

Kretsstarterkurs

- *Manus/presentasjonsutforming: FDU*



**Norsk
Friidrett**



Starterens betydning og kvalitetskrav for vellykket gjennomføring av et stevne

- Starteren må være ekstremt observant og ta raske avgjørelser
- Skape rolig stemning på startstedet
- Starterens avgjørelser er ofte basert på skjønnsmessige vurderinger. Feilvurderinger vil kunne føre til protester
- Ofte mest fokuserte enkeltdommer på et stevne
- Sterk dommer og god lagspiller

Starternivåer

- Kretsstarteraspirant
- Kretsstarter
- Forbundsstarter
- NAS (national athletics starter). Kommer og vil da erstatte forbundsstarter
- Starterpanel (kommer 2026)
- WASB (World Athletics Starter Bronze)

Starteraspirant

- Skal ha bestått kretsdommerkurs.
- Har bestått teorieksamen på kretsstarterkurs
- Kan starte på lokale stevner og nasjonale stevner for aldersbestemte klasser sammen med autorisert starter.
- Kan kun starte på stevner der de kan evalueres.
- Må få godkjent evaluering på minimum 3 stevner for å bli autorisert kretsstarter

Kretsstarter

- Har fått godkjent evaluering på minimum tre stevner som starteraspirant etter bestått teorieksamen på starterkurs.
- Kan være «hovedstarter» på mindre lokale stevner og aldersbestemte klasser i nasjonale stevner i egen krets/region.
- Kan være hovedstarter sammen med forbundsstarter på alle nasjonale stevner innenfor egen krets/region.
- Kan være starter sammen med forbundsstarter på WA stevner med E status eller lavere.
- Anbefales å være startordner på stevner med høyere status.

Forbundsstarter

- Erfaren kretsstarter, startet aktivt i minimum tre år
- Deltatt på startersamling i regi av FDU.
- Opptas i krets/regions starterteam.
- Evaluert av panel starter i større nasjonalt stevne eller mesterskap over tre dager.
- Kan være hovedstarter på alle nasjonale stevner på alle nivåer.
- Kan være starter i nasjonale mesterskapet og alle WA stevner
- Starterteam bør være på 3-5 medlemmer, og ikke overstige 6 medlemmer.

NAS (National Athletics Starter)

Starterpanel

- Panelet skal bestå av 6-8 forbundsstartere på høyt nasjonalt nivå
- Hovedstarter i alle nasjonale mesterskap.
- Overdommer nasjonale mesterskap og internasjonale stevner i Norge.
- Kursholder alle starterkurs.

Starterens viktigste oppgaver

1. Gjennomføre null-test i god tid før første start (overdommer skal overvåke)
2. Sørge for korrekt start
 - En for tidlig start (ugyldig start) skal ikke under noen omstendighet godkjennes (bedre å skyte en gang for mye enn en for lite)
 - Starten skal være rettferdig, dvs. alle deltakerne skal gis like muligheter fra start
3. Legge til rette for at alle løpere får en så god start som mulig.

Forberedelser til starting på stevner

- Møte opp og melde seg til tjeneste for arrangør senest 30 minutter før første start
 - Finne ut hva slags startsystem og våpen som skal brukes (manuell revolver eller e-pistol)
 - Sørge for å ha nok skudd ved bruk av manuell revolver
 - Gjøre seg til kjenne for eventuelle andre startere man skal samarbeide med
- Kontakte tidtakere, avtale kommunikasjonsform og gjennomføre 0-test så rask som mulig etter at man har meldt seg til tjeneste
 - Ved nulltest må man ha kontinuerlig kontakt med tidtakerne
 - Gjennomføres ved å legge startvåpen med sensor på startstreken koblet til sender til el-tid.
 - ✓ Ved bruk av revolver skal våpenet legges på en slik måte at røyk og stikkflamme fra revolver er synlig for målfoto når våpenet avfyres
 - ✓ Ved bruk av e-pistol skal den legges så lyset som blinker på pistolen når den avfyres er synlig for målfoto
- Finne fram starterpall og klargjøre på startsted (startstedene)

Sprintstarten i praksis

○ Starterens siste forberedelser

- Være til stede på startstedet senest 5 min før start
- Motta klarsignal fra relevante funksjoner
- Opp på starterpallen og klarsignal med fløyte ca 1 min før start (avhenger av stevnetype)

○ Gjennomføring av starten

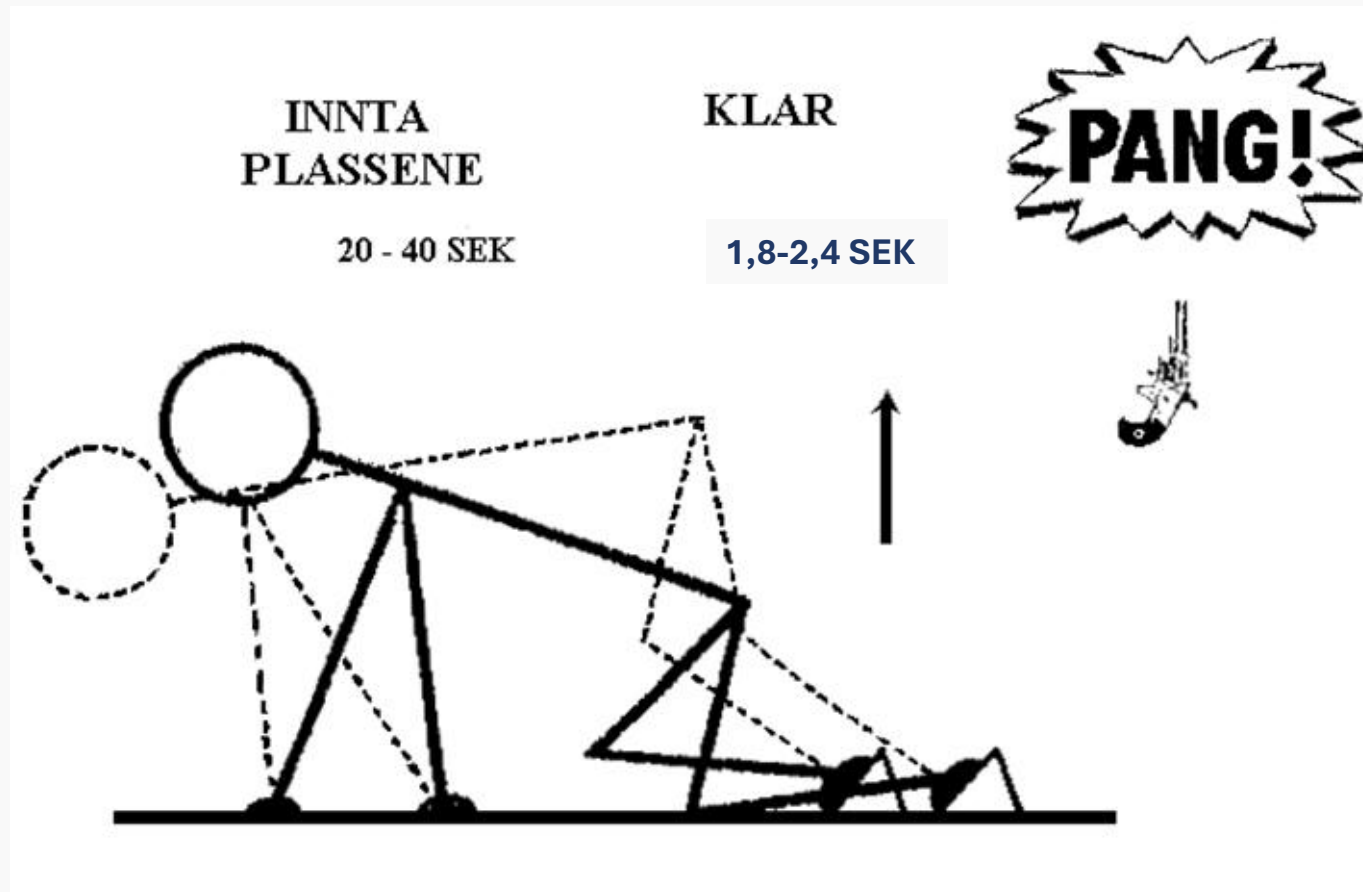
- Kommando "Innta plassene"
- Spenn hanen på revolveren (ved manuell revolver)
- Alle i ro/signal fra startordner
- Heve armen, kommando "Klar"

Sprintstarten i praksis – forts.

Holdetiden (Ingen fast tid)

- Avhenger av hvor fort utøverne kommer opp i «klar-stilling».
 - Alle utøvere falt til ro i «klar-stilling»(normalt ca. 1,8-2,4 sek)
 - Skudd
- Bemerk: Uttalen av kommandoene!
- Klare kommandoer, uten å trekke ut ordene.

Sprintstarten i praksis – forts.



Illustrasjonen er veiledende: Starteren skal skyte når alle løpere er i ro i «klar-posisjon»(ikke vente unødig for å se om det blir bevegelse).

Starteren CR 22.2-3

- Starteren skal ha full kontroll over deltakerne etter at de har inntatt sine plasser.
 - Dvs: Han har ansvar for gjennomføring av startprosedyren og å foreta nødvendige skjønnsmessige vurderinger og avgjørelser i den sammenheng
- Før han begynner startprosedyren, skal starteren ha forvissnet seg om at andre funksjoner er klare (via startkoordinator).
 - El.tid / tidtakere
 - Måldommere
 - Banedommere
 - Vindmålerdommer
 - Speaker

Starterens plassering

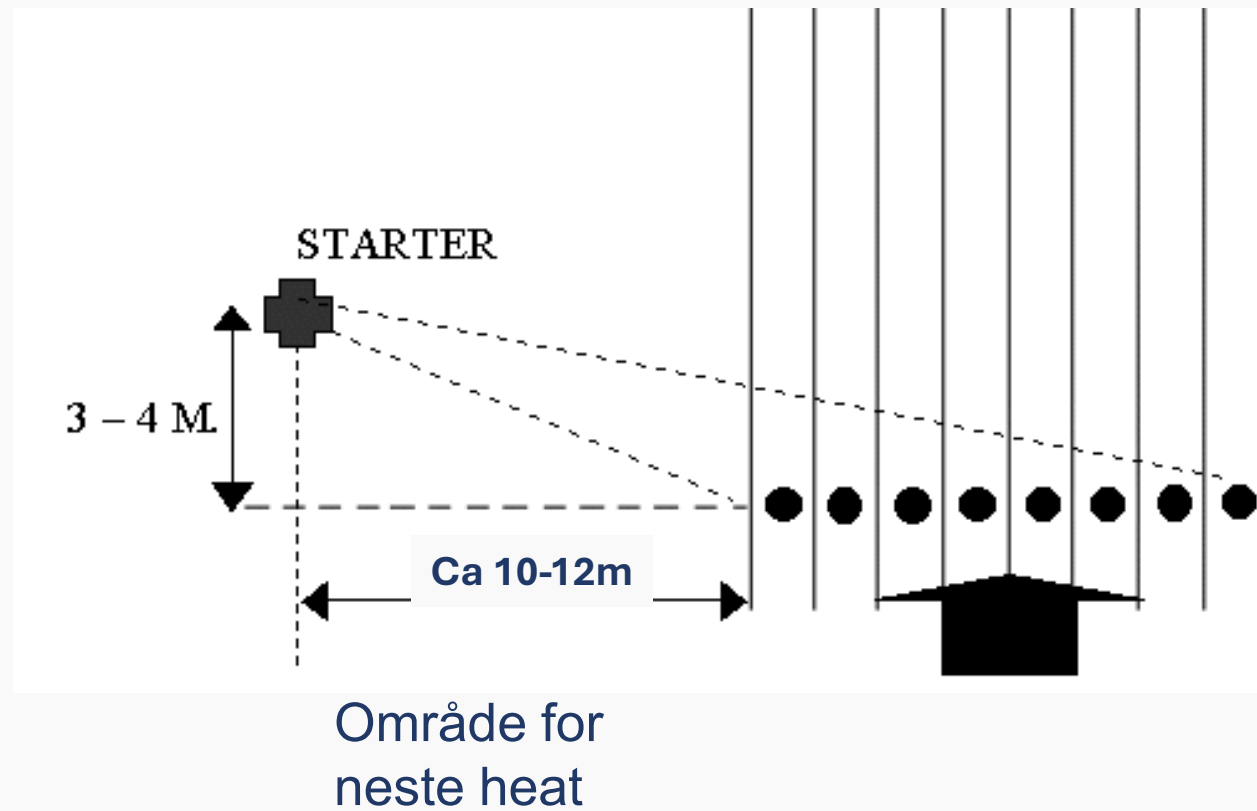
*Inspiser startstedet før stevnet begynner
OBS! Utstyr på banen.*

- **Ved vurdering av plassering**

- Se alle deltakerne tydelig
- God avstand fra startstreken
- Se alle løperne innen minst mulig synsvinkel
- Løperne lengst unna må kunne høre
- Bli sett av tidtakerne
- Starterpall

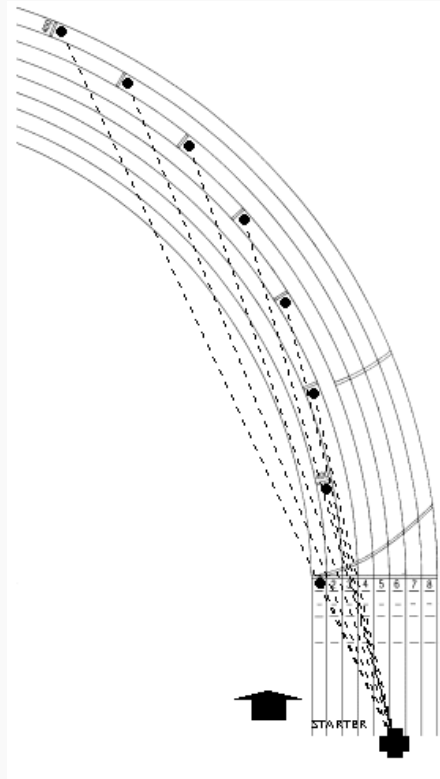
Starterens plassering – forts.

3. 100m o.l

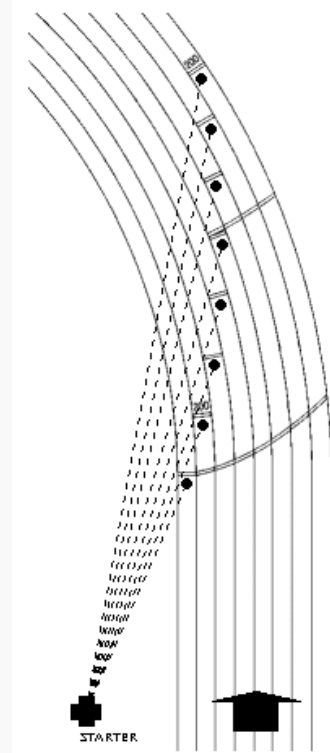


Starterens plassering – forts.

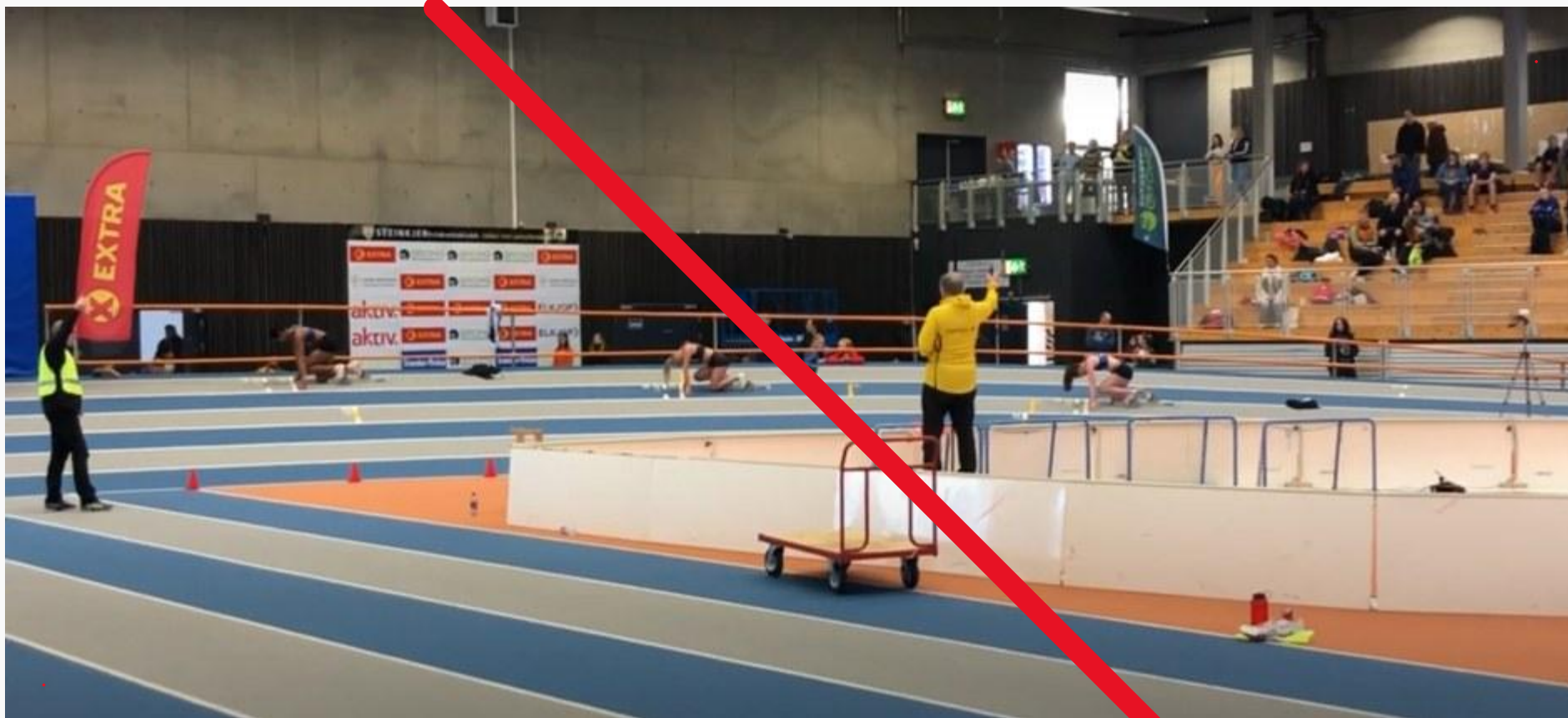
1. 400m



2. 200m



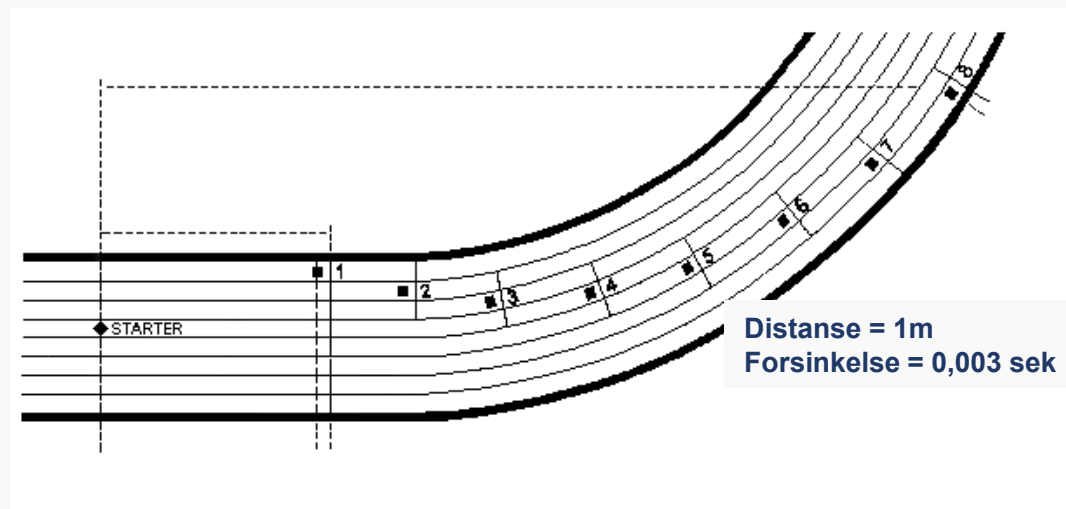
Se løperne i så liten vinkel som mulig.
Bør også ta hensyn til avstand til løpere om ikke høyttalere benyttes.



Starterhøytalere

- Med starter plassert 8 meter fra løper i bane 1 får løperne følgende handicap i forhold til skuddet ved bruk av manuell revolver i sving:

BANE NR.	100 M	200 M	400 M	4X400M
1	8 METER 0.024 SEK	8 METER 0.024 SEK	8 METER 0.024 SEK	8 METER 0.024 SEK
6	14 METER 0.042 SEK	27 METER 0.081 SEK	53 METER 0.159 SEK	65 METER 0.195 SEK
8	16 METER 0.049 SEK	35 METER 0.105 SEK	61 METER 0.183 SEK	88 METER 0.264 SEK



Starter og Recallstarter CR 22.4-7

- **En (eller flere) recallstartere skal assistere starteren.**
 - Merknad: For øvelsene 200m, 400m, 400m hekk, 4x100m, 4x200m, 4x400m og 1000m stafett, skal det være minst to recall-startere
- **Starteren skal** (med mindre startkoordinator er oppnevnt)
 - tildele recall-starterne oppgaver og
 - bestemme deres plassering

Kommentar: Recallstartere bør stilles opp for å dekke flest mulig relevante synsvinkler av startfeltet.
- **Recallstarterne skal kunne se hver enkelt utøver de har ansvar for.**
- **Recallstarterne skal**
 - tilbakekalle feltet hvis noe ureglementert observeres, eller om de er usikre på om starten ble rettferdig. Og deretter meddele sine observasjoner til starteren.
- **Advarsel og diskvalifikasjon kan bare gis av starteren. (CR 22.7)**

Med andre ord:

Starteren bestemmer hvorvidt en advarsel/diskvalifikasjon skal gis og hvem den skal tildeles.

Starten

○ TR 16.2

- Alle løp skal under normale omstendigheter startes med skudd fra revolver (eller elektronisk pistol) pekende oppover (hevet arm).
- Kommandoordene (på morsmålet, engelsk eller fransk.

I internasjonale mesterskap: Kun engelsk)

- ✓ Løp opp til og med 400m (inkl. stafetter/starter fra blokk):

"Innta plassene" – "Klar" («on your marks» - «set»)

- ✓ Løp lenger enn 400m(stående start):

"Innta plassene" («on your marks»)

Ikke tillatt å berøre marken med hendene

- ✓ Ikke berøre startstreken eller marken foran når klar for start.
- ✓ Når alle er rolige: Skudd
- ✓ Hvis ikke alt er klart: Kommando "reis opp" («stand up»)

Bruk av startblokker

○ TR 16.3

- Liggende start og bruk av blokker er obligatorisk ved distanser opp til og med 400m (+4x100m, 4x200m, 4x400m og 1000m(medley) stafetter)
- Ingen del av startblokkene skal overskride startlinjen eller inn i en annen løpebane *
- Unntak, nasjonal regel
 - ✓ 11-12 årsklassen i jente og gutttestevner
 - ✓ Rene veteranheat
 - ✓ Parautøvere
 - ✓ Ved start i sving kan bakre del av blokken kan gå over i banen utenfor

○ TR 16.4

- Startblokker skal ikke benyttes på noen annen distanse enn de som er nevnt ovenfor

Starten TR 16 – forts.

Startprosedyre

○TR 16.3

- Etter kommando "Innta plassene"(opp til 400m), skal løperne:
 - ✓ Innta startstilling helt innenfor tildelt bane
 - ✓ Begge hender og minst ett kne skal berøre banen
 - ✓ Begge føtter skal ha kontakt med startblokken
- Etter kommando "Klar" skal løperne
 - ✓ Straks reise seg til klarstilling
 - ✓ Beholde hendene i berøring med banen, føttene kontakt med blokken
 - ✓ Ikke berøre startstreken eller marken foran

Bruk av startblokker - forts. WMA TR.16.15

Unntak masters (veteraner)

Ved løp i delte baner.

- Masters kan velge fritt hvordan de plasserer seg bak startstreken
- Trenger ikke bruke startblokk
- Kan bruke blokk med en/to føtter i blokka
- Kan ha stående start med en/to fot/føtter i startblokka
- Kan ha en/to hender på bakken

Ved løp der det normalt ikke brukes startblokk

- Vanlig stående start

Starten TR 16 – forts.

UGYLDIG START

○TR 16.7

- Hvis en utøver, etter å ha inntatt endelig startstilling, ikke venter til etter startskuddet med å påbegynne sin startbevegelse
 - skal det bedømmes som ugyldig start
- Bevegelser som ikke anses som påbegynt startbevegelse, men som kan medføre gult kort for usportslig opptreden:
 - ✓ Justering av startstilling
 - ✓ Rykk
 - Kommando "reis opp"

Starten TR 16 – forts.

TR 16.5 første ledd

Ved kommando "Innta plassene" eller "Klar", skal løperne umiddelbart innta endelig startstilling

Usportslig eller upassende opptreden

TR 16.5 - **Dersom en utøver, etter starterens oppfatning:**

1. Etter kommandoen "innta plassene" eller "klar, og før skuddet, avbryter starten uten gyldig grunn (Begrunnelse skal vurderes av startoverdommer)
2. Ikke etterkommer startkommandoene eller inntar endelig ferdigstilling innen en rimelig tid
3. Forstyrrer medkonkurrentene med lyd eller på annen måte skaper uro for andre

SKAL starteren avbryte startprosedyren

Overdommer kan da gi advarsel for upassende opptreden

Advarsel og diskvalifikasjon

Advarsel/diskvalifikasjon pga. usportslig opptreden

- Ved første advarsel vises deltakeren gult kort
- Ved andre advarsel/diskvalifikasjon vises deltakeren først gult kort og deretter rødt kort
- Advarsler/diskvalifikasjoner skal anmerkes i øvelsesprotokoll, samt rapporteres til stevneseekretariat og øvrige overdommere (CR 18.5)

Kommentar:

*Da en eventuell diskvalifikasjon kan omstøtes av juryen, bør ikke det røde kortet benyttes i løpsøvelsene før utøveren har fullført løpet.**

Advarsel og diskvalifikasjon - forts.

TR 7

- Dersom en utøver blir gitt advarsel for andre gang i henhold til CR 18.5/TR16.5 for upassende eller usportslig opptreden i en øvelse, skal han diskvalifiseres i øvelsen. *
- Dersom den andre advarselen kommer i en annen øvelse enn den første, skal utøveren kun diskvalifiseres fra den andre øvelsen.

Advarsel og diskvalifikasjon - forts.

TR 7.2 siste setning

- Utøver som blir diskvalifisert i en øvelse på grunn av usportslig eller upassende opptreden, skal også bli diskvalifisert av overdommer for resten av stevnet.
- Starteren overtar overdommerens myndighet hvis ingen overdommer er tilstede ved startstedet.*

5. Advarsel og diskvalifikasjon TR 16.7

Vi har tre forskjellige regler, avhengig av alder og enkeltøvelser/mangekamp

- Diskvalifikasjon - enkeltøvelser- utøvere 15år og eldre
 - Enhver ugyldig start skal medføre diskvalifikasjon av den/de ansvarlige (TR 16.8)
- Advarsel/diskvalifikasjon-mangekamp-utøvere 15år og eldre (TR 39.8.3)
 - Kun en ugyldig start i hvert heat er tillatt uten diskvalifikasjon av den/de ansvarlige
- Unntak, nasjonal regel for gutter og jenter 14år og yngre og WMA (veteraner):
 - Utøvere som er ansvarlig for to ugyldige starter, skal diskvalifiseres

MERKNAD:

- Når en eller flere går før skuddet, er andre tilbøyelig til å følge:
 - Advarsel bare til den/de ansvarlige
 - Hvis ukorrekt/urettferdig start ikke skyldes noen av deltakerne, ingen advarsel-
vise grønt kort
- Heat med utøvere fra forskjellige klasser:
 - Hver klasse vurderes separat v/diskvalifikasjon

Mangekamp

TR 16.8 / TR 39.8.3.

- I mangekamp skal utøvere som ble bedømt til å være ansvarlig for første ugyldig start i et felt gis en advarsel ved at gult og svart (diagonalt delt) kort skal vises for utøveren(e) og tilsvarende indikasjon skal vises på deres banemarkør(er).
- Samtidig skal hele startfeltet vises et gult og svart (diagonalt delt) kort for å varsle om at enhver utøver som i neste startforsøk blir ansett for å være ansvarlig for den ugyldige starten diskvalifiseres.
- Ved følgende ugyldig starter i samme felt skal et rødt og svart (diagonalt delt) kort skal vises for gjeldende utøvere og tilsvarende indikasjon skal vises på deres banemarkør.

Advarsel og diskvalifikasjon - forts.

TR 8.4 Protester ved starten

TR 8.4.1

Dersom en utøver i en løpsøvelse umiddelbart protesterer muntlig på en tildelt ugyldig start

- Kan overdommeren tillate utøveren å starte under protest.
 - ✓ Protest skal kun godtas dersom overdommer er i tvil om starterens avgjørelse om diskvalifikasjon.
 - ✓ Dersom utøveren har «bevis» for at ytre påvirkning forårsaket den ugyldige starten.
 - ✓ At utøveren har «bevis» for at han/hun ikke har hatt en ugyldig start.

TR 8.4 – forts.

Protest etter målgang

○ TR 8.4.2

En protest kan baseres på at starteren unnlater å kalle tilbake en ugyldig start

- Slik protest kan bare gjøres av en utøver, eller på vegne av en utøver, som har fullført løpet
- Hvis protesten blir godtatt, blir starten regnet som ugyldig start
- Eventuell diskvalifikasjon i henhold til TR 16.8
- Overdommeren(løp) kan erklære løpet som ugyldig og bestemme at løpet skal avholdes på nytt

MERKNAD:

Retten til å protestere gjelder uavhengig av om startkontrollapparat benyttes

Løp under protest

- Tid for utøver som løper under protest, skal ikke offentliggjøres **før** en eventuell protest er tatt til følge.
- Inntil avgjørelse foreligger, skal det stå **DQ** på resultatlisten.

Tilbakekalling av feil start - TR 16.10

Hvis starteren eller recallstarteren mener at starten ikke er korrekt og rettferdig, skal løperne kalles tilbake med et skudd.

SITUASJONER

- For tidlig startbevegelse –deltakers ansvar – ugyldig start
- For tidlig startbevegelse – utenforliggende årsaker
- ”Rykk” og annen uro etter endelig ”klar” posisjon - diskuteres
- Urettferdig start
- Eksempler:
 - Deltaker ventet ikke på skuddet – ugyldig start
 - Startblokk glipper – ”tilbakekalling med skudd”
 - Skuddet går av for tidlig
 - Starter/recallstarter er i tvil om starten var korrekt og rettferdig

Tilbakekalling av feil start - TR 16.10 – forts.

- Må være helt sikker for å godkjenne starten
- Må være helt sikker for å dømme ugyldig start
- Hvis tvil, kall tilbake - ikke døm ugyldig start (grønt kort)

Kommando: "Reis opp"

Når starteren må avbryte startprosedyren

- Uro eller støy på banen eller startstedet
- Hindringer viser seg på startstedet
- Tegn fra startordner eller recaller om at noe er galt
- Tegn fra deltaker om at noe er galt
- Uro i heatet (feltet lever)
- "rykk " som ikke faller til ro før skuddet kan avfyres
- For sent i klarstilling
- Forstyrrelser av andre deltakere
- Ved ugyldig start: for tidlig startbevegelse (noen blir liggende igjen i klarstilling)
- Revolver klikker
- Starterens egen situasjon, manglende kontroll

Startordneren CR 23

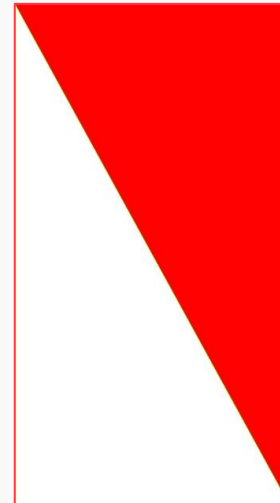
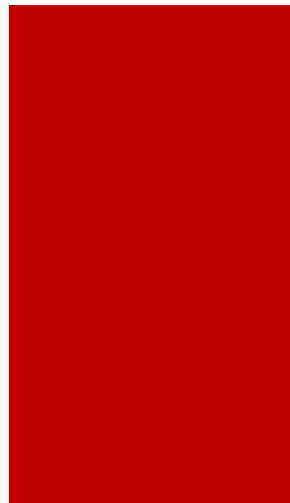
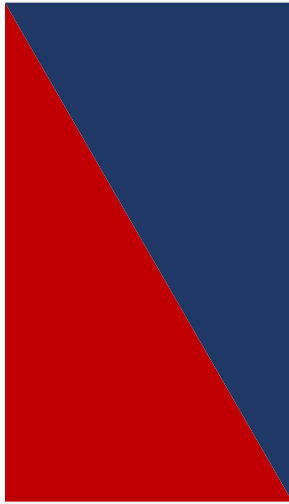
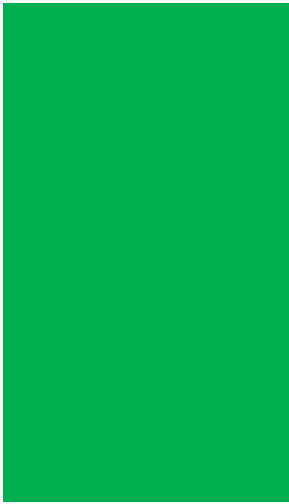
Startordnerens oppgaver

- Kontrollere at deltakerne
 - Deltar i korrekt heat eller løp
 - Bærer numrene reglementert
- Plassere deltakerne i riktig bane eller sted
 - Informere starter om antall deltakere
 - Kontrollere at startblokkene er plassert korrekt
 - Spørre deltakerne om de er klare
 - Gi tegn til starter når alle er klare (Starteren blåser deretter i fløyten)
 - Påse at alle tar av yttertøy i tide
- Samle på samlestrekk 3m bak startstrekk
- Ansvar for stafettpinner ifbm stafetter

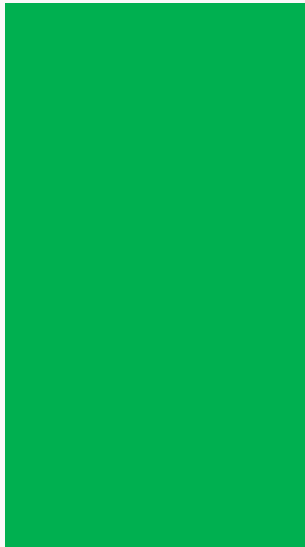
Startordneren - forts.

- Gi tegn til starter når alle er på plass
- Ansvarlig for at stafettpinner er på plass
- Når løperne har kommet på plass, påse at TR 16.5 blir fulgt
 - Innta startstilling helt innenfor tildelt bane og bak startstreken
 - Begge hender og minst ett kne berøre banen
 - Begge føtter skal berøre startblokken
 - Ikke berøre marken med hendene ved stående start (TR 16.4)
- Hvis ny start, samle deltakerne, meddele eventuell ugyldig start/bedømming (gult/svart – rødt/svart – grønt kort)
 - Enkeltøvelser
 - Mangekamp
 - Utøvere 14 år og yngre

9. Kortene



Grønt kort



- Vises av startordner for å signalisere at en hendelse/avbrutt start IKKE medfører noen reaksjon mot noen utøver
- Starten tas på nytt.

Rødt og svart (diagonalt delt) kort



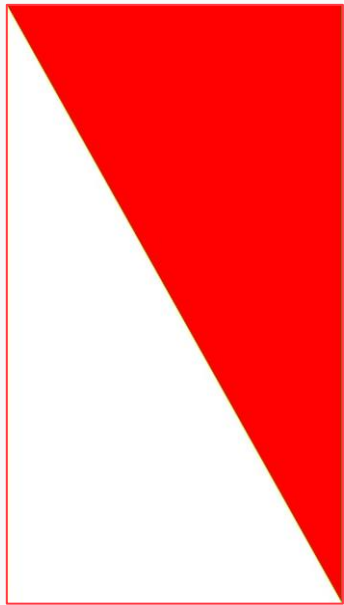
- Viser til utøver(e) som diskvalifiseres etter ugyldig start.
- Utøver(e) er ute av øvelsen.

Gult og svart (diagonalt delt) kort



- I mangekamp vises dette ved første ugyldig start til utøver(e) som ugyldig startet, **samt til hele heatet**
- Vises ved første **personlige** ugyldig start for utøvere 14 år og yngre, samt veteraner.

Hvitt og rødt diagonaldelt kort



Skal vises til en utøver som får tillatelse til å løpe under protest. Overdommer start (løp) er ansvarlig for å gi tillatelse og vise kortet.

Disiplinære kort



- Overdommer start (løp) kan tildele disiplinære kort
- Tildelingen av disiplinære kort skal rapporteres til de andre øvelseslederne.

Gult kort



- Vises ved første gangs brudd på regel for usportslig oppførsel.
- Gjelder alle øvelser, ikke bare løp.

Gult kort - Ved start i startblokker



- TR 16.7 merknad 1 og kommentar
- Dersom en utøver gjør en bevegelse som ikke medfører at han mister kontakten med underlaget/startblokken, med hender eller føtter (rykk), skal denne bevegelsen ikke bli ansett som begynnelsen på en startbevegelse. Slike tilfeller kan imidlertid bli regnet for å være en disiplinær forseelse, som vil medføre et helgult kort.

Gult kort - Stående start



- TR 16.7, merknad 2
Utøvere som starter fra en stående posisjon er mer utsatt for overbalanse. Hvis en slik ustøhet ikke bedømmes for å være overlagt eller om utøveren dyttes ut av posisjon av andre utøvere, så skal dette ikke medføre ugyldig start. Slike tilfeller kan imidlertid bli regnet for en disiplinær forseelse, som vil medføre et helgult kort.

Rødt kort



- Vises ved diskvalifikasjon etter gjentatt brudd på regler for helgult.

Kommentar: Da en eventuell diskvalifikasjon kan omstøtes av juryen, bør ikke det røde kortet benyttes i løpsøvelsene før utøveren har fullført løpet.

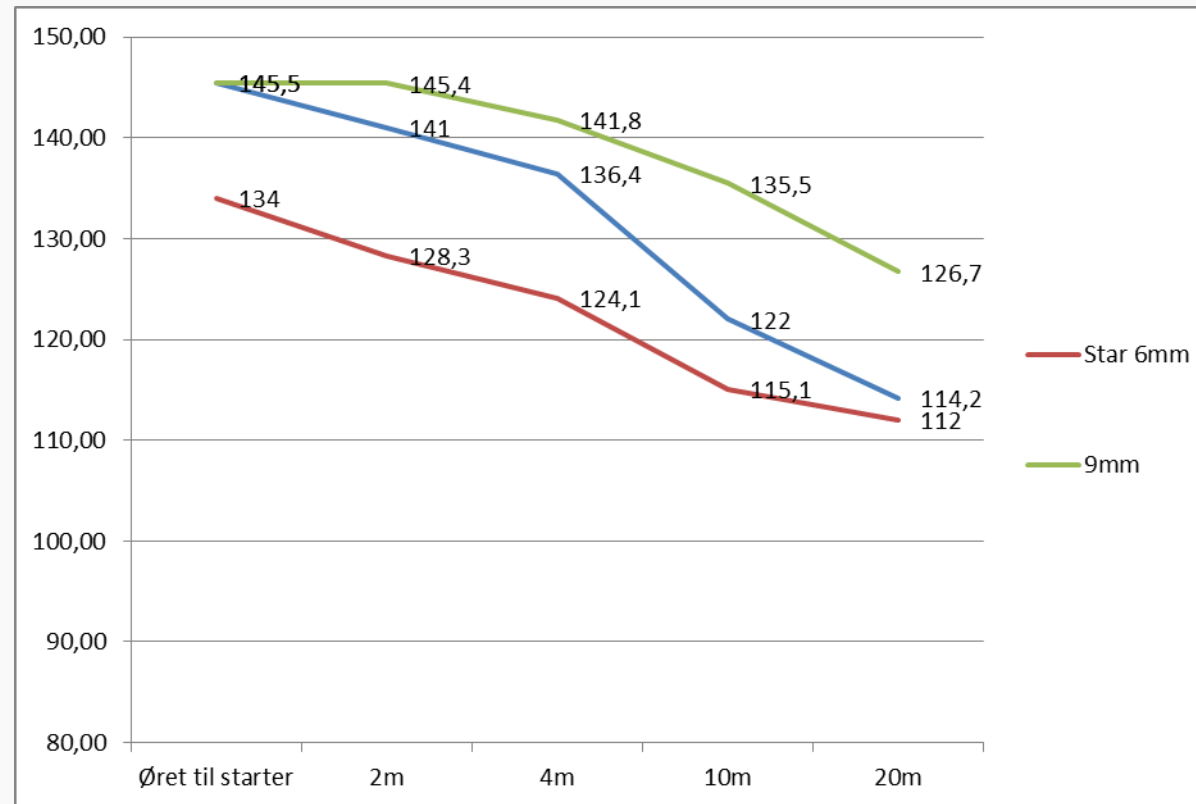
Starterens viktigste kontakter

- Meld deg for
 - Sekretariat/Stevneleder
 - OBS! Tidsskjema
- Avtal samarbeid med
 - Overdommer for start
 - Overdommer/leder for løp (herunder ev. banedommere)
 - Tidtaktersjef (Målområdet)
 - Operatør el-tid
 - Speaker
 - Operatør vindmåler
 - Recallstarter(e)
 - Startordner(e)

Hvordan utvikle seg som starter?

- God kondisjon
- Praktisere som starter
 - Trening
 - Stevner
 - Konsentrasjon om hver start
 - Kritisk vurdere hver start gjennomført
- Praktisere sammen med andre i team
 - Diskutere hver enkelt start
 - ✓ Holdetider
 - ✓ Uttale av kommandoene
 - ✓ Spesielle situasjoner
- Ta lærdom av feil

Støymåling fra startrevolver (9mm)



Overdommer for start CR 18

- I nasjonale mesterskap skal, og i elitestevner og større nasjonale stevner bør, overdommer start oppnevnes.
- Overdommeren skal på stedet ta stilling til enhver innsigelse mot gjennomføringen av konkurransen. (f.eks ref TR 8.4- Protester ved starten)
- I andre eller mindre stevner overtar overdommer løp (hvis tilstede ved start) eller hovedstarter, overdommer starts oppgaver.

Startkoordinator, starter og recallstarter CR 22

Oppnevnes på større stevner og mesterskap (kombineres i Norge ofte med rollen som overdommer start)

- Fordele oppgaver mellom starterne (starter og recallstartere)
- Overvåke at starterne løser sine oppgaver
- Bindeledd mellom el.tid og startere
- Varsle starteren når alt er klart for start

Tidtakere, måldommere, banedommere, vindmålerdommer og el.tidtaking

- Forsikre seg om at CR 23.5 blir fulgt (Varsling av utøvere ved ugyldig start)

Startinformasjonssystem(SIS) TR 15.3

55

- Skal benyttes i nasjonale og internasjonale mesterskap
- Er koplet til e-pistol og startblokkene
- Komplett SIS viser reaksjonstider og graf over bevegelser i blokkene før og etter startskuddet.
- Ved reaksjonstid mindre enn 100/1000sek(1/10sek)
 - Apparatet skal avgi et lydsignal
- Starter eller utpekt recallstarter skal bære hodetelefoner for å høre lydsignal
- Reaksjonstid mindre enn 100/1000sek er definert som ugyldig start
- Hvis lydsignal etter avfyrt skudd:
 - skal feltet tilbakekalles
 - starter avgjør eventuell ugyldig start/diskvalifikasjon etter å ha undersøkt reaksjonstidene, og eventuelt graf.

Startinformasjonssystem(SIS) TR 15.3 forts.

- Begrensninger
 - Det avslører ikke rykk med mindre man har grafer tilgjengelig
- Svakheter
 - Teknisk feilfunksjon kan gi feil reaksjonstider

NB! Bare et hjelpemiddel

- Bortsett fra at det skal kalles tilbake dersom lydsignal kommer etter et startskudd, må starterne dømme primært etter hva som er sett. Informasjon fra startinformasjonssystemet skal brukes hvis tvil.
- CR 18.3 Dersom en utøver blir diskvalifisert for ugyldig start basert på informasjon fra SIS, kan ikke overdommer omgjøre beslutning, og utøver ikke tillates å løpe under protest, med mindre overdommer mener det er en åpenbar feil med SIS.