere omganger i samme øvelse eller i andre øvelser i samme konkurranse, skal overdommeren sørge for at skoen er tilgjengelig for utøveren for bruk i en slik etterfølgende øvelse. Hvordan, når og på hvilke vilkår skoen skal gjøres tilgjengelig for utøveren i løpet av konkurransen avgjøres diskresjonært av overdommeren.*

### **Moratorium**

13. Inntil videre, med mindre det er særskilt skriftlig avtalt med World Athletics, skal sko som benyttes i konkurranser:
  - 13.1 (bortsett fra når TR 5.13.2 får anvendelse) ikke ha mer enn en ubøyelig plate eller blad laget av karbon eller materiale med tilsvarende egenskap eller som gir tilsvarende



- effekt, uansett om platen går over hele skoens lengde eller bare deler av skoens lengde; og
- 13.2 bare inneholde en ytterligere ubøyelig plate eller annen mekanisme som benyttes utelukkende for å feste pigger til den ytre undersiden av skoen; og
- 13.3 ha en såle med maksimal tykkelse i henhold til tabellen nedenfor.

#### Skosåletykkelse tabell

Øvelse	Maksimal tykkelse på sålen	Ytterligere krav
Tekniske øvelser (unntatt tresteg)	20mm	Gjelder alle kastøvelser og vertikale og horisontale hoppøvelser unntatt tresteg. For alle tekniske øvelser må sålen ved midtpunktet på utøverens forfot ikke være høyere enn sålen ved midtpunktet på utøverens hæl.
Tresteg	25mm	Sålen ved midtpunktet på utøverens forfot må ikke være høyere enn sålen ved midtpunktet på utøverens hæl.
Løpsøvelser (inkludert hekkeløp) opp til, men ikke inkludert, 800m	20mm	For stafettløp får regelen anvendelse for distansen som den enkelte utøver løper. For kappgang er maksimal såletykkelse den samme som ved gateløp
Løpsøvelser fra 800m og lenger (inkludert hinderløp)	25mm	For stafettløp får regelen anvendelse for distansen som den enkelte utøver løper. For kappgang gjelder samme maksimale tykkelse på sålen som for gateløp.
Terrengløp	25mm	
Gateløp (løp og kappgang)	40mm	
Fjelløp (TR 57/Regel 251)	Alle tykkelser	

*Merknad (i): Den ene ubøyelige platen eller bladet som er referert i TR 5.13.1 kan være i en eller flere deler, men disse delene må være plassert sekvensielt, i ett plan, ikke parallelt (det vil si ikke stablet ovenpå hverandre), og må ikke overlappe.*

*Merknad (ii): For å hjelpe utøvere i tekniske øvelser med å tilpasse seg i forhold til deres nåværende sko som ikke oppfyller såletrykkelsene i tabellen i TR 5.13.3, er datoen for samsvar 1. desember 2020.*

### **Regel 144 Assistanse til utøvere<sup>8</sup>**

#### **Tillatt assistanse**

4. Følgende skal ikke regnes som assistanse etter denne regelen og er derved tillatt:

(...)

- g) Motta fysisk assistanse fra en dommer eller annen person oppnevnt av arrangøren for å gjenopprette stående posisjon eller for å få tilgang til medisinsk assistanse.
- h) Elektroniske lys eller tilsvarende apparat som viser løpende tid gjennom et løp, herunder en relevant rekord.

### **Regel 145 Konsekvenser ved diskvalifikasjon<sup>9</sup>**

3. Dersom et stafetlag er utelukket fra konkurransen etter regel 125.5 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 stafetlag fra dette laget i alle etterfølgende øvelser (inkludert individuelle øvelser i mangelkamp, andre øvelser som utøveren deltar samtidig i og stafetløp) i denne konkurransen,

### **Regel 146 Protester og anker<sup>10</sup>**

4. I en løpsøvelse,

- d) dersom en protest er inngitt av eller på vegne av 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.

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» innebære at også en annen utøver får tillatelse til å fortsette konkurransen selv om han ellers ikke vil ha gjort dette. Denne utøverens prestasjoner og eventuelle resultater vil forbli gyldige uavhengig av om «under protest» utøverens protest fører fram.

---

<sup>8</sup> TR6

<sup>9</sup> TR7

<sup>10</sup> TR8

## Regel 147 Felleskonkurranser<sup>11</sup>

2. Bortsett fra regel 147.1, skal blandede øvelser med menn og kvinner normalt ikke tillates i konkurranser som i sin helhet holdes inne på stadion.

Imidlertid kan slike blandede konkurranser tillates i tekniske øvelser og i løp som er 5000 m eller lenger, unntatt i konkurranser som nevnt i regel 1.1.(a) til (h). I konkurranser som nevnt i regel 1.1(i) og (j) kan slike blandede konkurranser tillates for spesielle konkurranser etter særskilt tillatelse fra vedkommende verdensdelsforbund.

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 bokstav a) nedenfor etter særskilt tillatelse fra vedkommende verdensdelsforbund:

- a) felleskonkurranser på bane i løp 5000m og lenger, men bare tillatt dersom det er et utilstrekkelig 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.
- b) tekniske øvelser for menn og kvinner kan gjennomføres simultant ved ett eller flere øvelsessteder. Det skal benyttes separate resultatlistene 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 regel 187.17 skal alle utøverne anses å være av samme kjønn. Dersom vertikale hopp gjennomføres på ett øvelsessted må regel 181 til 183 følges konsekvent, herunder at listen må fortsette å bli hevet i henhold til et enkelt sett med forhåndsannonserte forhøyelser gjennom hele konkurransen.

*Nasjonal regel: Ved felles konkurranser på bane for menn og kvinner 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 IAAFs 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 regel 147.2 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:*

<sup>11</sup> TR9

- a) tillatt i alle nasjonale konkurranser som er tillatt av nasjonalt forbund (det kreves ingen ytterligere tillatelse fra et verdensdelforbund);
- b) tillatt i konkurranser i henhold til regel 1.1(i) og (j) ved særskilt tillatelse fra vedkommende verdensdelforbund;
- c) ikke tillatt i konkurranser i henhold til regel 1.1(a) til (h).

Det er også begrensninger for godkjenning av verdensrekorder i felleskonkurranser – se regel 260.1 (løpsøvelser på 5000 m og lenger) og 261 (gateløp for kvinner). Regel 261 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 eller vil kunne konkurrere.

[Se også regel 132.2 og 132.3]

## **Regel 162 Starten**<sup>12</sup>

7. En utøver skal, etter at han har inntatt endelig startstilling, ikke påbegynne sin startbevegelse før etter avfiringen av startpistolen. Dersom utøveren etter starterens oppfatning (inkludert etter regel 129.6) gjør dette tidligere, er dette tyvstart.

Påbegynnelse av starten er definert som:

- a) 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
- b) ved stående start; enhver bevegelse som resulterer i at en eller begge føtter mister kontakten med marken.

Hvis starteren mener at en utøver, før han mottar startskuddet, påbegynner en bevegelse som ikke stanses og som fortsetter inn i startbevegelsen, 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 tilfeldig, skal starten anses som «ustødig». Hvis en utøver dyttes eller skubbes over startstreken før starten, skal han ikke straffes. En utøver som forårsaker slike forstyrrelser kan få en disiplinær advarsel eller diskvalifikasjon.*

## **Regel 163 Løpet**<sup>13</sup>

### **Å forlate løpebanen**

6. En utøver som frivillig forlater løpebanen bortsett fra i samsvar med regel 170.6(c), skal ikke tillates å fortsette løpet, og skal registreres som ikke å ha fullført øvelsen. Skulle utøveren forsøke å komme tilbake i løpet, skal han diskvalifiseres av overdommeren.

---

<sup>12</sup> TR16

<sup>13</sup> TR17

## **Mellomtider**

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 tidtaking steder.

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 144.2.

*Merknad: Konkurransedområdet, 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**

15.

c) 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.

## **Regel 165 Tidtaking og Photo Finish<sup>14</sup>**

### **Systemet**

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: (...)

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 regel 165.7 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.*

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.

## **Regel 166 Seeding, trekninger og kvalifisering i løpsøvelser - Runder og heat<sup>15</sup>**

### **Progresjon**

8. (...)

*Merknad: I løp lenger enn 800m med flere runder anbefales det at bare et lite antall utøvere kvalifiseres ved tid.*

---

<sup>14</sup> TR19

<sup>15</sup> TR20

### **Regel 168 Hekkeløp<sup>16</sup>**

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 regel 163.4 får anvendelse.

I tillegg skal løperen diskvalifiseres dersom:

- a) hans fot eller ben, ved passeringen, er under horisontalplanet av toppen av hekken og utenfor denne (på en av sidene); eller
- b) han slår ned eller flytter en hekk med hånden, kroppen eller øvre del av framfoten; eller
- c) han 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 obstruksjon i forhold til 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.*

### **Regel 169 Hinderløp<sup>17</sup>**

5. <sup>18</sup>Hindrene skal være 0,914 m ± 0,03 m høye for menn senior og U20 menn, 0,838m ± 0,03 m for U18 menn og 0,762 m ± 0,03 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 m x 0,127 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.

6. Vanngraven inkludert hinderet skal være 3,66 m ± 0,02 m i lengde og vanngraven skal være 3,66 m ± 0,02 m i bredde.

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.

Vandybden nærmest hinderet og 1,20 m framover skal være 0,5 m ± 0,05 m. Herfra skal bunnen stige jevnt oppover med 12,4° ± 1° 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.*

### **Regel 170.10 Stafettløp<sup>19</sup>**

Hver deltager i et stafettlag kan bare løpe en 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

---

<sup>16</sup> TR22

<sup>17</sup> TR23

<sup>18</sup> Fra 1. april 2020

<sup>19</sup> TR24

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.

### **Regel 181 Generelle regler – Vertikale hopp<sup>20</sup>**

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.

### **Regel 182 Høyde<sup>21</sup>**

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 regel 182.3. 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.*

### **Regel 184 Generelle regler – Horisontale hopp<sup>22</sup>**

#### **Satsplanke<sup>23</sup>**

3. Satsstedet skal markeres med en planke nedfelt i plan med tilløpet og overflaten på hoppgroppen. Kanten av planken nærmest hoppgroppen 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 fordypningen fylles med en plate i samme plan som planken.*
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 m ± 0,01 m langt, 0,20 m ± 0,002 mm bred og ikke mere enn 0,10 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.
5. Bruk av video eller annen teknologi for å assistere dommerne ved anvendelsen av regel 185.1 er sterk anbefalt ved konkurranser på alle nivåer. Dersom slik teknologi ikke er tilgjengelig kan et markeringsbrett med plastelina fremdeles benyttes. Markeringsbrettet skal bestå av et stivt brett som er 0,10 m ± 0,002 m bred og 1,22 m ± 0,01 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 hoppgroppen. Overflaten skal stige fra nivået på satsplanken til en høyde på 7 mm

---

<sup>20</sup> TR26

<sup>21</sup> TR27

<sup>22</sup> TR29

<sup>23</sup> Fra 1. november 2021

± 1 mm. Kantene kuttet slik at i forhold til fordypningen, når denne er fylt med plastelina, skal overflaten av plastelinaen nærmes satslinjen ha en vinkel på 90° (se figur 184a).

[Figur 184a]

Når den er plassert i fordypningen, skal hele konstruksjonen være tilstrekkelig solid til å tåle trykket av utøverens fot.

Overflaten på brettet under plastelinaen 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.

### **Regel 185 Lengde**<sup>24</sup>

#### **Konkurransen**<sup>25</sup>

Et forsøk er ugyldig hvis en utøver:

- a) i det han satser bryter vertikalplanet av satslinjen med noen del av sin fot/sko, enten ved å løpe over planken uten å hoppe eller ved hoppet; eller (...)

### **Regel 187 Generelle regler – Kastøvelser**<sup>26</sup>

2. (...) Med mindre teknisk leder bestemmer noe annet, skal ingen utøver kunne innlevere mer enn to kastredskaper i noen øvelse som han deltar i.

### **Regel 190 Bur for diskoskast**<sup>27</sup>

1. (...)

*Merknad (ii): De bevegelige panelene i sleggeburet kan benyttes når buret brukes i diskoskast for å begrense faresonene.*

3. (...)

*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 diskoskonkurranse.*

---

<sup>24</sup> TR30

<sup>25</sup> Fra 1. november 2021

<sup>26</sup> TR32

<sup>27</sup> TR35