

FRIIDRETTENS HÅNDBOK

**KONKURRANSEREGLER, LOVER OG
BESTEMMELSER**

Revidert utgave 2019

NORGES FRIIDRETTSFORBUND

Forord

Denne utgaven av Håndboken er oppdatert etter Forbundstinget 2019 og endringer i konkurransereglene foretatt av IAAF 2015-2019.

Oslo i mai 2019
Norges Friidrettsforbund

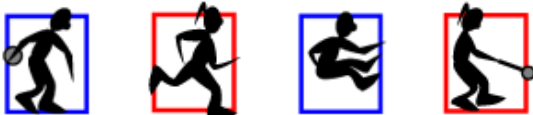
Alle henvendelser om denne boka rettes til:
Norges Friidrettsforbund
0840 Oslo

Internett: <http://www.friidrett.no/>
E-post: friidrett@friidrett.no

Utgitt av
Horn Media Group
www.hornonline.com

Innhold

Relevante internettlinker for friidrett:	
Offisiell hjemmeside	www.friidrett.no
Sunn Idrett	www.sunnidrett.no
Idrettens Læringsportal	www.idrettskurs.no
TineStafetten	www.tinestafetten.no
Idrettsanlegg	www.idrettsanlegg.no
Friidrett i skolen	www.idrettsanlegg.no



Resultater fra alle stevner i Norge sendes elektronisk hurtigst mulig til:

resultater@friidrett.no

Lover for Norges Friidrettsforbund	6
Autorisasjon av dommere og startere	35
Nasjonale bestemmelser	38
A. Klasseinndeling	38
B. Norgesmesterskap	41
C. Kretsmesterskap	41
D. Norske rekorder	43
E. Kretsrekorder	46
F. Søknad om stevner/approbasjon	46
G. Stevnerapportering	48
H. Nasjonale regler for reklame på drakter	49
I. Friidrett for barn og unge	50
J. Lisens	50
Konkurranseregler	52
Internasjonale friidrettskonkurranser	62
Startberettigelse	67
Anti-doping	70
Internasjonale konkurranseregler	71
Del I Funksjonærer	72
Del II Generelle konkurranseregler	107
Del III Løpsøvelser	133
Del IV Tekniske øvelser	191
Del V Mangekamp	273
Del VI Innendørs	278
Del VI Kappgang	291
Del VIII Gateløp	298
Del IX Terreng, motbakke og ultraløp	304
Del X Verdensrekorder	307
Liste over konkurransereglene	54

LOVER for Norges Friidrettsforbund

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), International Association of Athletics Federations (IAAF) og European Athletics (EA), og skal følge deres respektive regelverk og vedtak. NIFs lov gjelder for NFIF uavhengig av hva som måtte stå i NIFs egen lov.

- (4) Opptak av nye idretter, samt endring av NFIFs navn, må godkjennes av Idrettsstyret. Idrettsstyret avgjør om den nye aktiviteten er forenlig med NIFs formål og oppfyller NIFs definisjon av idrett. Ved avslag kan NFIF fremme forslag om opptak av den nye idretten på Idrettstinget.
- (5) Alle idrettslag som er medlem av NFIF, plikter å overholde NIFs og NFIFs regelverk, sikkerhetsforskrifter og vedtak.

§ 3 Oppgaver og myndighet

- (1) NFIF skal utvikle egen aktivitet, organisasjon, økonomi og ansatte slik at det imøtekommer de krav og utfordringer friidrettens medlemmer, norsk friidrett og internasjonal friidrett stiller.
- (2) NFIF er den høyeste faglige myndighet på friidrettens område. Med faglig myndighet menes myndighet i saker som omfatter friidretten med følgende unntak:
 - a. Spørsmål av organisasjonsmessig art som er felles for flere idrettsgrener.
 - b. Spørsmål vedrørende barne- og ungdomsidrett som er felles for flere idrettsgrener.
 - c. Økonomisk kontroll i henhold til NIFs lov § 4-4 bokstav i. Dette er ikke til hinder for at NFIF selv iverksetter kontrollrutiner.
 - d. Internasjonal representasjon i henhold til NIFs lov § 4-4 bokstav j.
- (3) Samarbeid med idrettsorganisasjoner/utøvere utenfor NIF må være godkjent og underlagt kontroll av NFIF.

§ 4 Medlemskap

- (1) Alle idrettslag som organiserer friidrett og/eller mosjonsløp og er medlem av NIF, har rett til å bli medlemmer 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 Kontingenter/avgifter

- (1) Lagene betaler ikke kontingent til NFIF. Lagene betaler kontingent til kretsene i henhold til kretsens vedtak.
- (2) Skyldig kontingent/avgifter medfører tap av stemmerett og andre rettigheter på Friidrettstinget. NFIFs styre kan frata lag som skylder kontingent eller avgift for mer enn ett år etter forfall, medlemskapet i NFIF, og anbefale overfor NIF at laget fratas medlemskap i NIF, jf. § 10-2 tredje ledd.

II. TILLITSVALGTE OG ANSATTE

§ 6 Kjønnssfordeling

- (1) Ved valg/oppnevning av styre, råd, utvalg/komite mv. og ved representasjon til årsmøte/ting, skal begge kjønn være representert. Sammensetningen skal være forholdsmessig i forhold til kjønnssfordelingen i medlemsmassen, dog slik at det ved valg/oppnevning av mer enn tre personer skal velges/oppnevnes minst to personer fra hvert kjønn. Bestemmelsen gjelder også der

- det velges mer enn ett varamedlem. Ansattes representant teller ikke med ved beregningen av kjønnssfordelingen.
- (2) Ved valg/oppnevning til styre, råd, utvalg/komite mv. i strid med bestemmelsen, skal styret innen en måned etter årsmøtet/tinget sende ut innkalling til ekstraordinært årsmøte/ting der nytt valg foretas. Eksisterende medlemmer i det aktuelle styret, komiteen mv. blir sittende til nytt styre, komite mv. er valgt/oppnevnt.
 - (3) Ved representasjon må den delegasjon som faktisk møter tilfredsstillende bestemmelsen, hvis ikke mister organisasjonsleddet det antall representanter som mangler for å oppfylle bestemmelsen.
 - (4) Idrettsstyret kan pålegge organisasjonsledd å oppfylle bestemmelsen, herunder å innkalle til nytt årsmøte/ting eller foreta ny oppnevning.
 - (5) Idrettsstyret kan, når det foreligger særlige forhold, gi dispensasjon fra denne bestemmelsen. Det skal så langt det er mulig søkes om dispensasjon i forkant. Søknad om dispensasjon må være sendt til det organ som avgjør dispensasjonssøknaden innen 14 dager etter årsmøtet/tinget. Dispensasjon kan kun gis for en valgperiode/oppnevning av gangen.

§ 7 Generelle regler om stemmerett, valgbarhet, forslagsrett mv.

- (1) For å ha stemmerett og være valgbar, må man ha fylt 15 år, vært medlem av et idrettslag tilsluttet NFIF i minst en måned og ha oppfylt medlemsforpliktelsene, jf. NIFs lov § 10-4. Det samme gjelder der en person skal oppnevnes som representant til årsmøte/ting i overordnet organisasjonsledd. Ingen kan møte eller avgi stemme ved fullmakt.
- (2) En person kan ikke samtidig inneha mer enn et av følgende verv i NFIF: Medlem av styret, valgkomite, kontrollkomite, lovutvalg eller revisor.
- (3) Forslagsrett:

- a. NFIFs styre har forslagsrett til og på Friidrettstinget.
 - b. Et representasjonsberettiget organisasjonsledd har forslagsrett til Friidrettstinget, og dets representanter har forslagsrett på Friidrettstinget.
 - c. Møteberettiget komite/utvalg, jf. § 15 (4), har forslagsrett til Friidrettstinget i saker som ligger innenfor komiteens/utvalgets arbeidsområde, og dets representanter har forslagsrett på Friidrettstinget innenfor komiteens/utvalgets arbeidsområde.
- (4) Talerett:
- a. Revisor har talerett på Friidrettstinget i saker som ligger innenfor sitt arbeidsområde.
 - b. Representant fra NIF har talerett på Friidrettstinget.

§ 8 Valgbarhet og representasjonsretten for arbeidstaker og oppdragstaker

- (1) En arbeidstaker i et organisasjonsledd er ikke valgbar til styre, råd, utvalg/komite mv. i organisasjonsleddet eller overordnet organisasjonsledd. Tillitsvalgt som får relevant ansettelse i organisasjonsleddet, plikter å fratre tillitsvervet ved tiltredelse av stillingen, og kan ikke gjeninntre før ansettelsesforholdet er opphørt.
- (2) En arbeidstaker i et organisasjonsledd kan ikke velges eller oppnevnes som representant til årsmøte/ting eller ledermøte i overordnet organisasjonsledd. Det kan heller ikke velges eller oppnevnes representant som er arbeidstaker i det organisasjonsledd representasjonen skjer.
- (3) Bestemmelsen får tilsvarende anvendelse på person som har oppdragsavtale som kan sammenlignes med et ansettelsesforhold.
- (4) Bestemmelsen er ikke til hinder for at organisasjonsleddet gir de ansatte rett til å utpeke ansattrepresentant(er) til organisasjonsleddets styre.

- (5) En person som er valgt eller oppnevnt i strid med bestemmelsen, anses ikke som valgt eller oppnevnt.
- (6) Idrettsstyret kan, når det foreligger særlige forhold, gi dispensasjon fra bestemmelsen. Det skal så langt det er mulig søkes om dispensasjon i forkant. Det kan bare gis dispensasjon for en valgperiode/oppnevning av gangen.

§ 9 Valgbarheten og representasjonsretten for andre personer med tilknytning til NFIF.

- (1) En person som har en avtale med et organisasjonsledd som gir vedkommende en økonomisk interesse i driften av organisasjonsleddet, er ikke valgbar til styre, råd, utvalg/komite innen organisasjonsleddet eller overordnet ledd. Det samme gjelder styremedlem, ansatt eller aksjonær med vesentlig innflytelse i en juridisk person som har slik avtale som nevnt i første setning. Begrensningen gjelder ikke for styremedlem oppnevnt av organisasjonsleddet. Tillitsvalgt som får en slik avtale, styreverv, ansettelse eller eierandel, plikter å fratre tillitsvervet, og kan ikke gjeninntre før ansettelsesforholdet mv. er opphørt.
- (2) Person som i henhold til første ledd ikke er valgbar, kan heller ikke velges eller oppnevnes som representant til årsmøte/ting eller ledermøte i overordnet organisasjonsledd. Det kan heller ikke velges eller oppnevnes representant som har en tilsvarende tilknytning til det organisasjonsledd representasjonene skjer.
- (3) En person som er valgt eller oppnevnt i strid med bestemmelsen anses som ikke valgt eller oppnevnt.
- (4) Idrettsstyret kan, når det foreligger særlige forhold, gi dispensasjon fra bestemmelsen. Det skal så langt det er mulig søkes om dispensasjon i forkant. Det kan bare gis dispensasjon for en valgperiode/oppnevning av gangen.

§ 10 Inhabilitet

- (1) En tillitsvalgt, oppnevnt representant eller ansatt i NFIF er inhabil til å tilrettelegge grunnlaget for en avgjørelse eller til å treffe avgjørelse:
 - a. når vedkommende selv er part i saken,
 - b. når vedkommende er i slekt eller svogerskap med en part i opp- eller nedstigende linje eller i sidelinje så nær som søsken,
 - c. når vedkommende er eller har vært gift med eller er forlovet eller samboer med en part,
 - d. når vedkommende leder eller har ledende stilling i, eller er medlem av styret i et organisasjonsledd eller annen juridisk person som er part i saken.
- (2) Likeså er vedkommende inhabil når andre særegne forhold foreligger som er egnet til å svekke tilliten til vedkommendes upartiskhet; blant annet skal det legges vekt på om avgjørelsen i saken kan innebære særlig fordel, tap eller ulempe for vedkommende selv eller noen som vedkommende har nær personlig tilknytning til. Det skal også legges vekt på om inhabilitetsinnsigelse er reist av en part.
- (3) Er en overordnet inhabil, kan avgjørelse i saken heller ikke treffes av direkte underordnet i NFIF.
- (4) Inhabilitetsreglene får ikke anvendelse dersom det er åpenbart at den tillitsvalgte, oppnevnte representanten eller ansattes tilknytning til saken eller partene ikke vil kunne påvirke vedkommendes standpunkt og idrettslige interesser ikke tilsier at vedkommende viker sete.
- (5) Med part menes i denne bestemmelsen person, herunder juridisk person som en avgjørelse retter seg mot eller som saken ellers direkte gjelder.
- (6) I styrer, komiteer og utvalg treffes avgjørelsen av organet selv, uten at vedkommende medlem deltar. Dersom det i en og samme sak oppstår spørsmål om inhabilitet for flere medlemmer, kan ingen av dem delta ved avgjørelsen av sin egen eller et annet medlems habilitet, med mindre organet ellers ikke ville være

vedtaksført i spørsmålet. I sistnevnte tilfelle skal alle møtende medlemmer delta. Medlemmet skal i god tid si fra om forhold som gjør eller kan gjøre vedkommende inhabil. Før spørsmålet avgjøres, bør varamedlem eller annen stedfortreder innkalles til å møte og delta ved avgjørelsen dersom det kan gjøres uten vesentlig tidsspille eller kostnad.

- (7) I øvrige tilfeller avgjør vedkommende selv om vedkommende er inhabil. Dersom en part krever det og det kan gjøres uten vesentlig tidsspille, eller vedkommende ellers finner grunn til det, skal vedkommende selv forelegge spørsmålet for sin nærmeste overordnede til avgjørelse.
- (8) Habilitetsregelen gjelder alle organer og alle ledd i forbundet bortsett fra Friidrettstinget.

§11 Vedtaksførhet, flertallskrav og protokoll

- (1) Når ikke annet er bestemt, er styrer, komiteer og utvalg i NFIF vedtaksføre når et flertall av medlemmene er til stede. Vedtak fattes med flertall av de avgitte stemmene. Ved stemmelikhet er møteleders stemme avgjørende.
- (2) Vedtak kan fattes ved skriftlig behandling eller ved fjermøte. Ved skriftlig saksbehandling sendes kopier av sakens dokumenter samtidig til alle medlemmer med forslag til vedtak. For gyldig vedtak kreves at flertallet av medlemmene gir sin tilslutning til det fremlagte forslaget, og til at dette treffes etter skriftlig saksbehandling. Ved fjermøte skal alle møtedeltakerne kunne høre og kommunisere med hverandre.
- (3) Det skal føres protokoll fra styremøter, og referat fra komiteer og utvalg.

§12 Refusjon av utgifter. Godtgjørelse

- (1) Tillitsvalgt kan motta refusjon for nødvendige, faktiske utgifter som påføres vedkommende i forbindelse med utførelsen av vervet.
- (2) Tillitsvalgt kan motta en rimelig godtgjørelse for sitt arbeid. Beløpet skal dekke godtgjørelse for utført arbeid, og tapt arbeidsfortjeneste fastsettes for hver valgperiode. Styret bestemmer hvilke tillitsvalgte som skal motta slik godtgjørelse og størrelsen på denne, med unntak av godtgjørelse til styret. Leder av valgkomité, leder av lovutvalg og leder av kontrollutvalg fastsetter beløpets størrelse angjeldende styret, som angis i form av en presentsats av generalsekretærens lønn.
- (3) Godtgjørelse til styret og generalsekretær/daglig leder skal klart fremgå av vedtatt budsjett og regnskap spesifisert for hver enkelt tillitsvalgt.

III ØKONOMI

§ 13 Regnskap, revisjon, budsjett mv.

- (1) NFIF er regnskaps- og revisjonspliktig, og skal følge regnskapsloven og revisorloven. Regnskapsåret er kalenderåret.
- (2) NFIF skal engasjere revisor og velge en kontrollkomité. Kontrollkomiteens oppgaver følger av NIFs lov § 2-12.
- (3) Bankkonti skal være knyttet til NFIF og skal disponeres av to personer i fellesskap. Underslagforsikring skal være tegnet for dem som disponerer.
- (4) Årsregnskap og årsberetning skal fastsettes senest tre måneder etter regnskapsårets slutt.
- (5) Årsregnskap og årsberetning skal underskrives av samtlige styremedlemmer. Generalsekretær skal også signere.
- (6) På Friidrettstinget skal det fastsettes et budsjett som inneholder alle hovedposter i resultatregnskapet og et langtidsbudsjett på minst to år.

- (7) Styret fastsetter årlige budsjetter innenfor rammen av langtidsbudsjettet, og hvis hensiktsmessig fremlegges disse på eventuelle ledermøter eller tilsvarende i perioden mellom tingene.
- (8) Budsjettet skal være realistisk, og resultatet skal ikke vise underskudd med mindre det dekkes av positiv egenkapital.
- (9) Det vedtatte budsjettet bør fremkomme i egen kolonne når årsregnskapet fremlegges.
- (10) NFIF kan ikke gi lån eller stille garantier for lån hvis ikke lånet eller garantien er sikret med betryggende pant eller annen betryggende sikkerhet. Sikkerheten for lån og garantier skal opplyses i note til årsoppgjøret. NFIF kan dog delta i NIFs konsernkontoordning etter søknad fra NFIF og beslutning fra Idrettsstyret.
- (11) Disposisjoner, herunder låneopptak, av ekstraordinær karakter eller betydelig omfang i forhold til NFIFs størrelse eller virksomhet, skal vedtas av Friidrettstinget.

IV TING, STYRE, UTVALG MV.

§ 14 Friidrettstinget

- (1) NFIFs høyeste myndighet er Friidrettstinget som avholdes annethvert år innen utgangen av april måned.
- (2) Friidrettstinget vedtar endringer i denne lov og fastsetter andre nødvendige bestemmelser. Med bestemmelser menes i denne sammenheng generelle retningslinjer gitt av Friidrettstinget.
- (3) 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.

- (4) Ved innkalling i strid med bestemmelsen, avgjør Friidrettstinget hhv. under godkjenning av innkalling og godkjenning av saklisten, om Friidrettstinget er lovlig innkalt og om det er saker som ikke kan behandles.
- (5) Påmeldingsfristen for å delta på Friidrettstinget er 3 uker. Påmelding skal gjøres på fastsatt skjema.
- (6) Tinget er vedtaksført med det antall godkjente representanter som møter.
- (7) På Friidrettstinget kan ikke behandles forslag om endring i lov eller bestemmelser som ikke er oppført på den saklisten som er gjort tilgjengelig eller sendt ut. Andre saker kan behandles når 2/3 av de stemmeberettigete representantene vedtar det ved godkjenning av saklisten.

§ 15 Representasjon på Friidrettstinget

- (1) På friidrettstinget møter med stemmerett:
 - a. Styret jfr. § 17 k, i og ii.
 - 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 etter fullmakt fra årsmøtet/tinget.
- (2) Representantene har en stemme hver.
- (3) Med tale- og forslagsrett møter:
 - a. Kontrollutvalgets øvrige medlemmer
 - b. Lovutvalgets øvrige medlemmer
 - c. Valgkomitéen medlemmer

- d. 1 representant for hver av de styreoppnevnte utvalgene.
- e. NFIFs generalsekretær
- f. 1 representant for Trenerforeningen
- (4) De øvrige representanter (jfr. Pkt. (3) c, d) for hver av de styreoppnevnte utvalg møter bare med tale-og forslagsrett i saker som ligger innenfor utvalgets arbeidsområde.
- (5) Med talerett møter:
 - a. Revisor
 - 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.

§ 16 Ledelse av friidrettstinget

Tinget ledes av valgt dirigent. Verken dirigent eller referent behøver å være valgt/oppnevnt representant. Det kan velges flere dirigenter og referenter.

§ 17 Friidrettstingets oppgaver

- (1) Friidrettstinget skal:
 - a. Godkjenne de fremmøtte representantene.
 - b. Godkjenne innkallingen, sakliste og forretningsorden.
 - c. Velge dirigent, referent, samt to representanter til å underskrive protokollen.
 - d. Behandle Styrets og utvalgenes beretninger
 - e. Behandle særforbundets regnskap i revidert stand (de to siste års regnskaper).
 - f. Bestemme sted og teknisk arrangør av Hovedmesterskapet om 2 ½ og 3 ½ år.
 - g. Behandle forslag og saker.
 - h. Fastsette kontingent og avgifter.
 - i. Behandle langtidsplan og langtidsbudsjett (2 år).
 - j. Engasjere statsautorisert/registrert revisor til å revidere særforbundets regnskap.
 - k. Foreta følgende valg

- i. President og visepresident
- ii. 7 styremedlemmer. Ett av styremedlemmene skal ved valget være under 26 år.
- iii. Kontrollutvalg med minst 4 medlemmer (3 medlemmer og et vara).
- iv. Representanter til ting og møter i de organisasjoner forbundet er tilsluttet eller gi styret fullmakt til å oppnevne representantene.
- v. Lovutvalget: Leder og 4 medlemmer og 2 varamedlemmer.
- vi. Valgkomité med leder og 4 medlemmer. Et av medlemmene ved valget skal være under 25 år og både kretser og klubber skal være representert.

- (2) President og visepresident velges enkeltvis. De øvrige medlemmer til styret velges samlet. Eventuelle medlemmer av IAAF's og EA's er etter vedtak i disse organer fullverdige medlemmer av NFIF's styre.

§ 18 Stemmegivning på friidrettstinget

- (1) Friidrettstinget er beslutningsdyktige med det antall representanter som møter.
- (2) Med mindre annet er bestemt i denne lov, skal et vedtak, for å være gyldig, være truffet med alminnelig flertall av de avgitte stemmer. Ingen representant har mer enn én stemme. Ingen kan møte eller avgi stemme ved fullmakt. Blanke stemmer skal anses som ikke avgitt.
- (3) Valg foregår skriftlig hvis det foreligger mer enn ett forslag eller det fremmes krav om det. Hvis det skal være skriftlige valg, kan bare foreslåtte kandidater føres opp på stemmeseddelen. Stemmesedler som er blanke, eller som inneholder ikke foreslåtte kandidater, eller ikke inneholder det antall det skal stemmes over, teller ikke, og stemmene anses som ikke avgitt.
- (4) Når et valg foregår enkeltvis og en kandidat ikke oppnår mer enn halvparten av de avgitte stemmer, foretas omvalg

mellom de to kandidater som har oppnådd flest stemmer. Er det ved omvalg stemmelikhet, avgjøres valget ved loddrekning.

- (5) Når det ved valg skal velges flere ved en avstemning, må alle, for å anses valgt, ha mer enn halvparten av de avgitte stemmer. Dette gjelder ikke ved valg av vararepresentant. Hvis ikke tilstrekkelig mange kandidater har oppnådd dette i første omgang, anses de valgt som har fått mer enn halvparten av stemmene. Det foretas så omvalg mellom de øvrige kandidater og etter denne avstemning anses de valgt som har fått flest stemmer. Er det ved omvalg stemmelikhet, avgjøres valget ved loddrekning.
- (6) Lovutvalget har fullmakt til å foreta den endelige redigering og språklige utforming av Friidrettstingets vedtak, dog uten at vedtakenes realitet endres.
- (7) Referat fra Friidrettstinget skal være sendt til kretser og lag innen 8 uker.

§ 19 Ekstraordinært friidrettsting

- (1) Ekstraordinært friidrettsting innkalles av styret med minst 14 dagers varsel etter:
 - a. Vedtak av friidrettstinget.
 - b. Vedtak av styret.
 - c. Vedtak av Idrettsstinget eller Idrettsstyret.
 - d. Skriftlig krav fra minst 2/3 av kretsene eller 1/3 av tilsluttede lag.
- (2) Ekstraordinært ting innkalles direkte overfor de representasjonsberettigede.
- (3) Saklisten og andre nødvendige dokumenter skal enten følge vedlagt innkallingen eller være gjort tilgjengelig på særforbundets internettside eller annen forsvarlig måte. I sistnevnte tilfeller skal det fremgå av innkallingen at saksdokumentene er gjort tilgjengelig på annen måte, og dokumentene skal være gjort tilgjengelige på innkallingstidspunktet.
- (4) Et ekstraordinært friidrettsting er vedtaksført med det antall godkjente representanter som møter.

- (5) Et ekstraordinært friidrettsting skal bare behandle de saker som er angitt i vedtaket eller i kravet om innkalling av det ekstraordinære friidrettstinget.
- (6) Ved innkalling i strid med bestemmelsen, avgjør det ekstraordinære Friidrettstinget hhv. under godkjenning av innkalling og godkjenning av saklisten, om det ekstraordinære Friidrettstinget er lovlig innkalt og om det er saker som ikke kan behandles.
- (7) Forøvrig gjelder regler som ved ordinært Friidrettsting.

§ 20 Styret

- (1) Friidrettsforbundet ledes og forpliktes av styret som er forbundets høyeste myndighet mellom tingene.
- (2) Styret skal bl.a.:
 - a. Iverksette Friidrettstingets og NIFs vedtak og bestemmelser.
 - b. Forestå forbundets daglige administrasjon, representere dette utad og utøve dens faglige myndighet.
 - c. 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, og sørge for at friidrettsforbundet har en tilfredsstillende organisering av regnskaps- og budsjettfunksjonen, og har en forsvarlig økonomistyring.
 - d. Virke for friidrettens utvikling i landet og arbeide med saker som er nevnt i § 3.
 - e. Oppnevne utvalg, råd og komiteer etter oppdrag fra Friidrettstinget eller som styret finner påkrevet, samt utarbeide mandat/instruks for disse.
 - f. Representere norsk friidrett overfor utlandet
 - g. Utarbeide beretninger, legge fram revidert regnskap og budsjett for de neste to kalenderår for Friidrettstinget.
 - h. Innkalle til ledermøte.

- i. Tilrettelegge andre saker som skal behandles av Friidrettstinget og utarbeide rapport om økonomi og drift til ledermøtet.
- j. Sørge for at tvister innen norsk friidrett blir avgjort i henhold til gjeldende retningslinjer
- k. Være domsinstans for disiplinære og faglige tvister som fremmes fra organisasjonen
- l. Fordele årets nasjonale og internasjonale stevner i henhold til inntømte søknader, samt approbere andre stevner etter at vedkommende krets er gitt anledning til å uttale seg.
- m. Bestemme tid og sted for Friidrettstinget.
- n. Bevilge beløp til økonomisk støtte for kretser og lag
- o. Søke om offentlige midler.
- p. 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.
- q. Styret skal fastsette regler og reglementer på områder som ikke omfattes av lov og bestemmelser. Forøvrig kan Styret treffe vedtak i enhver sak som ikke uttrykkelig er lagt til Friidrettstinget, eller der det ikke er fattet vedtak.
- r. 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 førstkommande Friidrettsting til avgjørelse. Styret kan alltid fatte vedtak som er nødvendig for å avverge tap eller skade for NFIF.

- (3) 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.

1 representant valgt av og blant NFIFs ansatte møter som fullverdig medlem og med fulle rettigheter. Representanten har personlig vararepresentant.

Styret skal avholde møter når Presidenten bestemmer det eller minst 3 styremedlemmer forlanger det.

§ 21 Faste komiteer og utvalg

Fríidrettsforbundet skal ha følgende faste komiteer:

- a. Lovutvalg. Lovutvalget kan avgå uttalelser om de lovtekniske sider ved endringer i lov og bestemmelser og om fortolkningsspørsmål som blir forelagt det. Lovutvalget kan selv legge fram forslag. Forøvrig henvises til § 14 (6). 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 Fríidrettstingets vedtak, dog uten at vedtakenes realitet endres.
- b. Kontrollutvalg. Kontrollutvalget skal påse at foretatte disposisjoner i driftsåret er i samsvar med forbundets lover og beslutninger, og skal sammen med den tilsatte revisor gjennomgå forbundets regnskaper etter at disse er revidert av revisor. Kontrollutvalget møtes så ofte som det påkreves for å sikre et tilstrekkelig tilsyn.
- c. Valgkomité: Komiteen velges på fríidrettstinget på fritt grunnlag etter innstilling fra Styret, og skal legge frem innstilling på kandidater til alle øvrige tillitsverv som skal velges på Fríidrettstinget. Medlem av valgkomité som selv blir kandidat til verv, plikter og tre ut av valgkomiteen.

V. ØVRIGE BESTEMMELSER

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

For alminnelige disiplinærforføyninger, sanksjoner etter kamp- og konkurranseregler, straffesaker og dopingsaker gjelder NIFs lov kapittel 11 og 12.

§ 23 Avtaler og samarbeid mellom fríidrettsforbundet og næringslivet

Avtaler og samarbeid mellom fríidrettsforbundet og næringslivet reguleres i NIFs lov kapittel 13.

§ 24 Idrettens markeds-, medie- og arrangementsrettigheter

Markeds-, medie- og arrangementsrettigheter reguleres i NIFs lov kapittel 14.

§ 25 Bestemmelser om konkurranseforbud

Idrettsstyret og styret i fríidrettsforbundet kan nekte organisasjonsledd og medlem av organisasjonsledd tilsluttet NIF rett til å utøve eller til å medvirke i konkurrerende virksomhet gjennom deltakelse, medlemskap, eller samarbeid med andre rettssubjekter. Nektelse krever saklig grunn.

§ 26 Lovendring

- (1) Lovendring kan bare foretas på ordinært eller ekstraordinært fríidrettsting etter å ha vært oppført på saklisten, og krever 2/3 flertall av de avgitte stemmer.
- (2) Lovendringer som følge av endringer i NIFs lov, trer i kraft straks. Lovendringer vedtatt av fríidrettsforbundet selv trer ikke i kraft før de er godkjent av Idrettsstyret. Godkjenningen er begrenset til de bestemmelser som NIFs lov omfatter.
- (3) I forbindelse med godkjenningen kan Idrettsstyret pålegge nødvendig endring for å unngå motstrid med NIFs regelverk.

§ 27 Oppøsning – Sammenslutning – utmelding

- (1) Forslag om oppløsning av friidrettsforbundet må først behandles på ordinært friidrettsting. Blir oppløsning vedtatt med minst 2/3 flertall, innkalles ekstraordinært friidrettsting 3 måneder senere. For at oppløsning skal skje, må vedtaket her gientas med 2/3 flertall.
- (2) Ved oppløsning eller annet opphør av friidrettsforbundet, tilfaller friidrettsforbundets overskytende midler etter avvikling et formål godkjent av Idrettsstyret. Tilsvarende gjelder ved utmelding fra NIF.
- (3) Sammenslutning med annet særforbund anses ikke som oppløsning. Vedtak om sammenslutning og nødvendige lovendringer i tilknytning til dette treffes i samsvar med bestemmelsene om lovendring, jf. § 26.

Del II-SÆRBESTEMMELSER FOR NFIF

VI Ledelse

§ 28 Ledermøtet

- (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 saksliste sendes ut 2 uker før ledermøtet holdes.
 - b. Ved ledermøtet benyttes reiseutgiftsfordeling.
- (4) Et ledermøte skal:
 - a. Godkjenne frammøtte representanter.
 - b. Godkjenne innkalling, saksliste 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 setter vedtak som er truffet av landsstyret 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.
- Som aktiv utøver regnes enhver som i inneværende eller foregående år har deltatt i approbert konkurranse arrangert av NFIF, dets kretser og lag.
 - 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).
 - 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.

- 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.
- Den klubben utøveren representerer i senior- og juniorsammenheng benevnes overbyggingsklubb, mens den klubb utøveren representerer i gutte- og jentesammenheng benevnes moderklubb.
- Søknad om godkjenning av slik avtale skal sendes NFIF på fastsatt skjema i to eksemplarer.
- Lag som har inngått slik samarbeidsavtale kan også stille felles stafettlag under overbyggingsklubbens navn i klasser opp til og med 22 år.
- 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.
- En moderklubb kan ha samarbeidsavtale kun med en overbyggingsklubb.
- En samarbeidsavtale kan ikke inngås for bare enkeltutøvere.
- Avtalen kan sies opp med minst tre måneders varsel. Dog utløper avtalen ved første årsskifte etter utløpet av varselsperioden.
- Øvrig innhold i samarbeidsavtalen avtales klubbene i mellom.
- 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 eventuell 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. (Kvitteing 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 50km fra utøverens nye adresse.
 - b. Som bekreftelse på at det ikke gjelder tilfeldig eller kortvarig opphold må vedlegges offentlig flytteattest eller studiebevis fra lærestanst.
 - 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 regel 7 i 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 fridrett. 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 IAAFs bestemmelser §1.
- 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 IAAFs bestemmelser §1.
 - 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 stafettlag 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 IAAF i deres regel 35 og av Antidoping Norge. Slike tester kan utføres på oppdrag av IAAF, 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, utøvers 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 IAAFs regel 60.2

- b. Eventuell tvist mellom NFIF og IAAF. Dersom tvist oppstår så skal denne behandles i henhold til IAAFs regel 60.6.
- c. Eventuell tvist mellom NFIF og andre medlemsforbund i IAAF. Dersom en tvist oppstår så skal denne behandles i henhold til IAAFs regel 60.8.

§ 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 et dommerutvalg som kan bestå av 1 leder, 2 medlemmer og 2 varamedlemmer. FDU kan supplere seg med korresponderende medlemmer. Samtlige må være forbundsdommere.

FDU er forbundets høyeste myndighet ved autorisasjon og kontroll av dommere og startere både på krets og forbunds nivå. FDU skal:

- utarbeide kursplaner og fastsette pensum for dommer- og starter-utdanning.
- være behjelpelig med avvikling av kurs i kretsene.
- autorisere forbundsdommere og føre kontroll med disse.
- opprette og oppdatere forbundsstarterteam og autorisere nye forbundsstartere til teamene.
- drive rekrutterings- og propagandaarbeid for dommer- og starter-oppgavene.

Kretsens Dommerutvalg (KDU)

Hver friidrettskrets velger på sitt ting et dommerutvalg som skal bestå av 1 leder, 2 medlemmer og 2 varamedlemmer. 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
- 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.
-

Instruktører

Kretsene skal til enhver tid ha en eller flere personer oppnevnt som dommerinstruktører. Disse skal være forbundsdommere med lang erfaring og som har sagt seg villig til å instruere etter de regler og det materiell som er laget eller 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, dommer og tidtakersjef.

Det skal være minst 1 autorisert dommer i hver teknisk øvelse.

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 etter teorikurs.

I tillegg må:

- en kretsdommer ha fylt 16 år.
- en kretsstarter ha fungert som dommer i minst 1 år.
- en forbundsdommer ha fungert som dommer og ha fylt 18 år
- en forbundsstarter ha fungert som kretsstarter og være tilsluttet et starterteam.

Kurs og prøver

- En kretsdommeraspirant skal gjennomgå et kretsdommerkurs med innlagt teoretisk prøve.
- En forbundsdommeraspirant skal gjennomgå forbundsdommerkurs, bestå teoretisk prøve og bestå praktisk prøve som stevneleder for et større stevne under overoppsyn av en erfaren forbundsdommer, oppnevnt av KDU.
- En kretsstarteraspirant skal gjennomgå et kretsstarterkurs, bestå teoretisk prøve og bestå en praktisk prøve som starter i et stevne, oppnevnt av KDU
- En forbundsstarteraspirant skal følge et starterteam i minst 3 stevner og få eventuell autorisasjon ved å delta på en starterkonferanse eller startersamling arrangert av FDU.

Dommerkort

- Kretsdommeraspirantene får utlevert aspirantkort som skal påføres hvilke verv de har i stevner i aspiranttiden.
- Autoriserte kretsdommere får NFIFs kretsdommerkort som utstedes av KDU.
- Forbundsdommere autoriseres av FDU og NFIFs forbundsdommerkort utstedes av KDU.
- Autoriserte kretsstartere får NFIFs autorisasjonsbevis som utstedes av KDU.
- Forbundsstartere autoriseres av FDU og NFIFs autorisasjonsbevis eller eget starterkort (for kretsdommere) utstedes av KDU.

Stryking av dommere

En dommer som ikke anses skikket for sitt verv, eller som ikke har deltatt i noen form for oppdatering, kan fratas autorisasjonen

- For kretsdommere og kretsstartere foretas strykingen av KDU
- For forbundsdommere og forbundsstartere innstiller KDU over FDU som vurderer og foretar den endelige stryking.

Kretsene kan operere med honorære dommere i sine lister, men disse skal markeres spesielt, og blir ikke tatt med i FDU's lister.

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 hekkøvelser er det øvelsen og ikke hekk høyder 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. 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 kan fåes ved henvendelse til Forbundskontoret eller Kretskontorene og vil bli kunngjort i bladet Friidrett ved endringer.

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. NFIF's ting 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.

Forøvrig vises til spesielt utarbeidede bestemmelser som kan fåes ved henvendelse til Forbundskontoret eller Kretskontorene.

C. KRETSMESTERSKAP

1. Generell bestemmelse.

Kretsen bestemmer når kretsmesterskapskonkurransene skal holdes. Konkurransene bør holdes på samme tid over hele landet. På de dager kretsmesterskapene arrangeres, bør det ikke arrangeres konkurrerende stevner innen kretsen.

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 kan fåes fra Forbundskontoret eller Kretskontorene, og blir kunngjort via www.friidrett.no ved endringer.

3. Obligatoriske øvelser.

Som obligatoriske kretsmesterskap for gutter og jenter arrangeres følgende mangekampskonkurranser:
11-12 år: 4-kamp (1. 60 m eller 60 m hekk (76,2cm). 2. Høyde eller Lengde. 3. Kule (2 kg) eller Liten ball (0,15 kg). 4. 800 m)
13-14 år Gutter: 6-kamp (1. 60 m. 2. Lengde. 3. Kule (3 kg). 4. 80 m hekk (76,2cm). 5. Høyde. 6. 800 m).
13-14 år Jenter: 6-kamp (1. 60 m. 2. 60 m hekk (76,2cm). 3. Høyde. 4. Lengde. 5. Kule (3 kg). 6. 800 m).
 Kretsstyret fastsetter øvelsene i de grupper det foreligger valgmuligheter. Tyrvingtabellen benyttes.

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.

Forbundets Kretsmesterskapsmedaljer i gull, sølv og bronse deles ut til nr. 1, 2 og 3 i hver øvelse. I stafettløpene deles ut tilsvarende til hvert lag.

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 IAAFs 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 stadionsertifikat, jfr. også Regel 140 (Konkurransereglene). 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 krav som for godkjenning av verdensrekorder. Dette innebærer at rekorder på løpsdistanser fra 100 til og 400 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.

	Menn				Kvinner			
	Ute		Inne		Ute		Inne	
	Sen	Jun	Sen	Jun	Sen	Jun	Sen	Jun
	Sen	Jun	Sen	Jun	Sen	Jun	Sen	Jun
60 m			x	x			x	x
100 m	x	x			x	x		
200 m	x	x	x	x	x	x	x	x
	Menn				Kvinner			
	Ute		Inne		Ute		Inne	
	Sen	Jun	Sen	Jun	Sen	Jun	Sen	Jun
	Sen	Jun	Sen	Jun	Sen	Jun	Sen	Jun
400 m	x	x	x	x	x	x	x	x
800 m	x	x	x	x	x	x	x	x
1000 m	x	x	x	x	x	x	x	x
1500 m	x	x	x	x	x	x	x	x
1 mile (1609 m)	x	x	x	x	x	x	x	x
3000 m	x	x	x	x	x	x	x	x
5000 m	x	x	x	x	x	x	x	x
10 000 m	x	x			x	x		
20 000 m	x							
1 times løp	x							
60 m hekk			x	x			x	x
100 m hekk					x	x		
110 m hekk	x	x						
200 m hekk	x	x			x	x		

400 m hekk	x	x			x	x		
2000 m hinder		x				x		
3000 m hinder	x	x			x	x		
3000 m kappgang					x	x	x	x
5000 m kappgang	x	x	x	x				
Høyde	x	x	x	x	x	x	x	x
Høyde u/tilløp	x	x			x	x		
Stav	x	x	x	x	x	x	x	x
Lengde	x	x	x	x	x	x	x	x
Lengde u/tilløp	x	x			x	x		
Tresteg	x	x	x	x	x	x	x	x
Kule	x	x	x	x	x	x	x	x
	Menn				Kvinner			
	Ute		Inne		Ute		Inne	
	Sen	Jun	Sen	Jun	Sen	Jun	Sen	Jun
	Sen	Jun	Sen	Jun	Sen	Jun	Sen	Jun
Diskos	x	x			x	x		
Slegge	x	x			x	x		
Spyd	x	x			x	x		
5-kamp	x	x			x	x	x	x
7-kamp			x	x	x	x		
10-kamp	x	x			x	x		
4 x 100 m stafett	x	x			x	x		
4 x 200 m stafett	x	x	x	x	x	x	x	x
4 x 400 m stafett	x	x	x	x	x	x	x	x
4 x 800 m stafett	x	x	x	x	x	x	x	x
4 x 1500 m stafett	x	x			x	x		
1000 m stafett	x	x			x	x		

Junior innebærer både U20 og U23.

Hekkehøyder og vekt på kastredskap er de samme som for verdens-rekorder. Stafettrekorder gjelder for klubblag. 1000 meter stafett løpes i 4 etapper med følgende lengde: 100 meter, 200 meter, 300 meter og 400 meter

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 konkurransereglers regel 147. 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 terminlisteløsning 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 godkjendte 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.

Friidrettskretsene 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 baneier, 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 hekk høyde 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 § 13-5.

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 (Ikrafttreden 1. januar 2014)

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.
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 m.v.

5. Alle innbetalinger av lisens skal skje til Norges Friidrettsforbund. Engangslisenser 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. Arrangører av sertifiserte arrangement hvor det er brukt friidrettens online påmeldingssystem får tilbakebetalt 20 % av den innkrevde engangslisensen av Norges Friidrettsforbund.
6. De ulike lisenssatsene for påfølgende år fastsettes av Sentralstyret hvert år innen utgangen av september.
7. Overskudd på lisensordningen skal brukes til aktivitet på alle organisasjonsnivå i NFIF.
8. Kretsene skal tilføres en andel av de totale lisensinntektene som minimum kompenserer for bortfall av tidligere startavgifter.

KONKURRANSEREGLER

2018-2019

Gjeldende fra 1. november 2017

FORORD

De internasjonale konkurransereglene som vedtas av IAAF (IAAF Competition Rules), gjelder også ved friidrettskonkurranser i Norge med mindre det er gitt særlige unntak.

Dette er en norsk oversettelse av de mest sentrale internasjonale konkurransereglene (IAAF Competition Rules 2018-2019). Ved eventuell uoverensstemmelse mellom de internasjonale konkurransereglene og den norske oversettelsen gjelder de internasjonale konkurransereglene.

De internasjonale konkurransereglene utgis av IAAF i trykket utgave annethvert år, og kan dessuten lastes ned fra IAAFs hjemmeside. Den norske oversettelsen utgis i trykket utgave hvert fjerde år.

Endringer i de internasjonale konkurransereglene publiseres fortløpende på IAAFs hjemmeside. En norsk oversettelse av vesentlige endringer vil bli publisert på friidrett.no.

IAAFs kommentarer til de tekniske reglene som tidligere har blitt publisert i «The Referee», er nå tatt inn som kommentarer til de enkelte reglene nedenfor i kursiv og med kantlinjer.

Vesentlige endringer i konkurransereglene i forhold til siste utgave av Friidrettens håndbok (revidert utgave 2014) er markert ved en dobbelt loddrett strek i margin.

Oversettelsen er oppdatert med endringer i de internasjonale konkurransereglene per 11.mars 2019.

LISTE OVER KONKURRANSEREGLER

Definisjoner Side

Internasjonale konkurranser

1 Internasjonale konkurranser	62
2 Approbasjon av friidrettskonkurranser	64
3 Gjennomføring av internasjonale konkurranser	66
4 Krav for å kunne delta i internasjonale konkurranser	66
5 Vilkår for å kunne representere et medlemsforbund i internasjonale konkurranser	67
6 Utbetalinger til utøvere	68
7 Utøverrepresentanter (agenter)	68
8 Reklame i forbindelse med internasjonale konkurranser	69

Medisinske regler 70

Tekniske regler

100 Generelt	70
--------------	----

Del I – Funksjonærer

110 Internasjonale funksjonærer	70
111 Arrangementsdelegatens plikter	72
112 Tekniske delegater (TD)	72
113 Medisinsk delegat	72
114 Dopingkontroll delegat	73
115 Internasjonale tekniske funksjonærer	73
116 Internasjonale kappgangdommere	73
117 Internasjonal oppmåler av gateløyper	73
118 Internasjonal starter og Photo-Finish dommer	73
119 Jury	73

	side
120 Stevnefunksjonærer	74
121 Arrangementsleder	77
122 Stevneleder	78
123 Teknisk leder	79
124 Regileder	80
125 Overdommere	81
126 Dommere	88
127 Banedommere (løp og kappgang)	90
128 Tidtakere, måldommere (Photo Finish) og transpondertidtaking dommere	91
129 Starterkoordinatør, starter og recallstartere	92
130 Startordnere	94
131 Rundetellere	95
132 Sekretariat, Teknisk Information Center (TIC)	96
133 Ordenssjef	99
134 Vindmåleroperatør	100
135 Målingsdommer (elektronisk)	101
136 Oppropsdommer (Call Room)	102
137 Reklameansvarlig	104

Del II Generelle konkurranseregler

140 Friidrettsstadion	104
141 Alder og kjønnskategorier	105
142 Påmelding	107
143 Drakt, sko og startnummer	110
144 Assistanse til utøvere	113
145 Konsekvenser ved diskvalifikasjon	117
146 Protester og anker	118
147 Felleskonkurranser	124
148 Oppmåling og målinger	126
149 Gyldige resultater	127

	side
150 Videoopptak	129
151 Poengberegning	129
Del III Løpsøvelser	
160 Oppmåling av løpebaner	129
161 Startblokker	131
162 Starten	134
163 Løpet	142
164 Mål	150
165 Tidtaking og Photo Finish	151
166 Seeding, trekninger og kvalifisering i løpsøvelser	158
167 Like resultater	168
168 Hekkeløp	169
169 Hinderløp	175
170 Stafettløp	178
Del IV Tekniske øvelser	
180 Generelle regler – Tekniske øvelser	185
181 Generelle regler – Vertikale hopp	295
182 Høyde	201
182B Nasjonal regel – Høyde uten tilløp	204
183 Stav	205
184 Generelle regler – Horisontale hopp	214
185 Lengde	217
185B Nasjonal regel – Lengde fra satssone	220
185C Nasjonal regel – Lengde uten tilløp	220
186 Tresteg	221
186B Nasjonal regel – Tresteg fra satssone	223
187 Generelle regler – Kastøvelser	223
188 Kule	237
189 Diskos	240

	side
190 Bur for diskoskast	244
191 Slegge	247
192 Bur for sleggekast	252
193 Spyd	258
194 Nasjonal regel – Kast med liten ball	265
195 Nasjonal regel – Slengball	266
196 Nasjonal regel – Vektkast	266
Del V Mangekamp	
200 Mangekamp	267
Del VI Innendørs konkurranser	
210 Anvendelse av utendørsregler ved Innendørskonkurranser	272
211 Innendørsanlegg	272
212 Sprintbanen	273
213 Rundbanen	274
214 Start og mål på rundbanen	276
215 Trekning av baner	278
216 Klær, sko og startnummer	279
217 Hekkeløp	279
218 Stafettløp	279
219 Høyde	280
220 Stav	280
221 Horisontale hopp	281
222 Kule	281
223 Mangekamp	283
Del VII Kappgang	
230 Kappgang	284

Del VIII Gateløp	side
240 Gateløp	291
 Del IX Terrengløp, motbakkeløp, ultraterrengløp	
250 Terrengløp	297
250B Terrengløp (nasjonal regel)	
250C Skogsløp (nasjonal regel)	297
251 Fjelløp	299
252 Ultraterrengløp	299
Del X Verdensrekorder	
260 Verdensrekorder	299
261 Øvelser hvor det noteres verdensrekorder	308
262 Øvelser hvor det noteres verdensrekorder for junior	309
263 Øvelser hvor det noteres verdensrekorder Innendørs	309
264 Øvelser hvor det noteres verdensrekorder innendørs for junior	309

DEFINISJONER

Bopel.

Det sted en utøver er registrert å ha sin faste bolig.

CAS

Court of Arbitration for Sport.

Friidrett

Banefriidrett, gate- og landeveisløp, kappgang, ultraløp, terrengløp og motbakkeløp.

IAAF

The International Association of Athletics Federations.

Internasjonal invitasjonskonkurranse

Friidrettskonkurranse hvor utøvere fra to eller flere medlemsforbund har blitt invitert av arrangøren.

Internasjonal konkurranse

Omfatter alle konkurranser oppregnet i regel 1.

Klubb

En klubb som er tilsluttet et av IAAFs medlemsforbund i overensstemmelse med medlemsforbundets lover og regler.

Kommentar

Nasjonal merknad.

Land

Et selvstyrende geografisk område anerkjent som en selvstendig stat av internasjonale lover og internasjonale statlige organer.

Medlemsforbund

Et nasjonalt organ for friidrett som er tilsluttet IAAF.

Medlemskap

Medlemskap i IAAF

Merknad som finnes i originalteksten og som regnes som en del av regelen.

Nasjonalt forbund

Medlemsforbund innen IAAF hvor en utøver eller annen person er medlem, enten direkte eller gjennom en klubb eller annet organ.

Nasjonalt stevne

Konkurranse approbert av lokal friidrettskrets eller Norges Friidrettsforbund.

NFIF

Norges Friidrettsforbund

Område

Se verdensdel.

Regler

IAAFs regler herunder konkurransereglene.

Statsborger

En person som innehar statsborgerskap i et land.

Støttepersonell.

Trener, manager, autorisert utøverrepresentant, agent, lagleder, medlem av styrer, medisinsk eller para-medisinsk personell, forelder eller enhver annen person som arbeider med eller støtter en utøver som deltar, eller forbereder seg til å delta i friidrett.

Utøverrepresentant (agent)

En person som er autorisert og registrert som utøverrepresentant i henhold til IAAFs bestemmelser om utøverrepresentanter.

Verdensdel

Det geografiske området som omfatter alle land som er tilslutte et av de seks verdensdelforbundene.

World Athletics Series

De største internasjonale stevnene i IAAFs fireårige konkurranseprogram (blant annet VM).

Merknad (i): Ovenstående definisjoner gjelder for samtlige regler med mindre noe annet er bestemt.

Merknad (ii): Alle referanser til det mannlige kjønn inkluderer også referanse til det kvinnelige kjønn og alle referanser til entall inkluderer også referanse til flertall.

Merknad (iii): IAAFs kommentarer til de tekniske reglene som tidligere har blitt publisert i «The Referee» gir en fortolkning av konkurransereglene og en praktisk veiledning til hvordan reglene skal anvendes. Disse kommentarene er vist i kursiv og med kantlinjer nedenfor.

INTERNASJONALE KONKURRANSER

Regel 1

Internasjonale konkurranser

Følgende er internasjonale konkurranser:

- a) (i) Konkurranser som inngår i World Athletics Series.
(ii) Friidrettsprogrammet i de Olympiske leker.
- b) Friidrettsprogrammet i verdensdel- eller områdeleker (hvor det foregår konkurranser i flere idretter).
- c) Regionale mesterskap eller gruppemesterskap som ikke er begrenset til deltakere fra en verdensdel.
- d) Konkurranser mellom lag fra forskjellige verdensdeler som representerer medlemsland eller verdensdeler eller kombinasjoner av disse.
- e) Internasjonale invitasjonsstevner og andre konkurranser som IAAFs styre har bestemt skal være en del av det globale konkurranseprogrammet.
- f) Verdensdelsmesterskap og andre konkurranser innen verdensdelen som organiseres av verdensdelforbundet.
- g) Regionale mesterskap eller gruppemesterskap som er begrenset til deltakere fra en verdensdel.
- h) Landskamper mellom to eller flere medlemsland eller kombinasjoner av dette innen samme verdensdel med unntak for landskamper for U18 eller U20.
- i) Andre internasjonale invitasjonsstevner og konkurranser enn de som er nevnt under pkt. e ovenfor, og hvor totale godtgjørelser ikke overstiger USD 50 000 eller USD 8 000 i en enkelt øvelse.
- j) Verdensdelskonkurranser av samme type som nevnt under pkt. e ovenfor.

2. Reglene skal anvendes som følger:

- a) Reglene om startberettigelse, reglene for tvister og de tekniske reglene skal anvendes i alle internasjonale konkurranser. Andre internasjonale organisasjoner kan ha eller håndheve strengere regler for startberettigelse i konkurranser som arrangeres i deres jurisdiksjon.
- b) Anti-doping reglene skal anvendes i alle internasjonale konkurranser, unntatt hvor IOC eller andre internasjonale organisasjoner anerkjent av IAAF, gjennomfører dopingkontroller under konkurransene etter deres regler, slik som Olympiske leker.
- c) Reglene for reklame skal anvendes i alle internasjonale konkurranser som nevnt i regel 1.1(a)(i), (c), (d) og (e). Verdensdelforbundene kan ha egne reklamebestemmelser som skal anvendes internasjonale konkurranser som nevnt i regel 1.1(f), (g), (h), (i) og (j). Dersom slike bestemmelser ikke er gitt, gjelder IAAFs reklamebestemmelser.
- d) Regel 2-7 skal anvendes i alle internasjonale konkurranser, med mindre noen av disse reglene spesifikt innskrenker deres anvendelsesområde.

Kommentar: Nasjonale friidrettsstevner arrangeres etter samme regler som internasjonale konkurranser.

Regel 2

Approbasjon av friidrettskonkurranser

IAAF er ansvarlig for å overvåke et globalt konkurransesystem i samarbeid med verdensdelforbundene. IAAF skal koordinere sin terminliste og verdensdelforbundenes terminlister for å unngå eller minimere konflikter. Alle internasjonale konkurranser må approberes av IAAF eller et verdensdelforbund. Enhver kombinasjon eller integrering av slike konkurranser til en form for serie eller lignende, krever godkjenning av IAAF eller det aktuelle verdensdelforbund, herunder bestemmelser for serien og alle kontraktsforhold. Driften kan settes bort til en tredje part. Dersom et verdensdelforbund ikke har tilstrekkelig kontroll over internasjonale konkurranser i sitt område, skal IAAF gripe inn og treffe slike bestemmelser som de finner nødvendig.

1. IAAF har alene rett til å organisere friidrettskonkurranser under de Olympiske leker og konkurranser som inngår i World Athletics Series.
2. IAAF skal organisere verdensmesterskap i alle oddetalls år.
3. Verdensdelforbundene har rett til å organisere verdensdeltmesterskap og andre intra-kontinentale konkurranser.

Konkurranser som krever tillatelse fra IAAF (IAAF Permit)

4.
 - a) IAAF Permit kreves for alle internasjonale konkurranser som nevnt i regel 1.1(b), (c), (d) og (e).
 - b) Søknad om IAAF Permit må fremmes av medlemslandet hvor konkurransen skal foregå senest 12 måneder før konkurransen, eller innen slik annen frist fastsatt av IAAF.

Konkurranser som krever tillatelse fra verdensdelforbundet (European Athletics Permit)

5.
 - a) European Athletics Permit kreves for alle internasjonale konkurranser som nevnt i regel 1.1(g), (h), (i) og (j). Tillatelse for internasjonale invitasjonskonkurranser eller andre konkurranser hvor totale godtgjørelser overstiger USD 250 000 eller USD 25 000 i en enkelt øvelse, skal ikke gis før verdensdelforbundet har konsultert IAAF vedrørende dato.
 - b) Søknad om European Athletics Permit må fremmes av medlemslandet hvor konkurransen skal foregå senest 12 måneder før konkurransen, eller innen slik annen frist fastsatt av European Athletics.

Konkurranser som krever tillatelse fra medlemsforbundet

6. Medlemsforbundet kan approbere nasjonale konkurranser, og utenlandske utøvere kan delta i disse, i henhold til regel 4.2 og 4.3. Dersom utenlandske utøvere deltar i en slik konkurranse kan ikke totale godtgjørelser overstige USD 50 000 eller USD 8 000 i en enkelt øvelse. Ingen utøvere kan delta i slike konkurranser dersom han ikke er startberettiget i friidrett etter IAAFs regler, verdensnasjonens 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.

Regel 3

Gjennomføring av internasjonale konkurranser

IAAFs styre kan vedta bestemmelser som regulerer gjennomføringen av internasjonale konkurranser avholdt etter disse regler og forholdet til utøvere, utøverrepresentanter, arrangører og medlemsland. Disse bestemmelsene kan endres av IAAFs styre.

1. IAAF og verdensdelforbundene kan utpeke en eller flere representanter til å være til stede ved konkurranser som krever IAAF Permit eller European Athletics Permit, for å sikre at alle relevante regler og bestemmelser blir fulgt. Slike representanter skal, etter pålegg fra IAAF/European Athletics, innen 30 dager etter at den internasjonale konkurransen er avsluttet sende rapport om hvorvidt regler og bestemmelser har blitt fulgt.

Regel 4

Krav for å kunne delta i internasjonale konkurranser

Ingen utøver kan delta i internasjonale konkurranser med mindre han:

- a) er medlem av en klubb som er tilsluttet et medlemsforbund; eller
- b) er direkte medlem av et medlemsforbund; eller
Kommentar: I Norge kan man bare være medlem gjennom en medlemsklubb i NFIF.
- c) på annen måte har bekreftet at han vil følge sitt medlemsforbunds regler; eller
Kommentar: Se kommentar til pkt. 1(b).
- d) Se IAAF Competition Rules.
- e) Se IAAF Competition Rules.
2. Se IAAF Competition Rules.
3. Se IAAF Competition Rules.

Merknad: Se IAAF Competition Rules.

Regel 5

Vilkår for å kunne representere et medlemsforbund i internasjonale konkurranser

I internasjonale konkurranser som nevnt i regel 1.1(a), (b), (c), (f) og (g) kan et medlemsforbund bare representeres av statsborgere i vedkommende land og som er startberettiget etter denne regel 5.

1. En utøver som aldri har konkurrert i en internasjonal konkurranse som nevnt i regel 1.1(a), (b), (c), (f) og (g), kan representere et medlemsforbund i internasjonale konkurranser som nevnt i regel 1.1(a), (b), (c), (f) og (g), hvis han er statsborger i vedkommende land fordi han er født i landet eller har foreldre eller besteforeldre som er født i landet.
2. En utøver som har representert et medlemsforbund i internasjonale konkurranser som nevnt i regel 1.1(a), (b), (c), (f) og (g) er ikke startberettiget for et annet medlemsforbund i internasjonale konkurranser som nevnt i regel 1.1(a), (b), (c), (f) og (g), med mindre vilkårene i regel 5.4 er oppfylt.
3. En utøver som en gang har representert et medlemsforbund i internasjonale konkurranser som nevnt i regel 1.1(a), (b), (c), (f) og (g), kan være startberettiget for et annet medlemsforbund i internasjonale konkurranser som nevnt i regel 1.1(a), (b), (c), (f) og (g) i følgende tilfeller (med umiddelbar virkning med mindre noe annet er bestemt):
 - a) Se IAAF Competition Rules.
 - b) Se IAAF Competition Rules.
 - c) Se IAAF Competition Rules.
4. Se IAAF Competition Rules.
5. Se IAAF Competition Rules.

Regel 6

Utbetalinger til utøvere

Utøvere kan motta betaling eller annen form for godtgjørelse innenfor de til enhver tid gjeldende bestemmelser for sin deltakelse i en hvilken som helst friidrettskonkurranse eller kommersiell virksomhet knyttet til friidrett.

Regel 7

Utøverrepresentanter (agenter)

1. Utøvere kan la seg assistere av utøverrepresentanter i forbindelse med forhandlinger om utøverens konkurranseprogram og andre oppgaver de er enige om. Alternativt kan utøveren representere seg selv.
2. Utøvere som ved slutten av et kalenderår omfattes av IAAFs topp-30 liste i en standard øvelse, kan i det påfølgende år ikke inngå avtale om tjenester som nevnt ovenfor med personer som ikke er utøverrepresentant.
3. Medlemsforbund skal autorisere utøverrepresentanter. Hvert medlemsforbund skal ha myndighet over utøverrepresentanter som representerer deres utøvere, opererer innen deres område eller som er statsborgere i vedkommende land.
4. Som hjelp for medlemsforbundene utgir IAAF bestemmelser for utøverrepresentanter. Disse bestemmelsene skal inneholde en oversikt over hvilke ufravikelige krav som skal inngå i medlemsforbundenes bestemmelser for sine utøverrepresentanter.
5. Det er en betingelse for IAAF-medlemskap at medlemsforbundet har en bestemmelse i sitt lovverk om at alle avtaler mellom en utøverrepresentant og en utøver skal være i overensstemmelse IAAFs regler og bestemmelser for utøverrepresentanter.

6. En utøverrepresentant skal utvise integritet og ha et godt rykte. Han skal, på anmodning, vise at han har tilstrekkelig kunnskap og utdanning for å kunne utføre sitt arbeid som utøverrepresentant, ved å gjennomføre en prøve i henhold til IAAFs bestemmelser for utøverrepresentanter.
7. Alle medlemsforbund skal hvert år sende en liste til IAAF over utøverrepresentanter som medlemsforbundet har godkjent. IAAF skal en gang hvert år publisere en liste over alle utøverrepresentanter.
8. En utøver eller utøverrepresentant som ikke overholder IAAFs regler og bestemmelser, kan bli utsatt for sanksjoner.

Regel 8

Reklame i forbindelse med internasjonale konkurranser

1. Reklame er tillatt i alle internasjonale konkurranser avholdt som nevnt i regel 1.2(c) forutsatt at regel 8 og IAAFs reklamebestemmelser overholdes.
2. IAAFs styre kan vedta bestemmelser som gir detaljerte retningslinjer for hvilken form reklame og annet materiell kan ha ved internasjonale konkurranser. Retningslinjene skal i det minste ta hensyn til følgende prinsipper:
 - a) Bare reklame av kommersiell art eller av veldedig natur skal tillates i konkurranser i henhold til disse regler. Reklame av politisk art eller for noen pressgruppe, det være seg nasjonal eller internasjonal, skal ikke tillates.
 - b) Reklame kan ikke være smakløs, distraherende, støtende, krenkende eller upassende sett i forhold til den aktuelle konkurransen. IAAF avgjør om reklame er av slik karakter. Reklame kan ikke skjule, helt eller delvis, fjernsynskameraers sikt til vedkommende konkurranse.

All reklame må tilfredsstillende gjeldende sikkerhetsbestemmelser.

- c) Reklame for tobakk er ikke lovlig. Reklame for alkohol er ikke tillatt med mindre IAAFs styre spesielt har tillatt det.

Kommentar: Reklame for alkohol og tobakk er forbudt ved lov i Norge.

3. IAAFs styre kan vedta endringer i denne regel.

MEDISINSKE REGLER

Se IAAF Competition Rules.

TEKNISKE REGLER

Regel 100

Generelt

Alle internasjonale konkurranser som definert i regel 1 skal arrangeres etter IAAFs regler.

I alle konkurranser, med unntak for verdensmesterskap og Olympiske leker, 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 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.

Kommentar: NFIF følger de internasjonale konkurransereglene.

Arrangørene kan avvike fra konkurransereglene forutsatt at det ikke gis større rettigheter til utøveren enn det som følger av konkurransereglene. 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 som gjennomføres utenfor stadion er det forutsatt at konkurransereglene 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 eliteutøvere 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.

DEL I - FUNKSJONÆRER

Regel 110

Internasjonale funksjonærer

Gjelder internasjonale konkurranser som nevnt i regel 1.1(a), (b), (c) og (f).

Se IAAF Competition Rules.

Regel 111
Arrangementsdelegatens plikter

Gjelder internasjonale konkurranser som nevnt i regel 1.1(a), (b), (c) og (f).

Se IAAF Competition Rules.

Regel 112
Tekniske delegater (TD)

Gjelder internasjonale konkurranser som nevnt i regel 1.1(a), (b), (c) og (f).

Se IAAF Competition Rules.

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.

Regel 113
Medisinsk delegat

Gjelder internasjonale konkurranser som nevnt i regel 1.1(a), (b), (c) og (f).

Se IAAF Competition Rules.

Regel 114
Dopingkontroll delegat

Se IAAF Competition Rules.

Regel 115
Internasjonale tekniske funksjonærer

Se IAAF Competition Rules.

Regel 116
Internasjonale kappgangsdommere

Se IAAF Competition Rules.

Regel 117
Internasjonal oppmåler av gateløyper

Se IAAF Competition Rules.

Regel 118
Internasjonal starter og Photo Finish dommer

Se IAAF Competition Rules.

Regel 119
Jury

Ved alle konkurranser som omfattes av regel 1.1(a), (b), (c) og (f) 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 regel 230, skal minst ett av juryens medlemmer være internasjonal kappgangdommer.

Et medlem av juryen skal ikke delta i juryens forhandlinger dersom vedkommendes nasjon er direkte eller indirekte berørt av avgjørelsen. Juryens leder skal be jurymedlemmet om å fratre dersom dette ikke allerede har skjedd. Juryen skal i et slikt tilfelle kompletteres med et nytt jurymedlem.

Det bør også oppnevnes jury i andre konkurranser hvor arrangøren anser det ønskelig eller nødvendig for å gjennomføre konkurransen på en korrekt måte.

Juryens primære oppgave er å behandle alle anker som den får til behandling etter regel 146 og eventuelle andre spørsmål som måtte oppstå under konkurransen og som den får 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.

Regel 120

Stevnefunksjonærer

Arrangøren skal oppnevne alle funksjonærer.

Listen nedenfor omfatter funksjonærer som anses nødvendig ved større internasjonale stevner. Arrangøren kan foreta endringer som lokale hensyn krever.

Arrangørfunksjonærer:

- * Arrangementsleder (se regel 121)
- * Stevneleder og et passende antall assistenter (se regel 122)
- * Teknisk leder og et passende antall assistenter (se regel 123)
- * Regileder (se regel 124)

Stevnefunksjonærer:

- * Overdommer(e) opprop (Call Room)
- * Overdommer(e) løp
- * Overdommer(e) tekniske øvelser
- * Overdommer(e) mangekamp
- * Overdommer(e) for øvelser utenfor bane

- * Overdommer(e) video
- * Øvelsesleder og et passende antall dommere for de enkelte løpsøvelser (se regel 126)
- * Øvelsesleder og et passende antall dommere for de enkelte tekniske øvelser (se regel 126)
- * Leder for kappgang, et tilstrekkelig antall medhjelpere og fem dommere for hver kappgangøvelse på bane (se regel 230)
- * Leder for kappgang, et tilstrekkelig antall medhjelpere og åtte dommere for hver kappgangøvelse utenfor bane (se regel 230)
- * Andre nødvendige kappgangfunksjonærer for føring av resultater, håndtering av tavler, osv. (se regel 230)
- * Leder for banedommere og et tilstrekkelig antall banedommere (se regel 127)
- * Leder for måldommere (Photo Finish) og et tilstrekkelig antall medhjelpere (se regel 128 og 165)
- * Leder for transpondertidtaking og et tilstrekkelig antall medhjelpere (se regel 128 og 165)
- * Starterkoordinatør og et tilstrekkelig antall startere og recallstartere (se regel 129)
- * Startordnere (se regel 130)
- * Leder rundetelling og et tilstrekkelig antall rundetellere (se regel 130)
- * Stevnese sekretær og et tilstrekkelig antall medhjelpere (se regel 132)
- * Leder sekretariat og et tilstrekkelig antall medhjelpere (se regel 132.5)
- * Ordenssjef og et tilstrekkelig antall medhjelpere (se regel 133)
- * Vindmåleroperatør (se regel 134)
- * Leder elektronisk måling og et tilstrekkelig antall medhjelpere (se regel 135)
- * Leder opprop (Call Room) og et tilstrekkelig antall oppropsdommere (se regel 136)

* Reklameansvarlig (se regel 137)

Andre funksjoner:

* Speakere

* Statistikkdyndige

* Stevneleger

* Veiledere for utøvere, funksjonærer og presse

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

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 unødig personell. I stadig flere konkurranser blir oppgaver som tidligere har blitt håndtert av dommere på banen, overtatt av teknologi, og dette bør hensyntas 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. 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 eller 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. Det har forekommet tilfeller hvor utøvere, dommere, 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 forhindre. Dommere må alltid være oppmerksomme på farer som er forbundet med idrett. 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 det de kan for at både konkurranseområdet og tiliggende områder er trygge steder å oppholde seg. Alle dommere bør tenke på sikkerhet når 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. Dersom det skulle oppstå konflikt mellom sikkerhet og det å følge konkurransereglene, skal hensynet til sikkerhet gå foran.

Regel 121

Arrangementsleder

Arrangementslederen skal planlegge arrangementets organisasjon i samarbeid med Teknisk delegat, der denne måtte være oppnevnt, forsikre seg om at planen gjennomføres og løse ethvert teknisk problem sammen med Teknisk delegat. Han skal styre samspillet mellom deltakerne i konkurransen, og skal gjennom et kommunikasjonssystem være i kontakt med alle sentrale dommere.

Regel 122 **Stevneleder**

Stevneleder er ansvarlig for at konkurransen gjennomføres på en korrekt måte. Han skal kontrollere at alle dommere har møtt, og om nødvendig utnevne erstattere. Han kan fjerne dommere som ikke følger konkurransereglene. Han 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 assistenter.

Stevneleder er ansvarlig for alt som skjer på konkurranseområdet. Han må plassere seg slik at han ser alt som skjer, og slik at han kan gi nødvendige ordre. Han må ha tilgang til en komplett liste over alle dommere og kunne kommunisere effektivt med øvelsesledere, overdommere og andre ledere.

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

Han skal forsikre seg om at dommere og deres medhjelpere forlater konkurranseområdet straks øvelsen er ferdig eller når etterfølgende oppgaver er gjennomført.

Regel 123 **Teknisk leder**

Tekniske leder er ansvarlig for at:

- a) løpebaner, tilløp, kasteringer, buer, sektorer, landingssteder for tekniske øvelser, alt utstyr og alle kastredskaper er i samsvar med konkurransereglene.
- b) utplassering og fjerning av utstyr og kastredskap gjennomføres i henhold til planen for konkurransen og som er godkjent av Teknisk delegat.
- c) den tekniske presentasjonen av konkurranseområdene er i henhold til vedtatt plan.
- d) kontroll og merking av alt personlig kastutstyr som er tillatt brukt i konkurransen er i henhold til regel 187.2.
- e) han før konkurransen har mottatt, eller kjenner til eksistensen av, nødvendige sertifikater og godkjenninger i henhold til regel 148.1.

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. Han må til enhver tid kunne kontaktes. Dersom en overdommer eller øvelsesleder 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 (regel 180.2), skal han på samme måte ta kontakt med stevneleder som vil be teknisk leder om å gjennomføre overdommers ønske. Det minnes om at verken vindstyrke eller vindretning er tilstrekkelig grunn for å flytte øvelsesstedet.

Teknisk leder skal gjøre klar kastredskapene som skal benyttes etter at arrangementsleder har godkjent disse. Teknisk leder skal kontrollere vekt og dimensjoner på kastredskapene, herunder utøvernes personlige kastredskaper som ønskes benyttet under konkurransen. Teknisk leder må også forsikre seg om at regel 260.17(d) blir fulgt dersom det settes rekorder.

Regel 124 **Regileder**

Regilederen skal sammen arrangementslederen planlegge hvordan stevnet skal presenteres overfor publikum, i samarbeid med stevneleder og eventuelt Teknisk delegat. Han skal sørge for at planen gjennomføres og ta seg av alle problemer som måtte oppstå. Han skal lede kommunikasjonen mellom alle personer som inngår i regiteamet, og skal være i kontakt med disse gjennom kommunikasjonssystemet.

Han skal, gjennom annonsering og tilgjengelig teknologi, sørge for at publikum informeres om hvilke utøvere som deltar i de enkelte øvelser og oppnådde resultater i forsøk og finaler. Offisielle resultater (plassering, tider, høyder, lengder og poeng) i hver øvelse skal gjøres kjent så snart som mulig.

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. Han må være plassert slik at han kan følge konkurransen på en god måte, og fortrinnsvis i nærheten av eller i kommunikasjon med arrangementsleder, eventuelt med regileder dersom denne er oppnevnt. Retningslinjer for speaker finnes på hjemmesiden til IAAF.

Regel 125 **Overdommere**

1. Det skal oppnevnes overdommere for opprop, løp, start, hopp, kast, mangekamp og for øvelser som arrangeres utenfor banen. Ved behov skal det også oppnevnes overdommer video, som skal utføre sine oppgaver fra et videoovervåkingsrom og som skal ha kommunikasjon med de øvrige overdommerne.

Ved konkurranser hvor det er tilstrekkelig antall dommere anbefales det at det oppnevnes en egen overdommer for start. Dersom det ikke oppnevnes en særskilt overdommer for start, anbefales det at overdommer løp oppholder seg i startområdet ved hver start. Dette gjelder særlig ved start fra blokker. Et godt alternativ vil være å oppnevne starterkoordinator (som bør ha omfattende erfaring som starter) til også å være overdommer start.

2. Overdommerne skal påse at konkurransereglene (og eventuelle bestemmelser for vedkommende 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). Dette gjelder også forhold som ikke er omhandlet i konkurransereglene (eller i eventuelle bestemmelser for vedkommende konkurranse).

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

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

Det er ikke påkrevet at overdommer har mottatt en rapport fra en dommer eller banedommer for å treffe avgjørelse om diskvalifikasjon. Han kan til enhver tid treffe avgjørelser basert på sine egne observasjoner, helt fram til og med premieutdelingen, hvor overdommeren for vedkommende øvelse er ansvarlig. Dersom premieutdeling skjer på et annet sted, eller på et annet tidspunkt, bør det oppnevnes en annen overdommer dersom det ikke er praktisk at den opprinnelige overdommeren kan håndtere situasjonen.

3. Overdommerne for løp og for øvelser som skjer utenfor stadion skal bare avgjøre rekkefølgen i et løp når måldommerne ikke kan bli enige om plasseringen. Overdommer løp har ingen myndighet overfor leder kappgang. Hvis overdommer for start ikke er enig i avgjørelser tatt av starterteamet, har han myndighet til å avgjøre alle spørsmål i

forbindelse med starten. Dette gjelder ikke dersom en klar tyvstart er fastslått av et startkontrollapparat, med mindre overdommeren mener at informasjonen gitt av startkontrollapparat er åpenbart feilaktig.

Overdommer mangekamp har myndighet over gjennomføringen av mangekampen og de enkelte øvelsene.

4. Overdommer skal kontrollere alle sluttresultater og skal behandle ethvert omtvistet spørsmål. Dersom det er oppnevnt dommer for elektronisk lengdemåling, skal overdommeren ha oppsyn med målingen når det settes rekord sammen med denne dommeren. Når øvelsen er avsluttet skal resultatlisten for øvelsen fullføres umiddelbart, undertegnes av angjeldende overdommer og leveres til sekretariatet.
 5. Overdommeren har myndighet til å gi en utøver advarsel eller utelukke (diskvalifisere) en utøver 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). Ileggelse av advarsel kan gjøres ved at utøveren blir vist et gult kort og ved diskvalifikasjon et rødt kort. Advarsler og diskvalifikasjoner skal anmerkes i resultatlisten. Advarsler og diskvalifikasjoner skal rapporteres til sekretariatet og til øvrige overdommere.
- Overdommer for 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 uten at det først har blitt gitt en advarsel (se også merknad til regel 144.2).

Merknad (ii): Overdommeren for øvelser som foregår utenfor stadion skal når dette er praktisk (f.eks. etter regel 144, 230.10 eller 240.8), gi en advarsel før diskvalifikasjon. Regel 146 får anvendelse dersom overdommerens avgjørelse ankes.

Merknad (iii): Dersom overdommeren er kjent med at utøveren tidligere har fått et gult kort, bør han ved diskvalifikasjon først gi 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 et nytt gult kort, så snart dette blir kjent, få samme konsekvens som om det nye gule kortet hadde blitt gitt i tilknytning til et rødt kort.

Den aktuelle overdommeren skal umiddelbart informere utøveren eller hans lag om diskvalifikasjonen.

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

- (1) gule og røde kort kan gis enten for disiplinære grunner (gjelder for det meste regel 125.5 og 145.2) eller for brudd på konkurransereglene hvor disse er tilstrekkelig alvorlige til å bli ansett som usportslige (f.eks. klare og tilsiktede sperringer i en løpsøvelse).
- (2) 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 kan alltid anke en slik avgjørelse til juryen.

- (3) *i noen tilfeller vil det verken være praktisk eller logisk å gi et gult kort. Dette gjelder f.eks. i merknaden til regel 144.2 som spesielt angir mulighet for å gi et umiddelbart rødt kort hvis det er grunn for det i tilfeller som omfattes av regel 144.3(a), slik som ved fartsholding i løpsøvelser.*
- (4) *en tilsvarende situasjon gjelder også der overdommeren gir et gult kort og hvor utøveren responderer på en slik upassende måte at det er grunn til å gi et umiddelbart rødt kort. Det kreves ikke at det foreligger to helt forskjellige og tidsuavhengige tilfeller av upassende oppførsel.*
- (5) *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 rødt kort. Utstedelsen av et umiddelbart rødt kort uten først å gi et nytt gult kort, innebærer imidlertid ikke at tildelingen av det røde kortet blir ugyldig.*
- (6) *dersom overdommeren ikke er kjent med at utøveren tidligere har fått et gult kort, og derfor bare viser et gult kort, skal han, når han blir kjent med forholdet, ta nødvendige tiltak for å diskvalifisere utøveren snarest mulig. Dette gjøres vanligvis ved at overdommeren informerer utøveren direkte eller gjennom hans lag.*

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 juryens behandling.

Regelen gjør det klart, på samme måte som for juryen (se regel 146.9), at en overdommer kan gjøre om 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 bør likevel bemerkes at det vil være praktiske tidsbegrensninger i forhold til en slik vurdering om omgjøring.

7. Hvis overdommeren mener at det har inntruffet hendelser hvor rettferdighet krever at en øvelse eller del av øvelse bør gå om igjen, kan han erklære øvelsen eller deler av denne for ugyldig, og bestemme at øvelsen eller delen av denne skal gå om igjen samme dag eller ved en senere anledning. (Se også regel 146.4 og 163.2.)

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. Det samme gjelder ved omløp.

8. Når en utøver med fysisk funksjonshemming deltar i en konkurranse, kan en overdommer bestemme at konkurransereglene fravikes (med unntak av regel 144.2) slik at utøveren kan delta, forutsatt at avviket ikke gir utøveren en fordel framfor konkurrentene 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 bestemmelsene 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 regel 163.2 ved å plassere begge hendene på bakken. Denne regelen gir overdommer for start mulighet for å fortolke 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 tillatt i bestemmelsene for den aktuelle konkurransen). Bestemmelsen gir heller ikke overdommeren anledning til å fortolke konkurransereglene slik at de relevante delene av regel 144 blir brutt, særlig ved bruk av anordninger som gir brukeren en fordel [se regel 144.3(c) og 144.3(d) 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 fortolke konkurransereglene tilstrekkelig i henhold til regel 125.8), skal det utarbeides separate resultatlister for slike utøvere eller at dette på annen måte fremgår av resultatlisten (se også regel 132.3). Det er

uansett hensiktsmessig å nevne IPC klassifikasjonen for parautøvere som deltar i startlister og resultatlister.

Regel 126 **Dommere**

Generelt

1. Øvelseslederne skal fordele oppgavene i de respektive øvelsene (dersom arrangøren ikke allerede har foretatt slik fordeling) og skal koordinere dommernes arbeid.
2. Dommerne kan omgjøre gale avgjørelser dersom dette fremdeles er mulig. Alternativt, eller hvis avgjørelsen er truffet av en overdommer eller juryen, skal de gi all tilgjengelig informasjon til overdommeren eller juryen.

Løpsøvelser

3. Måldommerne, som alle må være plassert på samme side av banen, skal avgjøre rekkefølgen i mål. Dersom dommerne ikke blir enige, treffer overdommeren avgjørelsen. *Merknad: Dommerne 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

4. I tekniske øvelser skal dommerne dømme alle forsøk, og måle og registrere alle gyldige forsøk. Nøyaktige mål tas for hver ny høyde i høyde og stav etter at listen er plassert. 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.

Med mindre dommeren er sikker på at det har skjedd et brudd på konkurransereglene bør han 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, uten å vise verken hvitt eller rødt flagg, å utsette avgjørelsen inntil han 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 han alternativt vise rødt flagg, sikre landingsmerket eller måle forsøket, og 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.

Regel 127

Banedommere (løp og kappgang)

1. Banedommerne er assistenter til overdommeren, uten rett til selv å treffe endelige avgjørelser.
2. Banedommerne skal stille seg der overdommeren har bestemt for å kunne følge konkurransen på nært hold, og skal ved brudd på reglene (med unntak for regel 230.2) av en utøver eller andre, straks rapportere situasjonen skriftlig til overdommeren.
3. Brudd på reglene skal meldes til vedkommende overdommer enten ved at det heves et gult flagg eller ved at det brukes andre kommunikasjonsmidler som er godkjent av Teknisk delegat.
4. Det skal være et tilstrekkelig antall banedommere for å overvåke vekslingsfeltene i stafettløp.

Merknad (i): Når en banedommer ser at en løper har løpt i en annen bane enn hans egen, eller at en stafettveksling har foregått utenfor vekslingsfeltet, skal han straks merke av på banen med et passende materiale stedet hvor uregelmessigheten fant sted, 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 banedommere (se regel 120) er assistent for overdommer løp og skal sørge for plassering av og koordinere arbeidet og rapportene fra den enkelte banedommer. Kart som kan lastes ned fra IAAFs hjemmeside, viser anbefalte plasseringer for banedommere i ulike løpsøvelser (forutsatt tilstrekkelig tilgjengelig antall banedommere). Kartene viser en mulig plassering. Det er

opp til stevneleder i samarbeid med overdommer løp, å bestemme antall banedommere i henhold til nivået på konkurransen, antall deltakere og antall dommere 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.

Regel 128

Tidtakere, måldommere (Photo Finish) og transpondertidtaking dommere

1. Ved manuell tidtaking skal det oppnevnes et tilstrekkelig antall tidtakere i forhold til antall utøvere. En av disse skal være leder for tidtakere. Han skal fordele arbeidsoppgavene mellom tidtakerne. Tidtakerne fungerer som back-up tidtakere når elektronisk tidtaking 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.

2. Tidtakere, måldommere (Photo Finish dommere) og transpondertidtaking dommere skal utføre sitt arbeid i henhold til regel 165.

3. Når det benyttes helautomatisk elektronisk tidtaking og Photo Finish system, skal det oppnevnes en leder for Photo Finish og et passende antall dommere.
4. Når transpondertidtaking benyttes skal det oppnevnes en leder og et tilstrekkelig antall dommere for dette formål.

Retningslinjer for manuell tidtaking kan lastes ned fra IAAFs hjemmeside.

Regel 129

Starterkoordinator, starter og recallstartere

Starterkoordinatoren skal:

- a) Fordele oppgavene mellom medlemmene i starterteamet.
- b) Passe på at medlemmene i starterteamet løser sine tildelte oppgaver.
- c) Informere starteren om at alt er klart for start (dvs. at tidtakere, dommere, leder måldommere (Photo Finish), leder transpondertidtaking og vindmåleroperatør er klare).
- d) Fungere som et bindeledd mellom operatørene av elektronisk tidtaking og dommerne.
- e) Ta vare på alle dokumenter fra startprosedyren, herunder utskrifter fra startkontrollapparatet som viser reaksjonstider og/eller ugyldig start.
- f) Forsikre seg om at prosedyren i regel 162.9 blir fulgt dersom det treffes avgjørelser etter regel 162.8 eller 200.8(c).

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. Starterteamet må være

informert om oppgavene til det enkelte medlem i starterteamet, særlig når det gjelder starteren og overdommer start.

1. Starteren 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.

Starterens (og recall starternes) primære ansvar er å sikre en rettferdig og lik start for alle utøverne.

2. Starteren skal plassere seg slik at han 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 recallsignaler 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 han plasserer seg slik at han 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

han står langt unna utøverne og det ikke benyttes et høyttalersystem.

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

Merknad: For øvelsene 200 m, 400 m, 400 m hekk, 4 x 100 m, 4 x 200 m, 4 x 400 m og 1000 m stafett skal det være minst to recallstartere.

4. Recallstarterne skal plassere seg slik at de kan se hver enkelt utøver som de har ansvar for.
5. Starteren og/eller den enkelte recallstarter kan kalle tilbake utøverne eller avbryte starten ved brudd på konkurransereglene. Recallstarterne skal rapportere sine observasjoner til starteren, som avgjør om og i tilfelle hvilke utøvere som skal få en advarsel eller diskvalifiseres. (Se også regel 162.7 og 162.10.)
6. Advarsler og diskvalifikasjoner etter regel 162.7, 162.8 og 200.8(c) kan bare gis av starteren.

Det er nødvendig å ta hensyn til regel 125.3 ved fortolkningen av både denne regelen og regel 162, ettersom både starteren og overdommer start kan avgjøre om en start er rettfærdig. En recallstarter har på den annen side ingen slik avgjørelsesmyndighet, selv om han kan kalle utøverne tilbake, og må derfor rapportere sine observasjoner til starteren. IAAFs starter retningslinjer kan lastes ned fra IAAFs hjemmeside.

Regel 130 **Startordnere**

1. Startordnerne skal kontrollere at deltakerne konkurrerer i riktig heat eller løp og at startnumrene bæres korrekt.

2. Startordnerne skal plassere utøverne i riktig bane eller på riktig sted, og samle de omlag 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.
3. Startordnerne er ansvarlige for at stafettpinner er på plass for utøverne på første etappe i stafettløp.
4. Når starteren har kommandert løperne på plass, må startordnerne påse at regel 162.3 og 162.4 blir fulgt.
5. Dersom det dømmes tyvstart, skal startordnerne følge prosedyren i regel 162.9.

Regel 131 **Rundetellere**

1. Rundetellerne skal føre protokoll over antall runder som hver utøver har tilbakelagt på distanser lenger enn 1500 m. For løp på 5000 m og lenger og i kappgang skal det under ledelse av overdommer, benyttes 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).

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

I stedet for et manuelt rundetellingssystem kan man bruke et databasert system med transpondere som bæres av den enkelte utøver.

2. En rundeteller skal ha ansvar for tavlen ved målpasering som viser hvor mange runder som gjenstår. Tavlen skal forandres

når lederen løper inn på oppløpssiden. I tillegg skal det om mulig gis muntlig 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 IAAFs hjemmeside.

Regel 132

Sekretariat, Teknisk Information Center (TIC)

1. Stevneseekretæren 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. Han skal straks gi disse detaljene til speaker, registrere resultatene og formidle disse til arrangementslederen. Dersom det benyttes et databasert resultatsystem, skal dataoperatørene for hver enkelt teknisk øvelse forsikre seg om at alle resultater er lagt 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.
2. I øvelser hvor utøverne konkurrerer med forskjellige spesifikasjoner (som f.eks. vekt på kastredskaper eller hekkkehøyder), skal de relevante forskjellene fremgå av resultatlistene eller ved at det vises separate resultater for hver kategori.
3. Når reglene for konkurransen tillater samtidig deltagelse for utøvere som

- a) deltar med assistanse av en annen person, dvs. med en løper guide; eller
- b) benytter et mekanisk hjelpemiddel som ikke er godkjent i henhold til regel 144.3(d);

skal deres resultater vises separat med utøverens para klassifikasjon.

4. Følgende standard forkortelser bør benyttes i startlister og resultatlister:

DNS – startet ikke (Did not start)

DNF – fullførte ikke (Did not finish) – løpsøvelser

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 i kappgang for ikke strukket kne

~ – gitt advarsel i kappgang for manglende markkontakt

YC – tildelt gult kort (Yellow card)

YRC – tildelt et nytt gult og rødt kort (Yellow and red card)

RC – tildelt rødt kort (Red card)

Dersom en utøver diskvalifiseres i en øvelse på grunn av brudd på en konkurranseregel, 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.

Regel 132.2-4 ble innført i 2015 for å standardisere prosedyrer og terminologi i vanlige situasjoner i startlister og resultatlister.

Regel 132.2 og 132.3 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 para klassifikasjoner 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 regel 260.1, 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 etter ved siden av tegnet DQ.

5. For konkurranser som nevnt i regel 1.1(a), (b), (c) (f) og (g) skal det etableres et Technical 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 Technical 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 der hvor utøverne overnatter. I slike tilfeller må det være god kommunikasjon mellom avdelingskontorene og TIC.

Ettersom åpningstidene for TIC og avdelingskontorene 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. regel 132, 146.3 og 146.7) mens andre vil fremgå av bestemmelsene for den aktuelle konkurransen og være inntatt i konkurransedokumenter slik som teamhåndbøker eller lignende.

Regel 133

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. Han skal generelt utføre sine oppgaver i henhold til en plan som er fastsatt av arrangementslederen. Når det gjelder

saker som oppstår underveis skal han få instruks direkte fra stevneleder. I henhold til dette skal han

- a) utføre inngangskontroll til konkurranseområdet for utøvere, dommere, 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.

Han er direkte underlagt stevneleder som må være i stand til å kunne kontakte ham til enhver tid om nødvendig. For å hjelpe ordenssjefen og hans 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.

Regel 134

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 tidtaksapparatet.

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 regel 163.10 og 184.11).

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 hans oppgaver f.eks. vil bli håndtert av noen i Photo Finish teamet.

Regel 135

Målingsdommer (elektronisk)

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.

For å forsikre seg om at utstyret fungerer korrekt, skal det før og etter hver øvelse foretas kontrollmåling 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.

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 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.

Det må 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 han være særlig nøye med å sikre at det er det aktuelle og ikke et tidligere forsøk som blir målt.

Regel 136

Oppropsdommer (Call Room)

Leder for oppropsdommere skal:

- a) i samarbeid med arrangementsleder (stevneleder) forberede og publisere tidsskjema for opprop som minst angir første og siste tid for når utøvere skal ankomme oppropstedet (Call Room) og tiden for når utøverne skal gå fra oppropstedet til konkurransestedet.
- b) overvåke overføringen mellom oppvarmingsområdet og konkurransestedet for å sikre at utøverne, etter å ha blitt kontrollert på oppropsstedet (Call Room), er tilstede på

konkurransestedet og klare til starten for deres øvelse i henhold til tidsskjemaet.

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

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

Et godt planlagt og effektivt ledet oppropsted er viktig for en vellykket konkurranse. Planlegging for å sikre tilstrekkelig plass når kapasitetsutnyttelsen på oppropstedet vil være på sitt høyeste, et trygt kommunikasjonssystem med andre dommere 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 på oppropsstedet. 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.

Regel 137

Reklameansvarlig

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

DEL II – GENERELLE KONKURRANSEREGLER

Regel 140

Friidrettsstadion

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

Utendørs konkurranser som nevnt i regel 1.1(a) kan bare arrangeres på baner som innehar et gyldig godkjenningssertifikat klasse 1 fra IAAF. Det anbefales at også utendørs konkurranser som nevnt i regel 1.1(b) til (j) avholdes på slike baner dersom disse er tilgjengelige.

Det kreves uansett at utendørs konkurranser som nevnt i regel 1.1(b) til (j) avholdes på baner som innehar et gyldig godkjenningssertifikat klasse 2 fra IAAF.

Merknad (i): «The IAAF Track and Field Facilities Manual» som er tilgjengelig fra IAAFs kontor eller kan lastes ned fra IAAFs 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 IAAFs kontor eller kan lastes ned fra IAAFs hjemmeside.

Merknad (iii): For kappgang utenfor bane, gateløp eller terrengløp, motbakkeløp og ultraterrengløp, se regel 230.11, 240.2, 240.3, 250.1-3, 251.1 og 252.1.

Merknad (iv): For innendørs friidrettsbaner, se regel 211.

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.

Regel 141

Alder og kjønnskategorier**Aldersinndeling**

1. Konkurranser i henhold til disse regler kan inndeles i følgende aldersgrupper:

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 IAAF/WMA håndbok som er godkjent av styrene i IAAF og WMA.

Merknad (ii): Kvalifikasjonskrav, herunder minste alder for å kunne delta i konkurranser, vil fremgå av gjeldende tekniske bestemmelser gitt av IAAF.

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

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 regel 22.2 når det gjelder sanksjoner for manglende overholdelse av regel 141.

Selv om regel 141.1 definerer aldersgrupper på en spesiell måte, så er det regelverket for den enkelte konkurranse som avgjør hvilke aldersgrupper som gjelder, og som i henhold til merknad (ii) kan delta.

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 resultatlistor 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 i henhold til lov er ansett som mann og er startberettiget i henhold til konkurransereglene.
5. En utøver skal konkurrere i klassen for kvinner (eller universell) dersom hun i henhold til lov er ansett som kvinne og er startberettiget i henhold til konkurransereglene.
6. IAAFs styre skal godkjenne bestemmelser for å avgjøre startberettigelse i konkurranser for kvinner for
 - a) kvinner som har gjennomgått kjønnskifte fra mann til kvinne; og
 - b) kvinner med hyperandrogenisme.
 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.

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

Regel 142

Påmelding

1. Konkurranser i henhold til konkurransereglene er forbeholdt startberettigede utøvere.
2. En utøvers berettigelse til å konkurrere utenlands følger av regel 4.2. Det forutsettes at slik berettigelse foreligger med mindre det fremsettes en protest til Teknisk delegat om hans status. (Se også regel 146.1)

Deltakelse i øvelser som avvikes samtidig

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 mangekamp 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 han ikke på forhånd har sagt at han vil stå over, vil tiden for forsøket løpe. Hvis han ikke kommer tilbake før tiden har løpt ut, vil han anses å ha stått over. [Se også regel 180.18 hvor endring av rekkefølgen normalt ikke vil skje dersom det gis et ekstra forsøk – i alle omganger.]

Uteblivelse fra start

4. I konkurranser som nevnt i regel 1.1(a), (b), (c) og (f) skal en utøver utelukkes fra å delta i senere øvelser (inkludert andre øvelser som han deltar i samtidig) i konkurransen inklusive stafett i tilfeller hvor:

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

Merknad: Tidspunktet for endelig bekreftelse av start (oppprop) skal gjøres kjent på forhånd.

- b) en utøver i en kvalifisering eller et forsøksheat kvalifiserer seg for videre deltakelse, men deretter unnlater å delta;
- c) 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: Regel 142.4(c) gjelder ikke for mangelkamp.

En medisinsk erklæring fra lege oppnevnt av arrangøren som baserer seg på en undersøkelse av utøveren, kan anse som tilstrekkelig grunn for å godta at utøveren ikke er i stand til å starte i en øvelse etter at det er gitt endelig bekreftelse på at han vil starte i øvelsen eller etter at han 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 mangelkamp) en etterfølgende dag. 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 han 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 regel 142.4(c)». 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, vurderes. Regelen bestemmer prosedyren som skal følges ved medisinske årsaker.

Unnlatelse av å møte til innmarsj (Call Room)

5. I tillegg til sanksjoner etter regel 142.4, og med de unntak som fremgår nedenfor, skal en utøver utelukkes fra deltakelse i alle øvelser hvor han ikke møter til innmarsj (Call Room) på de publiserte tidspunkter i henhold til tidsskjemaet for innmarsj (se regel 138). 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 innmarsj), kan etter at

dette er bekreftet, bli akseptert av overdommeren og utøveren kan da tillates å delta.

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

Regel 143

Drakt, sko og startnummer

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 avgjørelser. Utøvernes draktoverdel bør ha samme farger foran og bak.

I konkurranser som nevnt i regel 1.1(a), (b), (c), (f) og (g), og når utøverne representerer sine nasjonale forbund etter regel 1.1(d) og (h), skal utøverne delta med drakter som er godkjent av sine nasjonale forbund. I alle konkurranser som nevnt i regel 1.1(a), (b), (c), (f) og (g) skal nøytrale utøvere delta med drakter som er godkjent av IAAF.

Seiersseremonien og en eventuell ærsrunde anses i denne forbindelse som en del av konkurransen.

Merknad: Det relevante forbundet kan spesifisere i konkurransens bestemmelser at fargene på draktens overdel skal være like foran og bak.

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

Sko

2. Utøverne 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. Skoene

må ikke konstrueres slik at de gir utøveren noen urimelig fordel. Alle typer sko som benyttes må i rimelig grad være tilgjengelige for alle.

Merknad (i): Sko som er tilpasset en spesiell utøvers fot er tillatt forutsatt at den er laget i henhold til de generelle prinsippene i disse reglene.

Merknad (ii): Dersom det fremlegges bevis til IAAF om at en type sko som benyttes i konkurranser ikke overholder disse reglene eller formålet bak reglene, kan IAAF henvise skoene for nærmere undersøkelse og i tilfelle forby at slike sko benyttes i konkurranser.

Antall pigger

3. Sålen og hælen på skoen skal 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 pigg 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 bandedekket eller operatøren av banen krever mindre maksimal lengde på piggene, skal dette gjelde.

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

Sålen og hælen

5. Sålen og/eller hælen kan ha mønster eller utstikkende deler forutsatt at dette er konstruert i samme eller liknende materiale som selve sålen.

I høyde og lengde skal sålen ha en maksimal tykkelse på 13 mm og i høyde skal hælen ha en maksimal tykkelse på 19 mm. I alle andre øvelser kan såle og/eller hæl ha en hvilken som helst tykkelse.

Merknad: Tykkelsen på sålen og hælen skal måles som avstanden mellom innsidens øverste side og utsidens nederste side inkludert alle utstikkende deler og mønstre og inkludert enhver form for løs innersåle.

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.

Startnummer

7. Alle utøvere skal ha to startnummer som under konkurransen skal bæres godt synlig på bryst og på rygg, uttatt 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, vil dette kunne resultere i diskvalifikasjon.

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

Regel 144 Assistanse til utøvere

Medisinsk undersøkelse og assistanse

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 innblandingen 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: Konkurransområdet, 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.

2. En utøver som under konkurransen gir eller mottar assistanse innenfor konkurranseområdet (inklusive etter regel 163.14, 163.15, 230.10 og 240.8) skal gis advarsel fra overdommeren og gjøres oppmerksom på at han ved gjentakelse vil bli diskvalifisert i øvelsen.

Merknad: Ved forhold som omfattes av regel 144.3(a) kan det gis diskvalifikasjon uten advarsel.

Ikke tillatt assistanse

3. Følgende eksempler skal regnes som assistanse etter denne regelen og er derved ikke tillatt:
 - a) Fartsholding av personer som ikke deltar i løpet, av løpere som er tatt igjen med en eller flere runder eller er i ferd med å bli tatt igjen, eller ved bruk av tekniske hjelpemidler av noe slag (med unntak for det som er tillatt etter regel 144.4(d)).
 - b) Besittelse eller bruk av videoopptakere, radio, CD, radiosendere, mobiltelefoner eller lignende innretninger inne på konkurranseområdet.
 - c) Med unntak for sko i overensstemmelse med regel 143, 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 konkurransereglene.

- d) Bruk av mekanisk hjelpemiddel, unntatt når utøveren kan sannsynliggjøre at slik bruk alt i alt ikke gir han en fordel i forhold til en utøver som ikke bruker et slikt hjelpemiddel.
- e) Råd eller annen bistand til 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.).
- f) 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

4. Følgende skal ikke regnes som assistanse etter denne regelen og er derved tillatt:
 - a) 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 regel 230.10 og 240.8, kan kommunisere med sine utøvere.
 - b) Medisinsk undersøkelse/behandling og/eller fysioterapi som er nødvendig for å gjøre utøveren i stand til å delta eller fortsette deltagelsen på konkurranseområdet etter regel 144.1.

- c) Alt personlig beskyttelsesutstyr (f.eks. bandasje, tape, belte, støtteanordninger, håndledkjølere, 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 regel 187.4 og 187.5).
- d) Pulsmåler eller fartsmåler eller 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.
- e) Visning av bilder og film av tidligere forsøk til utøvere i tekniske øvelser, som er tatt opp på deres anmodning av personer som ikke befinner seg i konkurranseområdet (se merknad til regel 144.1). Visningsutstyr eller bilder som er tatt av slikt utstyr kan ikke tas med inn på konkurranseområdet.
- f) Hatter, hansker, sko og klær som gis til utøvere på offisielle stasjoner eller som ellers er godkjent av den relevante overdommeren.

Regel 144 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. IAAF 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 konkurransen 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.

Regel 144.3(e) 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.

Regel 145

Konsekvenser ved diskvalifikasjon

Diskvalifikasjon ved brudd på en teknisk regel (bortsett fra regel 125.5 og 162.5)

1. Dersom en utøver blir diskvalifisert i en øvelse for brudd på en teknisk regel (med unntak regel 125.5 og 162.5), skal alle prestasjoner fram til diskvalifikasjonstidspunktet i samme runde anses som 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 regel 125.5 (inkludert etter regel 162.5)

2. En utøver som er utelukket fra konkurransen etter regel 125.5 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 mangelkamp, forbli gyldige. Slik diskvalifikasjon skal forhindre utøveren i å delta i senere øvelser (inklusive individuelle øvelser i mangelkamp, andre øvelser som han deltar i samtidig og i stafett) i denne konkurransen.

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

Regel 146

Protester og anker

1. Protest vedrørende en utøvers rett til å delta i en konkurranse må gjøres til Teknisk delegat (TD) før konkurransen. TDs 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.
2. Protester vedrørende resultatet eller gjennomføringen av en øvelse, må foretas innen 30 minutter etter den offisielle kunngjøring av resultatene for vedkommende øvelse. Arrangøren er ansvarlig for at tidspunktet for kunngjøring av alle resultater blir notert.
3. En protest skal først fremføres muntlig overfor overdommeren av utøveren, en 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 han finner nødvendig, herunder film eller bilde fra et offisielt videoopptak eller andre tilgjengelige videobevis. Overdommeren kan selv treffe avgjørelse eller han 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 han gjennom sekretariatet.

4. I en løpsøvelse,
 - a) dersom en utøver umiddelbart protesterer muntlig på en tildelt tyvstart, kan overdommeren, 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 IAAF godkjent startkontrollsystem, unntatt hvor overdommeren bestemmer at informasjonen fra systemet åpenbart er feil.
 - b) kan en protest baseres på at starteren feilaktig unnlater å kalle tilbake en tyvstart eller avbryte en start i henhold til regel 162.5. 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 regel 162.5, 162.7, 162.8 eller 200.8(c), 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 hans mening krever det.
Merknad: Retten til å protestere eller anke i regel 146.4(b) gjelder uavhengig om startkontrollsystem benyttes.
 - c) 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 skal avansere til en etterfølgende runde uten å delta i alle runder med mindre overdommeren eller juryen bestemmer noe annet, 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 regel 163.2).

Når overdommer start treffer en avgjørelse etter en umiddelbar muntlig protest fra en utøver som er blitt tildelt en tyvstart, må han vurdere alle tilgjengelige data. Dersom det er en rimelig mulighet for at protesten er gyldig bør han tillate utøveren å konkurrere under protest. Etter løpet må det tas en endelig avgjørelse av overdommeren, en avgjørelse som kan ankes til juryen. 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 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.

Regel 146.4(c) omfatter alle situasjoner hvor en utøver ved en feil er blitt tildelt en tyvstart og blitt utelukket fra løpet.

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:

- a) 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 han får medhold i protesten eller en etterfølgende anke; eller
- b) i en vertikal teknisk øvelse, hvor utøveren bare vil kunne fortsette konkurransen på en høyere høyde dersom han får medhold i protesten eller en etterfølgende anke, kan overdommeren, dersom han 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 videooverdommer, bør utøveren ikke få tillatelse til å fortsette.

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

- 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.

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.

Regel 146.6 gjelder for alle øvelser, ikke bare tekniske øvelser. 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.

7. En anke til juryen må foretas innen 30 minutter:
- etter den offisielle annonseringen av det endrede resultatet i en øvelse som følge av en avgjørelse fra overdommeren, eller

- 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 hans 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 han 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,-.

- Juryen skal rådføre seg med alle relevante personer, herunder den relevante overdommeren (unntatt når hans 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 lederens for kappgangdommernes avgjørelse opprettholdes.
- 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 (regel 126.2), overdommer (regel 125.6) og juryen (regel 146.9) hver for seg revurdere en avgjørelse som de har truffet – hvis dette fremdeles er aktuelt og praktisk.

10. Avgjørelser som gjelder forhold som ikke er dekket av reglene skal rapporteres av juryens leder til generalsekretæren i IAAF.
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.

Regel 147

Felleskonkurranser

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.
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.

Merknad (i): I felleskonkurranser i tekniske øvelser skal det benyttes separate resultatlistor for hvert kjønn. I løpsøvelser skal utøvernes kjønn fremgå av resultatlisten.

Merknad (ii): Felleskonkurranser i løpsøvelser på bane skal bare gjennomføres dersom det er for få deltakere av ett eller begge kjønn til å forsvare adskilte løp.

Merknad (iii): Felleskonkurranser på bane skal uansett ikke gjennomføres på en måte som gir utøvere av ett kjønn mulighet for å bli trukket eller assistert av utøvere av det annet kjønn.

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:

- a) tillatt i alle nasjonale konkurranser som er tillatt av nasjonalt forbund (det kreves ingen ytterligere tillatelse fra et verdensdelsforbund);

- 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).

Ved felleskonkurranser i vertikale hopp må regel 181 til 183 følges nøye – herunder at høyden på listen må følge ett enkelt sett av avtalte økninger gjennom hele konkurransen.

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 148

Oppmåling og målinger

1. Nøyaktigheten av markeringer og installasjoner for friidrettsanlegg i henhold til regel 140 og 149.2 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. Han skal ha full adgang til planer og tegninger av stadion og de siste oppmålingsrapporter i forbindelse med sin godkjennelse.
2. I konkurranser som nevnt i regel 1.1(a), (b), (c) og (f) 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 regel 1.1(a), (b), (c) og (f), kan det også brukes målebånd av glassfiber.

Merknad: For godkjenning av rekorder, se regel 260.17(a).

Regel 149

Gyldige resultater

1. Ingen resultater vil være gyldige med mindre de oppnås i en approbert konkurranse som er arrangert i henhold til konkurransereglene.
2. Resultater oppnådd i øvelser som normalt gjennomføres på et friidrettsstadion, men som avholdes utenfor tradisjonelle friidrettsanlegg (f.eks. på torg, andre idrettsarenaer, strender, etc.), skal anses som gyldige og godkjent for alle formål hvis alle de følgende betingelser er oppfylt:
 - a) det relevante organ i henhold til regel 1-3 har gitt tillatelse til konkurransen;
 - b) det er oppnevnt kvalifiserte dommere som tjenestegjør under konkurransen;
 - c) det benyttes utstyr og kastredskaper som er i henhold til konkurransereglene;
 - d) konkurransen avvikles på et konkurranseområde eller anlegg som er i henhold til konkurransereglene og hvor det har blitt foretatt oppmåling etter regel 148 på stevnedagen.

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

Når en konkurranse som omtalt i regel 149.2 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.

3. 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 regel 125.7, 146.4(b), 163.2 eller 180.20 i kappgang øvelser hvor regel 230.7(c) 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.

IAAF 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.»*

Regel 150 ***Videoopptak***

I konkurranser som nevnt i regel 1.1(a), (b) og (c), 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 reglene.

Regel 151 ***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 III – LØPSØVELSER

Regel 163.2, 163.6 (unntatt under regel 230.12 og 240.9), 163.14, 164.2, 165 og 167 gjelder også for del VII, VIII og IX.

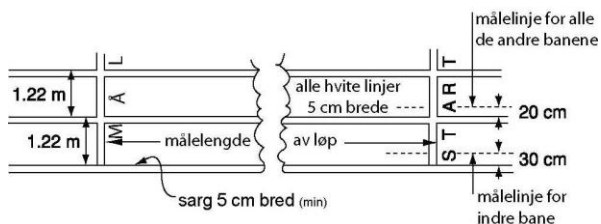
Regel 160 ***Oppmåling av løpebaner***

1. Løpebanen 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 under markeres med en 50 mm bred hvit strek, og med minst 0,15 m høye kjegler eller flagg som plasseres på den hvite streken slik

at foten av kjeglen eller flagget sammenfaller med kanten på den hvite linjen nærmest banen. Avstanden mellom kjeglene eller flaggene skal ikke overstige 4 m. (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 forsere vanngraven, den ytterste halvdel av løpebanen ved start i henhold til regel 163.5(b) og på langsiden (hvor det ikke er sarg). I sistnevnte tilfelle skal avstanden mellom kjeglene eller flaggene ikke overstige 10 m.

Merknad: Alle steder 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.

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 forlates i forbindelse med vanngraven i hinderløp), 0,20 m fra streken som markerer innsiden av banen.



3. Distansen på løpet skal måles fra kanten på startstreken som er lengst fra mål til kanten på målstreken som er nærmest starten.
4. I alle løp opp til og med 400 m skal hver utøver ha egen bane med en bredde på 1,22 m $\pm$ 0,01 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 regel 160.2, mens de øvrige baner skal måles 0,2 m fra strekenes ytterkant.

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.

5. Ved internasjonale konkurranser som nevnt i regel 1.1(a), (b), (c) og (f) bør banen ha plass til minst 8 løpebaner.
6. Sidehelningen på løpebaner mot den innerste banen bør ikke overstige 1:100 (1 %) med mindre det foreligger spesielle forhold som rettferdiggjør at IAAF gjør unntak. Den totale helningen nedover i løpsretningen skal ikke overstige 1:1000 (0,1%).
7. Full teknisk informasjon om en banens konstruksjon, plan og merking er inntatt i «IAAF Track and Field Facilities Manual». Denne regel gir grunnleggende prinsipper som må følges.

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

Regel 161 Startblokker

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 på noen andre løp. Ingen del av startblokken skal overlape 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 guttetestvner 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.

2. Startblokker skal oppfylle følgende generelle spesifikasjoner:

- a) 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.
- b) 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.
- c) 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.
- d) De 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 de 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.

- e) 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.
3. I konkurranser som nevnt i regel 1.1(a), (b), (c) og (f) og for alle prestasjoner som sendes inn for godkjenning som verdensrekord etter regel 261 eller 263, skal startblokkene være koblet til et IAAF godkjent startkontrollsystem. Dette systemet anbefales sterkt også for andre konkurranser.
Merknad: I tillegg kan det også benyttes et automatisk recall system innenfor reglene.
4. I konkurranser som nevnt i regel 1.1(a) til (f) 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.

Regel 162

Starten

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, kan forlenges fra utsiden av den ytterste banen så langt som det er samme syntetiske overflate.

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

2. I alle internasjonale konkurranser, med unntak for det som er nevnt nedenfor, skal starterens kommandoer gis på hans eget morsmål, engelsk eller fransk.
 - a) 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»).

- b) I løp lenger enn 400 m (unntatt 4 x 200 m, 4 x 400 m og 1000 m stafett) skal kommandoen være «Innta plassene».
- c) I alle løp etter regel 162.5, hvis starteren mener at ikke alt er klart til å gå videre med starten etter at løperne har inntatt sine plasser eller at han ellers avbryter starten, skal kommandoen være «Reis opp» («Stand up»).

Alle løp skal normalt startes ved skudd med pistol avfyrt opp i luften.

Merknad: I alle konkurranser som nevnt i regel 1.1(a), (b), (c), (e) og (i) skal starterens kommandoer bare gis på engelsk.

Kommentar: For nasjonale forhold vises det til nasjonal regel tatt inn under regel 161.1.

Starteren må ikke påbegynne startprosedyren før han 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 regel 1.1(a) til (f) 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.

3. I løp opp til og med 400 m (inkludert 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 i sin tildelte bane og innta startstillingen bak startstreken. En utøver skal ikke berøre

startstreken eller marken foran startstreken verken med hender eller føtter når han 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 han holder startpistolen, og deretter skal han si «Klar». Han 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. Han anbefales først å løfte armen når han anser å være 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 han i enkelte starter vil avfyre pistolen nokså raskt, mens han i andre tilfeller kan måtte vente lenger for å forsikre seg om at alle er rolige i sine startposisjoner.

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 (helt 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 avfyres.

5. Etter kommandoene «Innta plassene» eller «Klar», hvor dette benyttes, skal utøverne straks og uten forsinkelse innta sin endelige startstilling. Hvis starteren av noen grunn mener at ikke alt er klart etter at utøverne har inntatt «Innta plassene»-stilling, skal han beordre dem opp og trekke bort fra startstreken, og startordneren skal samle dem igjen. (Se også regel 130).

Dersom en utøver etter starterens vurdering

- a) etter startkommandoene «Innta plassene» eller «Klar», og før skuddet er avfyrt, gjør at starten må avbrytes, f.eks. ved uten gyldig grunn (slik grunn skal vurderes av relevant overdommer) hever armen og/eller står eller reiser seg opp ved liggende start; eller
- b) ikke etterkommer kommandoene «Innta plassene» eller «Klar», eller ikke inntar sin endelige startposisjon straks og uten forsinkelse; eller
- c) 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 medhold av regel 125.5 og 145.2. 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 disiplinær saker (etter regel 162.5) og tyvstarter (regel 162.7 og 162.8) 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 regel 162.5 i tillegg til å oppdage tyvstarter.

Slik oppførsel, enten med vilje eller utilsiktet, kanskje på grunn av nervøsitet, bør medføre at regel 162.5 anvendes.

Men dersom starteren mener at det som skjedde var utilsiktet vil anvendelse av regel 162.2(c) kunne være passende.

Omvendt, så vil det være tilfeller hvor utøveren er berettiget til å be om en utsettelse 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 han 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 klart vise sine avgjørelser. Hvis det passer kan også begrunnelsen for avgjørelsen kommuniseres til utøverne i løpet, og hvis mulig og 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

6. Når det benyttes et IAAF sertifisert startkontrollsystem skal starteren og/eller en av recallstarterne bruke hodetelefoner for klart å kunne høre det akustiske signalet når systemet indikerer

en mulig tyvstart (det vil si når reaksjonstiden er mindre enn 0,100 sekund). Så snart starteren eller recallstarteren hører det akustiske signalet, og hvis 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 IAAF sertifisert startkontrollsystem, skal beviset fra dette utstyret brukes som en ressurs for de relevante dommerne til å treffe en korrekt avgjørelse.

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.

Merknad (i): En bevegelse av en utøver som ikke medfører at utøverens fot/føtter mister kontakten med fotplatene på startblokken eller utøverens hånd/hender mister kontakten med bakken, skal ikke anses som begynnelsen på en startbevegelse. Slike tilfeller kan imidlertid medføre en disiplinær advarsel eller diskvalifikasjon.

Imidlertid, hvis starteren mener at utøveren, før han mottar startskuddet, påbegynner en bevegelse som ikke stanser og som fortsetter inn i startbevegelsen, er det tyvstart.

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.

Generelt vil det ikke være 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 hans hender eller føtter mister kontakten med bakken eller fotplatene på noe tidspunkt, er det ikke tyvstart. Det kan være grunn til å advare (eller diskvalifisere dersom det tidligere har vært gitt advarsel) utøveren for upassende oppførsel etter regel 163.5.

Ved «rullende start», hvor starteren (eller recallstarteren) mener at utøveren har forutsett starten ved kontinuerlig bevegelse, selv om han ikke beveget sine hender eller føtter før startskuddet lød, bør løpet kalles tilbake. Dette kan gjøres av starteren eller recallstarteren, men det vil være starteren som best kan vurdere et slik tilfelle ettersom det bare er han som vil kjenne posisjonen til sin finger på avtrekkeren når utøveren påbegynte 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 regel 162.7 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 tilsiktet at dette bør straffet unødig.

Hvis en slik bevegelse anses utilsiktet, oppfordres startere og overdommere først å vurdere om starten kan kalles «ustødig» og fortsette i henhold til regel 162.2(c). Imidlertid vil gjentatte tilfeller i samme øvelse kunne berettiggje starteren og/eller overdommeren til å vurdere tyvstart eller disiplinære prosedyrer, som kanskje vil være det beste i den aktuelle situasjonen.

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

For mangekamp se regel 200.8(c).

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 hans 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.

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 ham.

I mangekamp skal utøveren(e) som er ansvarlig for første tyvstart gis advarsel, og et gult og svart (diagonalt delt) kort skal vises foran ham. 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 ham.

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

Dersom banemarkører ikke er i bruk, skal systemet med å vise kort brukes som anført ovenfor.

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.

10. Starteren eller en recallstarter som mener at starten ikke var rettfærdig, skal kalle utøverne tilbake ved å avfyre en pistol.
Kommentar: Ved nasjonale stevner kan starter eller recallstarter kalle tilbake løperne med et fløytesignal.

Referansen til en rettfærdig 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.

Regel 163 **Løpet**

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.

Hvor 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

2. Dersom en utøver dyttes eller hindres under en øvelse slik at hans framdrift hindres:

- a) hvis dyttingen eller hindringen anses som utilsiktet eller skyldes en annen utøver, kan overdommeren, dersom han mener at en utøver (eller hans lag) er blitt alvorlig berørt, i henhold til regel 125.7 eller regel 146.4, 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;
- b) hvis overdommeren mener at en annen utøver er ansvarlig for dyttingen eller hindringen, skal denne utøveren (eller hans lag) diskvalifisert i øvelsen. Overdommeren kan, dersom han mener at en utøver (eller hans lag) er blitt alvorlig berørt, i henhold til regel 125.7 eller regel 146.4, bestemme at løpet (for en, noen eller alle utøvere) skal gå på nytt, 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 regel 145.2 anvendes.*
- I begge tilfeller bør slik utøver (eller lag) normalt ha gjennomført øvelsen med bona fide-innsats (regel 163.2(a) og (b)).

Å løpe utenfor egen bane

- 3.
- a) I alle løp 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.
- b) I alle løp (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 regel 163.5(b) 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 regel 163.4, skal overdommeren, dersom han er tilfreds med rapporteringen fra en dommer eller banedommer eller på annen måte, om at en utøver har brutt denne regelen, skal han diskvalifiseres.

4. En utøver skal ikke diskvalifiseres dersom han
 - a) blir dyttet eller presset av en annen person til å trå eller løpe utenfor sin bane, eller på eller innenfor sargen eller streken som markerer den gjeldende grensen, eller
 - b) trår på 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,
 og det ikke oppnås noen materiell fordel ved dette og ingen andre utøvere blir dyttet eller hindret slik at hans framdrift hindres. Dersom det oppnås en materiell fordel skal utøveren diskvalifiseres.

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

5. I konkurranser som nevnt i regel 1.1 og når det passer i andre konkurranser:
 - a) 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 regel 1.1(d) og (h), kan de deltakende lag avtale ikke å bruke delte baner.* *Kommentar: Under nasjonale forhold kan arrangøren velge ikke å benytte delte baner på 800 m.*
 - b) når det er mer enn 12 utøvere i et løp over 1000 m, 2000 m, 3000 m, 5000 m og 10000 m, kan disse deles i to grupper, med en gruppe på om lag to tredeler av utøverne på den ordinære buete 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 regel 160.1.

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 bli med utøverne som bruker den ordinære startstreken.

For gruppestart på 1000 m, 3000 m og 5000 m skal løpebanen merkes ved begynnelsen av oppløpssiden for å indikere hvor utøverne i den ytre gruppen kan bli med 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.

- c) 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.

Å forlate løpebanen

6. En utøver som frivillig forlater løpebanen 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.

Kontrollmerker

7. Bortsett fra som nevnt i regel 170.4, 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 han ikke gjør det skal dommerne fjerne de.

Merknad: I alvorlige tilfeller kan regel 125.2 og 145.2 få anvendelse.

Vindmåling

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.

9. I alle internasjonale konkurranser som nevnt i regel 1.1(a) til (h), 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.
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 m $\pm$ 0,05 m høyt og ikke mer enn 2 m fra løpebanen.
11. Vindmåleren kan startes og stoppes automatisk og/eller ved fjernstyring, og informasjonen kan formidles direkte til konkurransens datasystem.

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.

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

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. Slik tillatelse skal bare gis når det ikke er noen tidsvisning som er synlig for utøverne på det aktuelle stedet, og hvor slike tider vil bli gitt til alle utøverne i løpet.

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: Konkurransområdet, 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.

- a) I løpsøvelser på 5000 m og lenger kan arrangøren sørge for vann og svamper til utøverne hvis værforholdene krever slike tiltak.
- b) I løpsøvelser 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.
- c) 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 fra 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.

Regel 164

Mål

1. Mål i løp skal markeres med en 50 mm bred hvit strek.
Merknad: I øvelser som slutter 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.
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 kant av målstreken som definert ovenfor.
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 avfiringen 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 IAAFs hjemmeside.

Regel 165

Tidtaking og Photo Finish

1. Tre metoder for tidtaking skal anses som offisielle:
 - a) manuell tidtaking;
 - b) helautomatisk elektronisk tidtaking fra et Photo Finish system;
 - c) tidtaking fra et transponder system for konkurranser som avholdes etter regel 230 (løp som ikke i sin helhet avholdes på stadion), 240, 250, 251 og 252.
2. Etter regel 165.1(a) og (b) skal tiden tas i det øyeblikk noen del av utøvers kropp (dvs. torsoen, ikke hode, hals, armer, ben, hender, eller føtter) når vertikalplanet på den nærmeste kanten av målstreken.
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

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.
5. Tidtakerne skal benytte manuelt betjente elektroniske stoppeklokker med digital visning. Alt slikt tidtakerutstyr kalles «klokker» i reglene.
6. Rundetider og mellomtider etter regel 165.3 skal registreres enten av utpekte medlemmer av tidtakerteamet ved bruk av klokker som kan registrere mer enn en tid, av ytterligere oppnevnte tidtakere eller ved transpondere.
7. Tiden som skal tas fra blinket/røyken fra pistolen.
8. Tre offisielle tidtakere (hvorav en skal være tidtaktersjef) og en eller to ytterligere tidtakere skal ta tiden på vinneren i hver

øvelse og enhver prestasjon for rekordformål. (For mangekamp, se regel 200.8(b)). 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.

9. Hver tidtakerne skal opptre uavhengig og skal uten å vise sin klokke eller diskutere tiden med andre, skrive ned tiden på det offisielle tidtakerkort, og etter å ha signert kortet, levere det til tidtakersonen som kan kontrollere klokken for å bekrefte de rapporterte tidene.
10. I alle løp hvor det benyttes manuell tidtaking, skal tidene avleses og registreres slik:
 - a) 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.
 - b) 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 sek.

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.
12. Tidtakersonen, 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

13. Et helautomatisk elektronisk tidtaking- og Photo Finish system som følger IAAF reglene bør benyttes i alle konkurranser.

Systemet

14. Systemet må ha vært testet og inneha sertifikat for dets nøyaktighet utstedt innen 4 år før konkurransen, inkludert følgende:
 - a) Systemet skal registrere målpasseringsen gjennom et kamera som er plassert på forlengelsen av målstreken, og skal produsere ett sammensatt bilde.
 - i. For konkurranser som nevnt i regel 1.1 må bildet skal være sammensatt av minst 1000 bilder per sekund.
 - ii. 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.
 - b) Systemet skal startes automatisk av starterens signal, slik at samlet forsinkelse fra «meldingen» fra munningen eller tilsvarende visuelle 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 regel 165.19 for nærmere instruksjon.

15. 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.

16. Utøvernes plassering skal leses fra bildene med en markør, og med en avlesingslinje som er loddrett på tidsskalaen.
17. 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.
18. Et system som opererer automatisk enten ved start eller ved mål, men ikke begge steder, skal verken anses å produsere manuelle eller helautomatiske tider, og skal derfor ikke benyttes for å få offisielle tider. I dette tilfellet vil tidene som avleses på bildet ikke under noen omstendigheter bli sett på som offisielle, men 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.

Funksjon

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 regel 165.14(b) (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.)

20. Det bør være minst to Photo Finish kameraer i bruk, ett på hver side. Helst bør disse tidtakingssystemene 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 (det vil si utøvere som er helt eller delvis skjult på bildet fra det offisielle kameraet).
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 og bruke tid på unødvendige protester eller anker.

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.

23. Tider skal avleses og registreres fra Photo Finish systemet på følgende måte:
- 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.
 - 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.
 - 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

24. Bruk av transponder tidtaking system som overholder IAAF reglene i øvelser som gjennomføres etter regel 230 (løp som ikke i sin helhet avholdes på stadion), 240, 250, 251 og 252 er tillat forutsatt:

- Ikke noe av utstyret som benyttes ved start, langs løypa og ved målstreken utgjør noen signifikant hindring for utøvernes framdrift.
- Vekten av transponderen og innfatning som bæres av utøveren ikke er signifikant.
- Systemet startes av starterens pistol eller er synkronisert med startsignalet.
- Systemet krever ikke noen tiltak av utøveren under konkurransen, ved mål eller på noen stadier i forbindelse med behandlingen av resultater.
- I alle løp skal alle tider som ikke ender på null omregnes og registreres til neste lenger hele sekund, f.eks. skal 2:09:44,322 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.

- Selv om fastsettelse av plassering og tider kan anses som offisielle, må regel 164.2 og 165.2 anvendes når det er nødvendig.

Merknad: Det anbefales at dommere og/eller videooptak 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 regel 165.24(f). Back-up tidtakere, og enda viktigere måldommere til å avgjøre jevne målpasninger (som kanskje ikke vil bli differensiert ved tidtaking med chip), anbefales sterkt.

25. Leder for transpondertidtaking 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 overvåke testingen av systemet, og forsikre seg om at en transponder som passerer målstreken vil registrere utøverens sluttid. Han skal i samarbeide med overdommer, sørge for at det gjøres tiltak for anvendelse av regel 165.24(f) når det er nødvendig.

Regel 166

Seeding, trekninger og kvalifisering i løpsøvelser Runder og heat

1. Kvalifiseringsrunder (heat/forsøksheat) skal holdes 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. Den relevante avgjørelsesmyndighet kan imidlertid for en eller flere øvelser, bestemme at det skal gjennomføres ytterligere foreløpige kvalifiseringsrunder, enten i samme konkurranse eller ved en eller flere tidligere konkurranser, for å avgjøre hvem eller alle utøvere som skal ha rett til å delta og i hvilken runde av konkurransen. Slik fremgangsmåte 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 regel 146.4(c).

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.

2. Kvalifiseringsrunder i løpsøvelser skal arrangeres på følgende måte av oppnevnt Tekniske delegat. Dersom det ikke er oppnevnt Teknisk delegat skal de arrangeres av arrangøren.
 - a) 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 (P) og tid (T). Slik informasjon skal også gis for eventuelle innledende runder.
 - b) 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 regel 166.4(b).
 - c) 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 IAAFs 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 en nylig fremragende karriere) møtes i samme heat. Dette gjelder også for utøvere fra samme medlemsforbund eller lag.

I det minste for 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 vil vanligvis bli spesifisert i de tekniske bestemmelsene eller i dokumentet som fastsetter kvalifiseringskravene og standarder for konkurransen. Hvor det ikke foreligger slike spesifikasjoner bør Teknisk delegat eller arrangøren bestemme grunnlaget for seedingen.

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 hensyntas ved seedingen.

Kravene i regelen i forhold 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 han 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 skal diktere 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.

Ved anvendelsen av disse prinsipper bør bytte av utøvere:

- a) i første runde: mellom utøvere med tilsvarende rangering etter listen av beste gyldige resultater i løpet av den forhåndsbestemte perioden; og
- b) i etterfølgende runder: mellom utøvere som har en tilsvarende rangering etter regel 166.4(b).

Det er viktig 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 tiltalende utfall.

For mindre konkurranser kan Teknisk delegat og arrangøren vurdere å benytte andre prinsipper for å oppnå et tilsvarende sluttresultat.

Rangering og sammensetning av heat

3.

- a) I første runde skal utøverne plasseres i heat ved bruk av sikkssakk metoden, med seedingen som er bestemt ut i fra den relevante listen av oppnådde gyldige prestasjoner i løpet av den forhåndsbestemte perioden.
- b) Etter første runde skal utøverne i de påfølgende runder plasseres i heat etter følgende prosedyre:

- (i) 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.
- (ii) For andre øvelser skal de opprinnelige rangeringslistene fortsatt brukes ved seeding, bare endret ved forbedring av resultater som er oppnådd i foregående runder.
- c) Deretter skal utøverne plasseres i heat i seedingsrekkefølge etter sikksakk-metoden.
- F.eks. vil tre heat 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
- d) I hvert tilfelle skal 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.*

I første runde, for å redusere kravet til antall heat, er det akseptabelt og normalt å legge til tilgjengelige baner (f.eks. en

niende bane på en oval løpebane) 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 gjennomføringen av 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 ved tilfeldigheter.

Trekning av baner

4. For løp opp til og med 800 m og for stafetter opp til og med 4 x 400 m (inkludert 1000 m stafett) hvor det skal avvikles flere runder, skal banene trekkes på følgende måte:
- I første runde, og i innledende kvalifiseringsrunder etter regel 166.1, skal banene trekkes tilfeldig.
 - I de følgende runder skal utøverne rangeres etter hver runde i henhold til prosedyren i regel 166.3(b)(i), for 800 m etter regel 166.3(b)(ii).
 Det skal så foretas tre trekninger:
 - de fire høyest rangerte utøverne eller lagene skal trekke om banene 3, 4, 5 og 6.
 - de neste to rangerte utøverne eller lagene skal trekke om bane 7 og 8.
 - de to lavest rangerte utøverne skal trekke om banene 1 og 2.

Merknad (i): Dersom det er færre enn 8 baner tilgjengelig skal det samme systemet brukes med nødvendige modifikasjoner.

Merknad (ii): I konkurranser som nevnt i regel 1.1(d) til (j) 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 regel 1.1(a), (b), (c) og (f) 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 (iii): 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 (iv): 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 (iii) så er det ingen nøyaktig definisjon med hensyn til hvordan Teknisk delegat bør gå fram, noe som vil kunne medføre betydelige variasjoner. 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 knapp sving.

Når det gjelder merknad (iv) 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.

5. I konkurranser som nevnt i regel 1.1(a), (b), (c) og (f) 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.

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.
7. En utøver skal ikke tillates å konkurrere i et annet heat eller bane enn det vedkommende er oppført i, unntatt hvor det foreligger tilfeller hvor Teknisk delegat eller overdommeren mener at disse rettferdiggjør en endring.

Progresjon

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.

Unntatt når regel 167 får anvendelse, kan andre utøvere kvalifisere seg for neste runde etter plassering eller tid i henhold til regel 166.2, konkurransens reglement eller som bestemt av Teknisk delegat. Når utøvere kvalifiseres i henhold til deres tider skal bare ett system for tidtaking brukes.

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 regel 166.8 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 regel 167 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 regel 166.8 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

9. I konkurranser som nevnt i regel 1.1(e), (i) og (j) 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 eller deres representanter på forhånd.

Ved endagsstevner, hvis det bare er en finale runde, 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 hvis det bes om dette av Teknisk delegat. 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 stevner «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

10. Følgende minimumstider bør, hvis det er praktisk, benyttes mellom siste heat i en runde og første heat i etterfølgende runde eller finalen:

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 deltakelse kan man på 100 og 200 m sette ned tiden mellom hver runde i forsøk, mellomheat og finale til 20 minutter.

Regel 167

Like resultater

1. Dersom dommerne eller Photo Finish dommerne ikke kan skille utøvernes rekkefølge i henhold til regel 164.2, 165.18, 165.21 eller 165.24, skal de ha samme plassering.

Uavgjort ved rangering (etter regel 166.3(b))

2. Hvis det er uavgjort ved rangering etter regel 166.3(b), 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 loddrekning for å avgjøre rekkefølgen.

Uavgjort ved siste kvalifiseringsposisjon basert på plassering

3. Hvis det etter anvendelse av regel 167.1 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 loddrekning for å avgjøre hvilke utøvere som skal gå videre til neste runde.
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

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 loddrekning for å avgjøre hvilke utøvere som skal gå videre til neste runde.

Regel 168

Hekkeløp

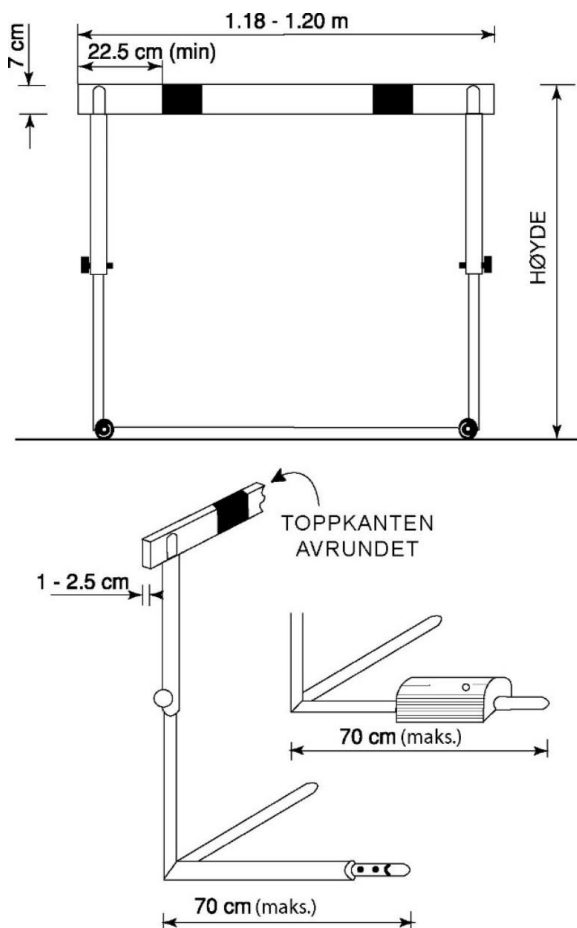
1. Standard distanser er:
 Menn, U20 menn og U18 gutter: 110 m og 400 m
 Kvinner, U20 kvinner og U18 jenter: 100 m og 400 m
 I hver bane skal det være 10 hekker som skal plasseres i henhold til følgende tabell:

Menn, U20 menn og U18 gutter

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 kvinner og U18 jenter

Distanse	Fra start til 1. hekk	Mellom hekkene	Fra siste hekk til mål
100 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 nær den ankommende utøver sammenfaller med banemerket nærmest utøveren.

Kommentar: I tillegg til ovenstående internasjonale standarddistanser finnes hekkedistanser og hekkeshøyder som gjelder for norske aldersbestemte klasser. Disse er inntatt på NFIFs nettsider.

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.
Topplists maksimale horisontale avbøyning (inkludert avbøyning på sidestolpene) når den utsettes en kraft tilsvarende 10 kg midt på, skal ikke overstige 35 mm.
3. Mål: Hekkenes standardhøyder skal være:

Distanse	Menn	U20 menn	U18 gutter	Kvinner / U20 kvinner	U18 jenter
100 m / 110 m	1,067 m	0,991 m	0,914 m	0,838 m	0,762 m
400 m	0,914 m	0,914 m	0,838 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.

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.
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 på utsiden. Den skal være farget slik at den er synlig for alle seende utøvere.
6. Alle løp skal gå i delte baner og hver utøver skal holde seg innenfor og passere hekkene i sin egen bane gjennom hele løpet, unntatt som nevnt i regel 163.4. Med mindre det ikke har skjedd noen påvirkning eller hindring av andre utøvere i løpet, og regel 168.7(a) ikke er overtrådt, skal en utøver også diskvalifiseres hvis han direkte eller indirekte slår ned eller signifikant flytter på en hekk i en annen bane.

Kravet om å hoppe over hver hekk bør ikke leses som et krav om at utøveren skal hoppe over hver hekk i sin egen bane – forutsatt at intensjonen i regel 163.3 og 163.4 følges. Men hvis en utøver slår ned eller flytter en hekk i en annen bane og derved påvirker fremdriften for en annen utøver, bør han 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 de 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 neste bane. Dette kan best bli lagt merke til av banedommere som står, eller et videokamera som er plassert, rett foran utøverne. I denne forbindelse vil regel 163.2 kunne få anvendelse.

7. Hver utøver skal passere hver hekk. Unnlatelse av å gjøre dette vil resultere i diskvalifikasjon.

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 etter overdommerens mening, med vilje slår ned en hekk.

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 168.7(a) gjelder både utøverens forreste og bakerste ben.

Det å «slå ned» en hekk resulterer ikke i seg selv i diskvalifikasjon. Mange utøvere slår ned hekken ved å treffe toppen på listen når de trekker gjennom det bakerste benet. Det å slå ned en hekk med vilje (f.eks. når en utøver kommer for nær hekken) er et regelbrudd. Overdommeren bør være overbevist om at utøverens handling var å slå ned hekken med vilje for derved å unngå det sentrale kravet i regel 168.7 om at hver utøver skal passere hver hekk. Det mest opplagte eksempel er hvor utøveren bruker sin hånd. I andre tilfeller, slik som hvor det synes som om foten eller undersiden av låret har blitt benyttet med vilje, må overdommeren være svært sikker på at handlingen var gjort med vilje og i strid med intensjonen i regelen. Et eksempel hvor utøveren ikke løfter sitt forreste ben tilstrekkelig høyt for å kunne passere hekken, og som et resultat av dette slår den ned, kan være et slikt tilfelle.

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 løpemønster, å plassere sine hender på hekken og «klatre over».

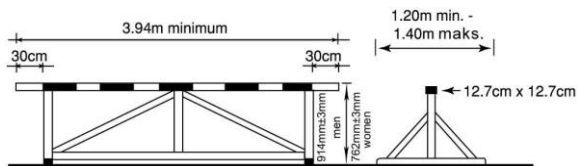
8. Bortsett fra bestemmelsene i regel 168.6 og 168.7, skal riv av hekker ikke resultere i diskvalifikasjon eller hindre godkjenning av en rekord.

Regel 169

Hinderløp

1. Standarddistansene skal være: 2000 m og 3000 m.
Kommentar: 1500 m brukes som ungdoms- og veteranøvelse i Norge.
2. På 3000 m skal det være 28 hinderpasseringer og 7 vanngravpasseringer, og på 2000 m 18 hinderpasseringer og 5 vanngravpasseringer.
Kommentar: På 1500 m skal det være 12 hinder og 3 vanngravpasseringer.
3. I et hinderløp skal det være 5 passeringer i hver runde etter at målstreken er passert for første gang, med vanngravpasseringen som det være fjerde. Hindrene bør fordeles jevnt, slik at avstanden mellom hindrene er omtrent en femdel av den nominelle lengden av runden.
Merknad (i): 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 «IAAF Track and Field Facilities Manual».
Merknad (ii): På 2000 m må målstreken passerer to ganger før første runde med fem passeringer dersom vanngraven ligger på innsiden av løpebanen i svingen.
4. På 3000 m skal strekningen fra start til begynnelsen av første runde ikke ha noen hindre, og hindrene skal fjernes inntil utøverne har begynt på første runde. På 2000 m er første hinder det tredje hinderet i en normal runde. De forrige hindrene skal fjernes inntil utøverne har passert dem for første gang.
Kommentar: På 2000 m er vanngravpassering andre passering i første runde. På 1500 m skal ingen hindre eller vanngrav passerer før målstreken er passert første gang.

5. Hindrene skal være 0,914 m $\pm$ 0,03 m høye for menn / gutter og 0,762 m $\pm$ 0,03 m høye for kvinner / jenter, 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.



Hinderet ved vanngraven skal være 3,66 m $\pm$ 0,2 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 m brede, er på utsiden, og som skal være farget slik at de er synlig for alle seende utøvere.

Hindrene skal plasseres slik at minst 0,30 m av topp-planken går innefor innsiden av den innerste kanten av løpebanen.

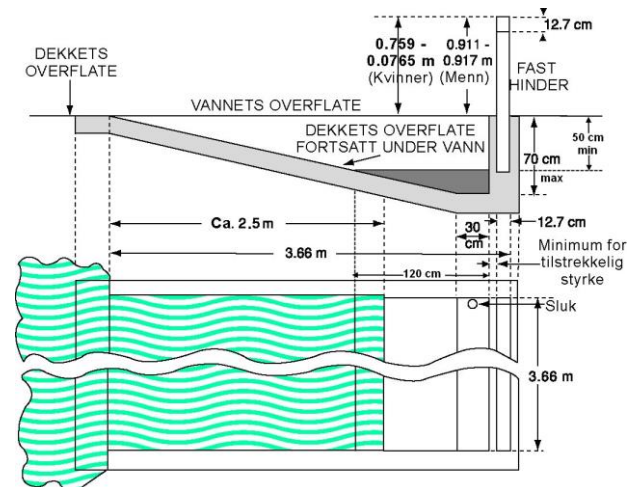
Merknad: Det anbefales at det første hinderet som skal passeres er minst 5 m bredt.

6. Vanngraven inkludert hinderet skal være $3,66 \text{ m} \pm 0,02 \text{ m}$ i lengde og vanngraven skal være $3,66 \text{ m} \pm 0,02 \text{ m}$ 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. Vanndybden nærmest hinderet og 0,30 m framover skal være 0,7 m. Herfra skal

bunnen stige jevnt oppover 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: Vanndybden i vanngraven fra overflaten av løpebanen kan reduseres fra 0,7 m til 0,5 m. Bunnens jevne helningsvinkel ($12,4^{\circ} \pm 1^{\circ}$) skal være uforandret. Det anbefales at alle nye vanngraver konstrueres med en grunnere dybde.

Kommentar: Med unntak av høyden på hinderet, er vanngraven for menn og kvinner like.



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:
- a) han trår på en av sidene av vanngraven, eller

- b) hans 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.

Regel 170

Stafettløp

- 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 reglene 170.14, 170.18, 170.19 og 170.20 justeres.

Kommentar: 1000 m stafett benevnes «Medley Relay» på engelsk.

- 50 mm brede streker skal trekkes tvers over banen for å markere lengden på etappene og vekslingsfeltet.
- På 4x100m og 4x200m og for første og andre vekslingsfelt i 1000m stafett, skal hvert vekslingsfelt være 30m langt, og hvor starten på vekslingsfeltet er 20 m fra streken som markerer lengden på etappen.

For tredje vekslingsfelt 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 vekslingsfelt som gjennomføres i egne baner skal en dommer passe på at utøverne er korrekt plassert i sitt vekslingsfelt. Dommeren skal også sørge for at regel 170.4 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 stafettspinner. 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 stafettspinnen. Denne bevegelsen må ikke begynne på noe sted utenfor vekslingsfeltet.

- 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 tape, 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 anviser 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 regel 125.5 og 145.2.*
- Stafettspinnen skal være et glatt, hult og rundt rør i ett stykke, laget av tre, metall eller annet ubøydlig 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.

6.

- a) 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 regel 1.1(a), (b), (c) og (f) skal hver stafettpinne nummereres og ha forskjellig farge, og kan inneholde en tidtakingstransponder.

Merknad: Hvis mulig bør fordelingen av fargene til hver bane eller startposisjon vises i startlisten.

- b) Utøvere kan ikke bruke hansker eller plassere noe materiale (annet enn de som er tillatt etter regel 144.4(c)) eller ha substanser på hendene for å oppnå et bedre grep om stafettpinnen.

- c) Hvis stafettpinnen mistes, må den tas opp av utøveren som mistet den. Han kan forlate sin bane for å hente den, forutsatt at han 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 han sist hadde den i sin hånd, før han fortsetter i løpet. Forutsatt at disse prosedyrene følges og ingen andre løpere er hindret, skal det å miste stafettpinnen ikke resultere i diskvalifikasjon.

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 han 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 i 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.

8. Fram til det øyeblikk når stafettpinnen bare holdes i hånden på den mottakende utøveren, skal regel 163.3 bare få 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. Regel 163.3 og 163.4 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 regel 163.2 anvendes.
9. Hvis en utøver tar eller tar opp stafettpinnen til et annet lag, skal hans lag diskvalifiseres. Det andre laget skal ikke straffes med mindre det er oppnådd en fordel.

10. 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 har startet i en konkurranse, kan bare to ytterligere utøvere bli benyttet som reserver ved sammensetningen av laget. Dersom et lag ikke følger denne regelen, skal det diskvalifiseres.

Merknad: Det relevante styrende organ (eller hvis det ikke er et slik organ, arrangøren) kan spesifisere i reglementet for en konkurranse at antallet av ytterligere utøvere som kan benyttes etter at et stafettlag har startet i konkurransen, kan være flere enn to.

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.

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. Hvis laget ikke følger denne regelen skal det diskvalifiseres.
12. 4 x 100 m skal i sin helhet løpes på delte baner.
13. 4 x 200 m kan løpes på følgende måter:
- hvor det er mulig, hele løpet i delte baner (fire svinger i delte baner),

- 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 regel 163.5, hvor utøverne kan forlate sine respektive baner (tre svinger i delte baner),
- delte baner i første etappe fram til den nærmeste kanten på delestreken som beskrevet i regel 163.5, hvor utøverne kan forlate sine respektive baner (en sving i delte baner).

Merknad: Når ikke flere enn fire lag deltar og alternativ (a) ikke er mulig, anbefales det at alternativ (c) benyttes.

14. 1000 m stafett bør løpes på delte baner i de to første etappene og den delen av tredje etappe som går fram til den nærmeste kanten på delestreken som beskrevet i regel 163.5, hvor utøverne kan forlate sine respektive baner (to svinger i delte baner).
15. 4 x 400 m kan løpes på følgende måter:
- delte baner på første etappe og den delen av andre etappe som går fram til den nærmeste kanten på delestreken som beskrevet i regel 163.5, hvor utøverne kan forlate sine respektive baner (tre svinger i delte baner),
 - delte baner i første etappe fram til den nærmeste kanten på delestreken som beskrevet i regel 163.5, hvor utøverne kan forlate sine respektive baner (en sving i delte baner).
- Merknad: Når ikke flere enn fire lag deltar anbefales det at alternativ (b) benyttes.*
16. 4 x 800 m kan løpes på følgende måter:
- delte baner i første etappe fram til den nærmeste kanten på delestreken som beskrevet i regel 163.5, hvor utøverne kan forlate sine respektive baner (en sving i delte baner),
 - uten bruk av delte baner.

17. Hvis en utøver ikke følger regel 170.13, 170.14, 170.15 eller 170.16(a) skal hans lag diskvalifiseres.
18. «Distance Medley Relay» og 4 x 1500 m skal løpes uten bruk av delte baner.
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.
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 regel 170.15(b) 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 hans 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).
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 regel 170.20. Hvis en utøver ikke følger denne regelen skal hans lag diskvalifiseres.
22. For stafettløp som ikke er beskrevet i denne regelen, bør de relevante konkurransebestemmelsene beskrive hvilke spesielle regler som skal benyttes og på hvilken måte stafettløpet skal gjennomføres.

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 og de banedommerne som de har blitt tildelt ansvarlige for å rapportere brudd på begge disse reglene og andre regelbrudd, særlig etter regel 163. For stafettløp som ikke er beskrevet i denne regelen, bør de relevante konkurransebestemmelsene beskrive hvilke spesielle regler som skal benyttes og på hvilken måte stafettløpet gjennomføres.

DEL IV – TEKNISKE ØVELSER

Regel 180

Generelle regler – Tekniske øvelser

Prøveomganger

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. Regel 180.1 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.

2. Når konkurransen har startet kan ikke utøverne tillates å benytte følgende for treningsforsøk:
 - a) tilløpsområdet;
 - b) staver;
 - c) kastredskap;
 - d) kastringen eller -sektoren, med eller uten kastredskap.

Denne regelen skal ikke hindre utøveren fra å berøre, klargjøre eller tape 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 hans tid begynner.

Kontrollmerker

3.

- a) 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 tape, men ikke kritt eller liknende substans og heller ikke noe som etterlater permanente merker.
 - b) I kast fra ring kan utøveren bare bruke ett kontrollmerke. Dette kontrollmerket kan plasseres på bakken umiddelbart bak eller inntil ringen. Det må være midlertidig og skal bare være på plass under utøverens egne forsøk, og skal ikke kunne hindre dommernes sikt. Ingen kontrollmerker kan plasseres i eller ved siden av kastsektoren.
 - c) I stav skal arrangøren plassere passende og sikre avstandsmerker ved siden av tilløpet hver halvmetre fra 2,5 m til 5 m avstand fra null-linjen og hver hele meter fra 5 m til 18 m.
 - d) Dommerne skal pålegge utøverne å fjerne merker som ikke er i samsvar med denne regelen. Hvis utøverne ikke etterkommer dette skal dommerne fjerne dem.
- Merknad: I alvorlige tilfeller kan regel 125.5 og regel 145.2 få anvendelse.*

Hvis bakken er våt kan selvklebende tape festes til underlaget med tegnestifter eller nåler i forskjellige farger.

Kravet om at hvert merke skal være i ett 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 tapebit i flere deler og setter dem sammen i en form som skiller seg fra de andre merkene, bør også dette godtas.

Formålet med regel 180(c) 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

4.

- a) Et spesielt flagg eller merke kan brukes for å markere gjeldende verdens-, område-, nasjons- eller stevnererekord.
- b) En eller flere vindpølser bør settes på passende steder i øvelsesområdet i alle hoppøvelsene, diskos og spyd for å vise utøverne vindretning og -styrke.

Startrekkefølgen og forsøk

5. Bortsett fra der regel 180.6 gjelder, skal utøverne konkurrere i den rekkefølgen som er bestemt ved loddtrekning.
Dersom en utøver velger å ta et forsøk utenfor tur får regel 125.5 og 145.2 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.
6. Bortsett fra høyde og stav skal ingen utøver få notert mer enn ett resultat i noen omgang av konkurransen. I alle øvelser, unntatt 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 regel 180.22 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 i den samme rekkefølgen som opprinnelig ble trukket.

I begge tilfeller:

- a) 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;
- b) 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 181.2 for vertikale hopp

Merknad (ii): Dersom overdommeren tillater at én eller flere utøvere får fortsette konkurransen under protest i henhold til regel 146.5, 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.

Registrering av resultater

7. Med unntak for høyde og stav skal et gyldig forsøk registreres ved at det målte resultatet noteres.

Se regel 132.4 for standard forkortelser og symboler som skal benyttes i alle andre tilfeller.

Fullføring av et forsøk

8. Dommeren skal ikke heve et hvitt flagg for å markere et gyldig forsøk før forsøket er fullført. Dommeren kan revurdere sin beslutning hvis han mener at han hevet feil flagg. Fullføringen av et gyldig forsøk skal avgjøres slik:
 - a) i vertikale hopp når dommeren har avgjort at forsøket ikke er ugyldig i henhold til regel 182.2, 183,2 eller 183.4;
 - b) i horisontale hopp når utøveren forlater landingsområdet i henhold til regel 185.2;
 - c) i kast når utøveren forlater ringen eller tilløpet i henhold til regel 187.17.

Kvalifiseringsrunder

9. Dersom antallet utøvere i tekniske øvelser er for stort til at konkurransen kan avvikles på en tilfredsstillende måte i en finalerunde, skal det avholdes kvalifiseringsrunder. Når det avholdes kvalifiseringsrunder skal alle utøverne delta i og kvalifisere seg gjennom denne. Den relevante avgjørelsesmyndighet kan gjøre unntak for en 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 hvilkenrunde. 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.

10. Utøverne skal normalt fordeles tilfeldig i to eller flere grupper, men 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.
11. I arrangement som varer lenger enn tre dager, anbefales det at det legges inn en hviledag mellom kvalifiseringsrunden og finalen i høyde og stav.
12. Betingelsene for kvalifisering, krav for automatisk kvalifisering og antall utøvere i finalen skal bestemmes av Teknisk delegat. Dersom det ikke er oppnevnt Tekniske delegat skal dette bestemmes av arrangøren. For internasjonale konkurranser som gjennomføres i henhold til regel 1.1(a), (b), og (f) 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».
13. I en kvalifiseringskonkurranse, 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 kvalifiseringskonkurransen.
14. I kvalifiseringskonkurranser i høyde og stav skal alle utøvere som ikke er slått ut etter tre påfølgende ugyldige forsøk, fortsette konkurransen i henhold til regel 181.2 (inkludert å stå over forsøk) helt til siste forsøk på kvalifiseringshøyden, med mindre antall utøvere i finalen som definert i regel 180.12 er nådd. En utøver som er kvalifisert for finalen skal ikke fortsette kvalifiseringskonkurransen
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 kvalifiseringskonkurransen. Dersom to eller flere utøvere har samme besteresultat skal den siste kvalifiserende plassen avgjøres etter regel 180.22 eller 181.8.

Dersom det etter dette fortsatt står likt, skal alle utøvere med likt resultat gå videre til finalen.

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. Det anbefales også at utøverne fordeles slik at de to gruppene blir noenlunde like gode.

Når det skal settes opp kvalifiseringsgrupper i høyde og stav er det viktig at det tas hensyn til betingelsene i regel 180.10 og 180.16. Teknisk delegat og overdommeren må følge kvalifiseringskonkurransen nøye, både for å forsikre seg om at utøverne fortsetter å hoppe så lenge de ikke er slått ut i henhold til regel 181.2 inntil kvalifiseringshøyden er oppnådd (med mindre antall utøvere i finalen er nådd i henhold til regel 180.12), og at like resultater mellom utøvere i de to gruppene avgjøres i henhold til regel 181.8. Videre må de forsikre seg om at regel 180.14 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 kvalifiseringskonkurransen.

Tid for å gjennomføre et forsøk

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 innstilt etter utøverens forutgående ønske. Det vil ikke gis ekstra tid for ytterligere justering.

Dersom tiden løper ut etter at utøveren har påbegynt sitt forsøk, bør 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 en beslutning blir tatt etter regel 180.18, skal forsøket registreres som ugyldig.

Individuelle øvelser	Høyde	Stav	Andre
Mer enn tre utøvere (eller første forsøk for en utøver)	1:00 minutt	1:00 minutt	1:00 minutt
2-3 utøvere	1:30 minutt	2:00 minutter	1:00 minutt
1 utøver	3:00 minutter	5:00 minutter	-
Påfølgende forsøk	2:00 minutter	3:00 minutter	2:00 minutter

Mangekamp	Høyde	Stav	Andre
Mer enn tre utøvere (eller første forsøk for en utøver)	1:00 minutt	1:00 minutt	1:00 minutt
2-3 utøvere	1:30 minutt	2:00 minutter	1:00 minutt
1 utøver	2:00 minutter	3:00 minutter	-
Påfølgende forsøk	2:00 minutter	3:00 minutter	2:00 minutter

Merknad (i): En klokke som viser gjenstående tid for forsøket, bør være synlig for utøveren. I tillegg skal en dommer heve 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 til en ny høyde, med unntak

fort 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 (Norgesmesterskap 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. Omstendigheter som må tas i betraktning er blant annet 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.

Tiden for forsøk ikke endres i siste omgang av kast og de horisontale hoppøvelsene når det bare gjenstår to eller tre utøvere. Tidsperioden på 1 minutt gjelder i disse øvelsene bare når det er to eller tre utøvere på startlisten (bortsett fra det aller første forsøket for hver utøver).

Nytt forsøk

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 ham 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 backupsystemer, 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

19. En utøver kan ikke forlate konkurranseområdet under konkurransen med mindre han har fått tillatelse fra og ledsages av en dommer. 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

20. Teknisk delegat eller overdommer kan endre tid eller sted for konkurransen hvis han 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.

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 regel 149.3.

Resultater

21. Hver utøver skal krediteres med 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

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, også en eventuell førsteplass.

Merknad: For høyde og stav, se regel 181.8 og 181.9.

A. VERTIKALE HOPP

Regel 181

Generelle regler – Vertikale hopp

1. Før konkurransen, 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 mangelkamp se regel 200.8(d)).

Forsøk

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.

Dersom en utøver ikke er tilstede 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.

3. Etter at konkurrentene har gått ut, kan vinneren fortsette å hoppe inntil han eller hun mister retten til å fortsette.

4. Med mindre det er bare én utøver igjen i konkurransen og vedkommende har vunnet skal;

a) listen aldri heves mindre enn 2 cm i høyde og 5 cm i stav i hver omgang;

b) intervallene mellom hver høyde aldri økes.

Regel 181.4(a) og (b) gjelder ikke dersom alle de gjestående 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 mangelkamp.

Kommentar: I mangelkamp skal det alltid hoppes på de høyder som er fastsatt på forhånd. I mangelkamp skal listen heves 3 cm i høyde og 10 cm i stav gjennom hele konkurransen.

Høydemåling

5. I alle vertikale hopp skal alle målinger gjøres i hele cm loddrett fra marken til det laveste punktet på oversiden av listen.
6. Måling av ny høyde skal gjøres før utøverne gjør forsøk på høyden. Ved alle rekordforsøk skal høyden også kontrollmåles for hvert hopp dersom listen har vært berørt siden siste måling.

Listen

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. Lengden skal være 4,00 m ($\pm 0,02$ m) for høyde og 4,50 m ($\pm 0,02$ m) for stav. Vekten skal være maksimum 2,0 kg for høyde og 2,25 kg for stav. Diameteren av listens sirkelformede del skal være 30 mm (± 1 mm).

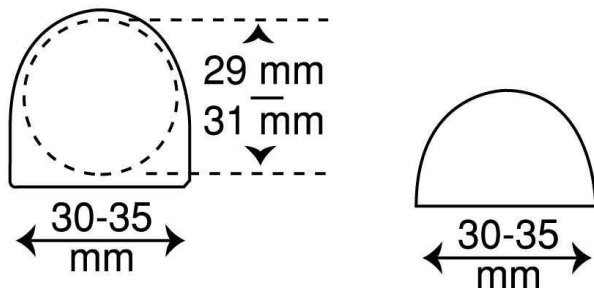
Listen skal bestå av tre deler, den sirkelformede listen og to 0,15-0,20 m lange endestykker, som er 30-35 mm brede, og som ligger på stativets knekter.

Endestykkene skal være sirkelformede eller halvsirkelformede med en klart definert anleggsflate som skal hvile på knektene.

Denne anleggsflaten må ikke ligge høyere enn senteret i tverrsnittet av listen. De 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.

Kontroll av elastisitet: Heng en 3 kg vekt på listens midtpunkt. Den skal ikke bøye ned mer enn 70 mm i høyde og 110 mm i stav.



Rekkefølge

8. Dersom to eller flere utøvere klarer den samme endelige høyden, skal rekkefølgen avgjøres som følger:

- Den utøveren som har færrest antall forsøk på den endelige høyden skal ha den beste plassering.
- Hvis utøverne står likt etter regel 181.8(a), skal den utøver som har færrest antall ugyldige forsøk gjennom hele konkurransen, til og med sist klarte høyde, ha den beste plasseringen.
- Hvis det fremdeles står likt etter regel 181.8(b), skal utøverne dele plasseringen med mindre det gjelder førsteplass.
- Dersom det står likt om førsteplassen skal det arrangeres omhopp i henhold til regel 181.9, 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: Regel 181.8(d) gjelder ikke i mangelkamp.

*En omhopp-konkurranse 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 omhopp-konkurransen.

Selv om en beslutning av Teknisk delegat eller overdommeren, om å ikke gjennomføre omhopp-konkurranse 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 regel 125 eller 180 til å håndtere denne situasjonen.

Omhopp

9.

- Utøvere som deltar i omhopp-konkurransen skal hoppe på alle høydene inntil en avgjørelse er nådd eller til samtlige utøvere bestemmer seg for ikke å hoppe videre.
- Hver utøver har ett forsøk på hver høyde.
- Omhopp starter på neste høyde fastsatt etter regel 181.1, etter den siste høyden som de involverte utøverne klarte.
- 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.
- 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

De høyder som er benyttet er annonsert av dommerne før konkurransen.

Utøver	Høyde							Riv	Omhopps			Plass
	1,75	1,80	1,84	1,88	1,91	1,94	1,97		1,91	1,89	1,91	
A	o	30	o	30	x-	xx		2	x	o	x	2
B	-	30	-	30	-	-	xxxx	2	x	o	o	1
C	-	o	30	30	-	-	xxxx	2	x	x		3
D	-	30	30	30	xxxx			3				4

A, B, C og D har gått over 1,88 m.

Rekkefølgen må avgjøres etter regel 181.8 og 181.9 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 første-plassen skal det avholdes omhopp. De får da ett forsøk på neste høyde som er 1,91 m i henhold til de oppsatte hopp-høydene. 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 og får tredje-plass, 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 en) erklæres som vinner etter regel 181.9(e). Det er ikke nødvendig for denne utøveren å forsøke den aktuelle høyden. Dersom det er flere utøvere igjen i omhopp-konkurransen fortsetter omhopp-konkurransen med disse utøverne, og hvor utøveren som trakk seg blir plassert i henhold til sin daværende plassering, ved at han har frasagt seg retten til en høyere plassering, inkludert første-plassen.

Ytre påvirkning

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)

- a) dersom listen faller etter at utøveren har gått over uten å berøre den skal dette anses som et gyldig hopp, eller

- b) dersom listen faller ned under alle andre omstendigheter skal utøveren få et nytt forsøk.

Regel 182

Høyde

Konkurransen

1. Hopperne må satse på én fot.
2. Utøveren foretar et ugyldig forsøk hvis:
 - a) listen ikke blir liggende på knektene som følge av utøverens gjennomføring av hoppet; eller
 - b) han, 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 han imidlertid, under hoppet, berører matten med føttene og han 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 tape 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.

- c) han berører listen eller stativene når han avbryter et tilløp uten å hoppe.

Tilløp og satsområde

3. Tilløpet skal minst være minst 16 m bredt og minst 15 m langt. I internasjonale konkurranser etter regel 1.1(a), (b), (c), (e) og (f) skal tilløpet være minst 25 m langt.
4. Helningen på de siste 15 m av tilløpet og satsområdet skal ikke noe sted være over 1:250 (0,4%) 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.

5. Satsstedet skal være horisontalt eller med en maksimal helning i samsvar med regel 182.4 og «The IAAF Track and Field Facilities Manual».

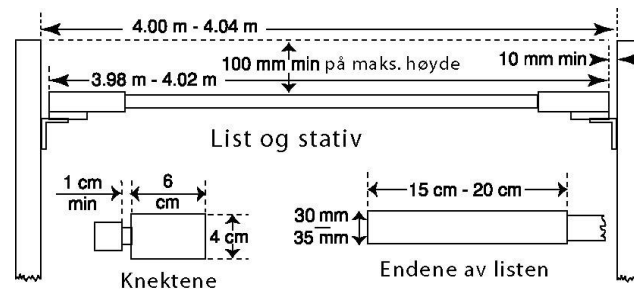
Utstyr

6. Enhver type av stativer eller stolper kan benyttes såfremt de stive.
7. De skal ha knekter som listen kan legges på og som er solid festet til stativet eller stolpene. De skal være minst 0,1 m høyere enn den største høyde det skal hoppes på. Avstanden mellom stativene skal være ikke være mindre enn 4,00 m og ikke mer enn 4,04 m.
7. Stativene eller stolpene skal ikke flyttes under konkurransen med mindre overdommeren finner at satsstedet eller matten ikke lenger er brukbar.
- I et slikt tilfelle skal endringen bare gjøres etter at en omgang er fullført.

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.

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.



9. Det skal være en avstand på minst 10 mm mellom endene på listen og stativet.

Matten

10. I konkurranser som holdes etter regel 1.1(a), (b), (c), (e) og (f) skal matten ikke være mindre enn 6 m lang x 4 m bred x 0,7 m høy bak vertikalplanet av listen.

Merknad: Stativene og matten bør også 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.

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:

1. Øvelsesleder som overvåker hele øvelsen og kontrollerer målingene. Han skal ha to flagg - hvitt for å markere gyldig forsøk og rødt for å markere ugyldig forsøk. Han bør plassere seg slik at han holde oppsyn med to ting spesielt:

(a) 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 regel 181.10, og

(b) 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 løper til siden for eller går under listen.

2. *To dommere på hver side av matten som har ansvar for å legge tilbake listen og forøvrig assistere øvelseslederen i håndhevelsen av reglene.*
3. *Dommer som noterer resultater og som roper opp hver utøver (og den påfølgende utøveren).*
4. *Dommer som er ansvarlig for resultattavlen (forsøk-nummer-resultat).*
5. *Dommer som er ansvarlig for klokken som viser utøverne at de har en bestemt tid til å foreta forsøket.*
6. *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 tillem্পninger 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.

Regel 182B

Nasjonal regel – Høyde uten tilløp

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.

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.
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.
4. Ureglementert sats regnes alltid som ugyldig forsøk, selv om hoppet ikke fullføres.
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.
6. For øvrig gjelder reglene for høyde med tilløp.

Regel 183

Stav

Konkurransen

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 han ønsker at listen skal plasseres for sitt første forsøk, og denne posisjonen skal noteres.

Dersom en utøver senere ønsker å foreta endringer, bør han straks informere den aktuelle dommeren om posisjonen av listen som han ønsker, før listen har blitt plassert i henhold til hans opprinnelige ønske. Unnlattelse av å gjøre dette medfører at hans tillatte tid starter.

Merknad: Det skal det 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.

2. Utøveren foretar et ugyldig forsøk hvis:
 - a) listen ikke blir liggende på begge knektene som følge av utøverens hopp; eller
 - b) han 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
 - c) etter å ha satset, flytter nedre hånd ovenfor den øvre eller flytter øvre hånd høyere opp på staven; eller
 - d) han 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 regel 183.2:

(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 regel 183.4) 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 ikke har berørt marken bak null-linjen og har tid igjen, kan han fortsette forsøket.

(d) Dommere må være spesielt oppmerksom på om det har skjedd noen forbudte handlinger etter regel 183.2(d). Det betyr at den aktuelle dommeren ikke bare må følge med på utøveren gjennom hele hoppet, men han må avgjøre om en slik handling ikke bare var en tilfeldig berøring idet utøveren passerte listen. For at punkt (d) generelt skal anvendes bør det ha vært en direkte aktiv handling fra utøverens side for å stabilisere eller legge tilbake listen.

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.

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.

5. Hvis staven brekker under hoppet, skal dette ikke regnes som mislykket forsøk, og utøveren skal få et nytt forsøk.

Tilløpet

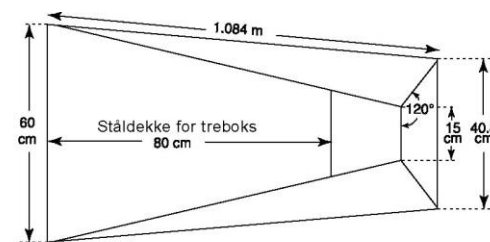
6. Lengden på tilløpet, målt fra stavkassens null-linje, skal være minst 40 m og 45 m der hvor forholdene tillater det. Bredden skal være $1,22 \text{ m} \pm 0,01 \text{ m}$. Tilløpet skal merkes med 50 mm brede hvite streker.

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.

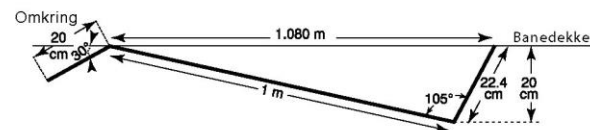
7. Den største tillatte helning på tvers av tilløpet skal være 1:100 (1 %) med mindre spesielle forhold tilsier at IAAF kan gi unntak. Helningen nedover i løpsretningen på de siste 40 m skal ikke noe sted være over 1:1000 (0,1 %).

Utstyr

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 $-0^\circ/+1^\circ$).



PLANSKISSE

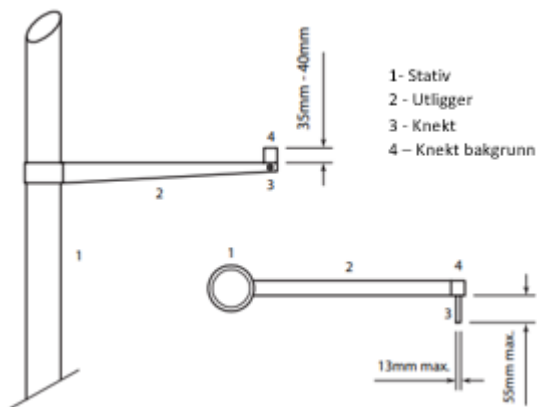


Bunnplaten av kassen skal helle fra tilløpets plan i forkant til en dybde på 0,20 m under marken der bunnen møter stoppbrettet. Kassen skal lages slik at sideveggene heller utover i en vinkel på ca. 120° nærmest stoppbrettet.

Merknad: En utøver kan plassere en støtdempende krave rundt stavkassen for økt beskyttelse under 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 arrangeres etter regel 1.1(a), (b), (c), (e) og (f) skal denne fremskaffes av arrangøren.

9. Enhver type stativ eller stolper 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.
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. Knektens 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 han 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 183b).

Stavene

11. Utøverne kan bruke sine egne staver. Ingen av utøverne 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.

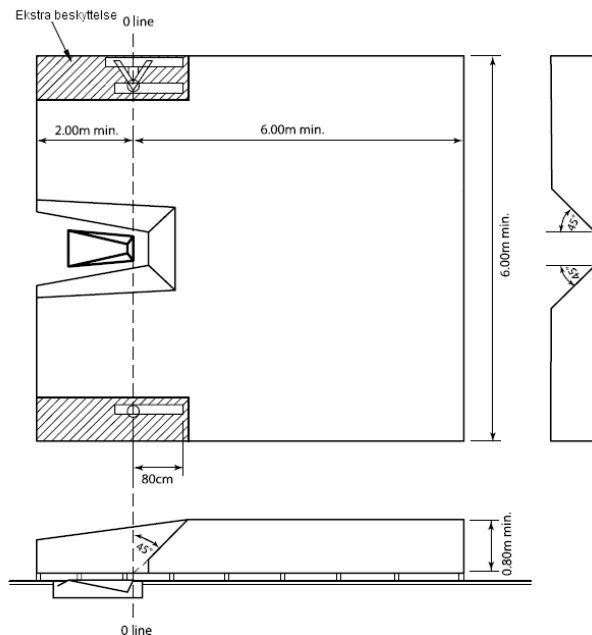
Staven kan surres med tape ved grepet (for å beskytte hånden) og på stavens nedre ende (for å beskytte staven). Surringen

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 taping 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

12. For konkurranser som avholdes etter til regel 1.1(a), (b), (c), (e) og (f) 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 0,1 m til 0,15 m fra kassen og skråne vekk fra kassen med en vinkel på ca. 45° (se figur 183c)



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:

1. Øvelsesleder som overvåker hele øvelsen og kontrollerer målingene. Han skal ha to flagg - hvitt for å markere gyldig forsøk og rødt for å markere ugyldig forsøk. Han bør plassere seg slik at kan holde oppsyn med to ting spesielt:
 - (a) 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

regel 181.10 og 183.4, og

(b) Ettersom utøveren før han hopper ikke kan berøre marken bak enden av stavkassen, må han plassere seg slik at han kan avgjøre dette.

2. To dommere på hver side av stavkassen som har ansvar for å legge tilbake listen og forøvrig 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.
3. Dommer som noterer posisjonene på stativet som er ønsket av utøverne, resultater og som roper opp plasseringen på listen og deretter hver utøver (og den påfølgende utøveren).
4. Dommer som er ansvarlig for resultattavlen (forsøk-nummer-resultat).
5. Dommer som er ansvarlig for klokken som viser utøverne at de har en bestemt tid til å foreta forsøket.
6. 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

B. HORIZONTAL HOPP

Regel 184

Generelle regler – Horisontale hopp

Tilløpet

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.

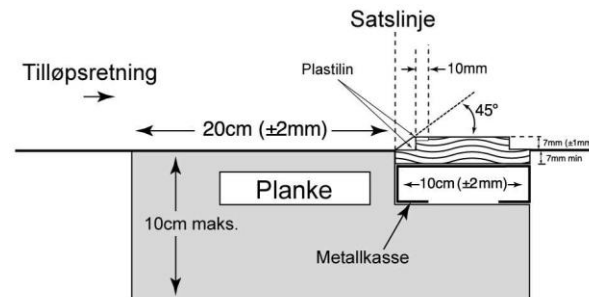
Merknad: For alle baner som er anlagt før 1. januar 2004 kan tilløpet ha en maksimal bredde på 1,25 m. Dersom banen får nytt toppdekke skal imidlertid tilløpet være i samsvar med denne regelen.

2. Den største tillatte helning på tvers av tilløpet skal være 1:100 (1 %) med mindre spesielle forhold tilsier at IAAF kan gi unntak. Helningen nedover i løpsretningen på de siste 40 m skal ikke noe sted være over 1:1000 (1 %).

Satsplanke

3. Satsstedet skal markeres med en planke nedfelt i plan med tilløpet og overflaten på hoppgropen. Kanten av planken nærmest hoppgropen skal være satslinjen. Umiddelbart bak satslinjen skal det plasseres et markeringsbrett med plastilina til hjelp for dommerne.
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 $1,22 \text{ m} \pm 0,01 \text{ m}$ langt, $0,20 \text{ m} \pm 0,002 \text{ m}$ bred og ikke mere enn 0,10 m dyp. Den skal være hvit.
5. Markeringsbrettet 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 hoppgropen. Overflaten skal stige fra nivået på satsplanken til en høyde på $7 \text{ mm} \pm 1 \text{ mm}$. Kantene skal enten

skråne med en vinkel på 45° med kanten nærmest tilløpet dekket av et lag med plastilina som er 1 mm tykk, eller kuttet slik at fordypningen, når denne er fylt med plastilina skråner med en vinkel på 45° (se figur 184a).



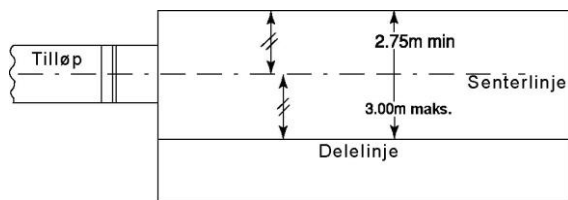
Den øverste delen av markeringsbrettet skal i de om lag første 10mm og langs hele lengden også være dekket med plastilina. Når den er plassert i fordypningen, skal hele konstruksjonen være tilstrekkelig solid til å tåle trykket av utøverens fot. Overflaten på brettet under plastelinaen skal være av et 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.

Merknad: Det anbefales å ha ekstra brett med plastilina klar slik at øvelsen ikke forsinkes mens fotavtrykk fjernes.

Kommentar: Det anbefales at det ikke legges plastilina over hele brettet, men bare på den skrånende kanten mot satslinjen.

Hoppgropen

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 gropen.
- Merknad:* Når senterlinjen i tilløpet ikke faller sammen med senterlinjen i gropen, skal landingsområdets bredde markeres med bånd eller tape, om nødvendig på begge sider, slik at den bredde som er nevnt ovenfor blir oppfylt (se figur).



Når det bygges nye anlegg der det er mulig at synshemmede utøvere vil konkurrere, skal minst én hoppgrøp ha økt bredde (3,50 m i stedet for 3,00 m som i IAAF's regler) som anbefalt av IPC.

7. Gropen skal fylles med myk, fuktig sand og overflaten på sanden skal være i plan med satsplanken.

Lengdemåling

8. I alle horisontale hoppøvelser skal resultatet registreres til nærmeste hele cm under den målte lengde, dersom målingen ikke viser en hel cm.
9. Hvert hopp skal måles umiddelbart etter at det er foretatt et gyldig forsøk (eller etter en umiddelbar muntlig protest etter regel 146.5), fra nærmeste merke i gropen 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 146.5 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 plasseres på noen forhøyninger i bakken.

Vindmåling

10. Vindmåleren skal være som beskrevet i regel 163.8 og 163.9. Den skal opereres slik som beskrevet i regel 163.11 og regel 184.12, og den skal avleses i henhold til regel 163.13.
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.
12. Vindstyrken skal måles over en periode på 5 sek, 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.

Regel 185

Lengde

Konkurransen

1. Et forsøk er ugyldig hvis en utøver:
 - a) berører marken bak satslinjen (medregnet markeringsbrettet med plastelina) med noen del av kroppen, enten ved å løpe over planken uten å hoppe eller ved hoppet; eller
 - b) satser utenfor planken på en av sidene, enten før eller etter den forlengede satslinjen; eller
 - c) benytter en eller annen form for saltomortale enten i tilløpet eller under utførelsen av hoppet; eller

- d) etter å ha satset, men før første kontakt med landingsområdet, berører tilløpet, bakken på utsiden av tilløpet eller utsiden av landingsområdet; eller
 - e) under landingen (også om han er ute av balanse), berører kanten av landingsområdet eller marken utenfor landingsområdet nærmere satslinjen enn det nærmeste merke etter hoppet i gropen; eller
 - f) forlater landingsområdet på noen annen måte enn beskrevet i regel 185.2.
2. Når utøveren forlater landingsområdet skal den første fotkontakt med kanten eller med marken 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 kontakt anses å være å forlate.*
3. Utøveren skal ikke anses for å ha gjort et ugyldig forsøk hvis:
- a) han på noe sted løper på utsiden av de hvite linjene som markerer tilløpet; eller
 - b) han satser før satsplanken, med mindre han satser på utsiden av tilløpet i strid med regel 185.1(b); eller
 - c) i henhold til regel 185.1(b), en del av utøverens sko eller fot berører marken ved siden av satsplanken; eller
 - d) han i landingsfasen med noen del av kroppen eller noe som er festet til kroppen, berører kanten av eller marken utenfor landingsområdet, med mindre denne berøringen er i strid med regel 185.1(d) eller (e); eller
 - e) han går tilbake gjennom landingsområdet etter først å ha forlatt gropen på korrekt måte i henhold til regel 185.2.

Kommentar: Arrangøren kan i andre konkurranser enn norgesmesterskap og UM, bestemme at lengde skal bedømmes etter visuelle prinsipper. Det vil si at dersom noen del av skoen bryter vertikalplanet over satslinjen, regnes hoppet for ugyldig.

Satslinjen

- 4. Avstanden fra satslinjen til borterste ende av landingsområdet skal være minst 10 m.
- 5. Satslinjen skal plasseres mellom 1 og 3 m fra den nærmeste enden av landingsområdet.

Dommere:

I lengde og tresteg anbefales følgende dommere:

- 1. Øvelsesleder som overvåker hele øvelsen.
- 2. Dommer som kontrollerer at satsen har blitt foretatt korrekt og som måler forsøket. Han 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 kan det plasseres en kjele i stedet eller i tillegg. (I noen konkurranser vil det være øvelseslederen som inntar denne posisjonen.)
- 3. 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.
- 4. Dommer som noterer resultater og som roper opp hver utøver (og den påfølgende utøveren).
- 5. Dommer som er ansvarlig for resultattavlen (forsøk-nummer-resultat).
- 6. Dommer som er ansvarlig for vindmåleren som er plassert 20 m fra planken.
- 7. En eller flere dommere eller assistenter som er ansvarlig for klargjøring av hoppgruppen etter hvert forsøk.
- 8. Dommer eller assistent som er ansvarlig for klargjøring av plastilinaen.

9. Dommer som er ansvarlig for klokken som viser utøverne at de har en bestemt tid til å foreta forsøket.

10. 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.

Regel 185B

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 hoppgropa 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 han når fram til satssonen), måles hoppet til satssonens fremre kant (dvs. den kant som er lengst fra hoppgropa). Mislykket hopp dømmes som ved lengdehopp ellers.

For øvrig gjelder bestemmelsene i regel 185.

Regel 185C

Nasjonal regel – Lengde uten tillopp

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.

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 mislykket forsøk.
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 ikke straffes.
4. Ureglementert sats regnes alltid som mislykket forsøk, selv om hoppet ikke fullføres.
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.
6. Landingsstedet kan enten være en hoppgrop i overensstemmelse med regel 185.10 eller en matte som ikke kan forskyve seg.

Regel 186

Tresteg

Reglene 184 og 185 gjelder også i tresteg med følgende tillegg:

Konkurransen

1. Tresteg skal bestå av et hink, et skritt og et hopp i denne rekkefølgen.
2. Hinket skal utføres slik at utøveren lander på samme fot som han satset; i skrittet skal han lande på den andre foten og så hoppe ut i gropa.
Det skal ikke regnes som ugyldig forsøk dersom utøveren under hoppet berører marken med den «hvilende» foten (subb).

Merknad: Regel 185.1(d) gjelder ikke for normale landinger i hink og skritt-fasene. Kommentar: Det følger av denne merknaden at det er ikke 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 gropen 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

3. Avstanden mellom satslinjen og enden av gropa skal være minst 21 m.

4. I internasjonale konkurranser bør det være separate satsplanker for menn og for kvinner. Avstanden mellom satslinjen og gropen skal være minst 13 m for menn og 11 m for kvinner. Ved andre konkurranser skal avstanden mellom satslinjen og gropen tilpasses etter utøvernes nivå.

Kommentar: Dersom planker ikke er nedlagt for den avstanden utøverne ønsker til gropen, kan denne tapes.

(Gjelder ikke de internasjonale plankene). Utøverne må gjøres oppmerksom på av øvelsesleder hvorvidt tapen symboliserer planken eller markeringsbrettet.

5. Mellom planken og gropen skal det være jevnt og fast banedekke med en bredde på 1,22 m $\pm$ 0,01 m for sikre 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.

Regel 186B

Nasjonal regel –Tresteg fra satssone

For tresteg fra satssone gjelder samme regler som for lengde fra satssone (se regel 185B). For øvrig gjelder bestemmelsene i regel 186.

C. KASTØVELSER

Regel 187

Generelle regler – Kastøvelser

Offisielle kastredskaper

1. I alle internasjonale konkurranser skal kastredskaper som benyttes være i samsvar med IAAFs gjeldende spesifikasjoner. Bare kastredskaper som er sertifisert av IAAF kan benyttes. Følgende tabell viser kastredskaper som skal benyttes for hver aldersgruppe:

Kast redskap	U18 jenter	Kvinner U20/senior	U18 gutter	U20 menn	Menn senior
Kule	3,000kg	4,000kg	5,000kg	6,000kg	7,260kg
Diskos	1,000kg	1,000kg	1,500kg	1,750kg	2,000kg
Slegge	3,000kg	4,000kg	5,000kg	6,000kg	7,260kg
Spyd	500 g	600g	700g	800g	800g

Merknad: Gjeldende standardskjemaer som skal benyttes ved sertifisering og fornyelse samt prosedyrene for sertifisering er tilgjengelige hos IAAF og kan lastes ned fra hjemmesiden til IAAF.

Kommentar: I tillegg til internasjonale standardvekter er det også vekter som gjelder for norske aldersbestemte klasser.

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 IAAF 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.

Merknad: «IAAF 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 kastredskaper 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 kastredskaper enn tidligere (særlig på grunn av kostnadene ved innkjøp). Dette øker ansvaret for teknisk leder og hans assistenter til å kontrollere nøye alle personlige kastredskaper som skal benyttes i konkurransen, forsikre seg om at de overholder reglene og at de finnes på IAAFs liste over sertifiserte produkter. Kastredskaper som ikke er, men som tidligere har vært IAAF sertifisert, kan godkjennes for konkurransen dersom de oppfyller reglene.

3. Det kan ikke gjøres endringer eller modifikasjoner på kastredskaper under konkurransen.

Assistanse

4. Følgende regnes som assistanse og er derfor ikke tillatt:
 - a) Å surre to eller flere fingre sammen. Dersom tape 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.

- b) Bruk av enhver innretning, inkludert vekter festet til kroppen, som kan gi en fordel ved utførelsen av et forsøk.
- c) Bruk av hansker unntatt i sleggekast. I dette tilfelle skal hanskene være glatte både foran og bak. Fingertuppene, unntatt tommelen, skal være åpne.
- d) 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 regel 125.5 og 145.2 også få anvendelse.

5. Følgende skal ikke regnes som assistanse og er derfor tillatt:
 - a) 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.
 - b) 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 regel 187.4 anvendelse.
 - c) Bruk av tape på hender eller fingre som ikke kommer i konflikt med regel 187.4(a).

Kastring

6. Kanten på ringen skal være laget av båndjern, stål eller annet passende materiale og toppen av kanten skal legges i plan med bakken utenfor. Den skal være hvit og minst 6 mm tykk. Flaten rundt ringen kan være av betong, syntetisk materiale, asfalt, tre eller annet passende materiale. Flaten i ringen kan være av betong, asfalt eller annet fast, men ikke glatt materiale. Overflaten i ringen skal være plan og 20 mm $\pm$ 6 mm lavere enn den øverste kanten av jernbåndet på ringen. I kulestøt kan det benyttes en flyttbar ring som oppfyller disse kravene.
7. Ringens indre diameter skal være 2,135 m $\pm$ 0,005 m i kulestøt og sleggekast og 2,50 m $\pm$ 0,005 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 regel 187.7 er tydelig synbare.

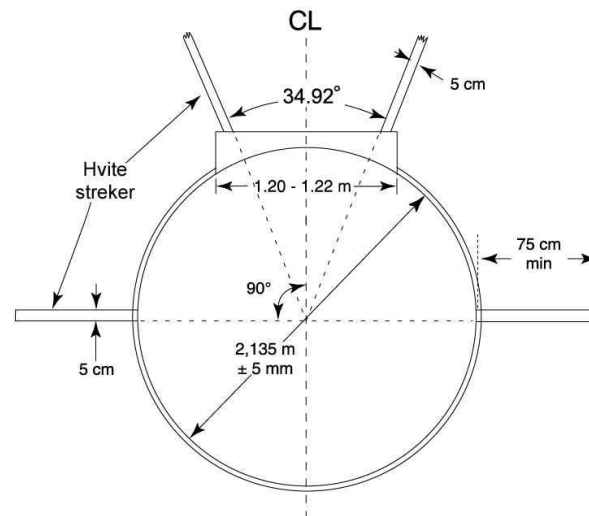


Diagram-Kulering

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 rettvinklet med kastsektorens senterlinje.

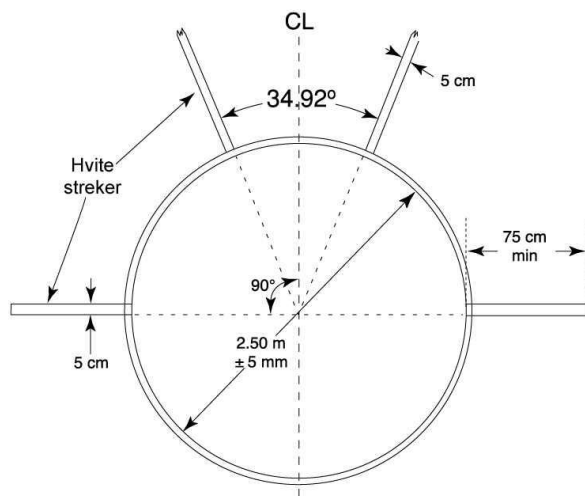


Diagram-Diskosring

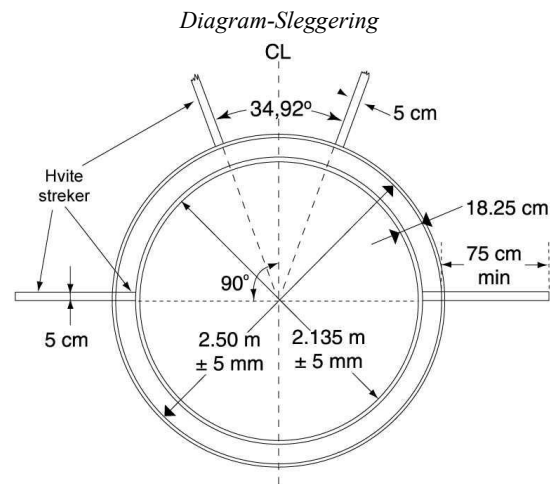
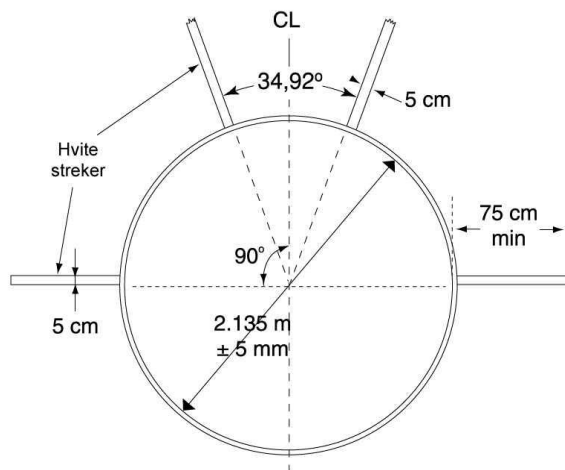


Diagram-Diskosring med innlagt sleggering

Spydtilløp

9. Lengden på tilløpet skal være minst 30 m, bortsett fra i konkurranser som holdes etter regel 1.1.(a), (b), (c), (e) og (f) 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 IAAF gjør unntak. På de siste 20 m av tilløpet i lengderetning skal den samlede helningen nedover ikke overstige 1:1000 (0,1 %).

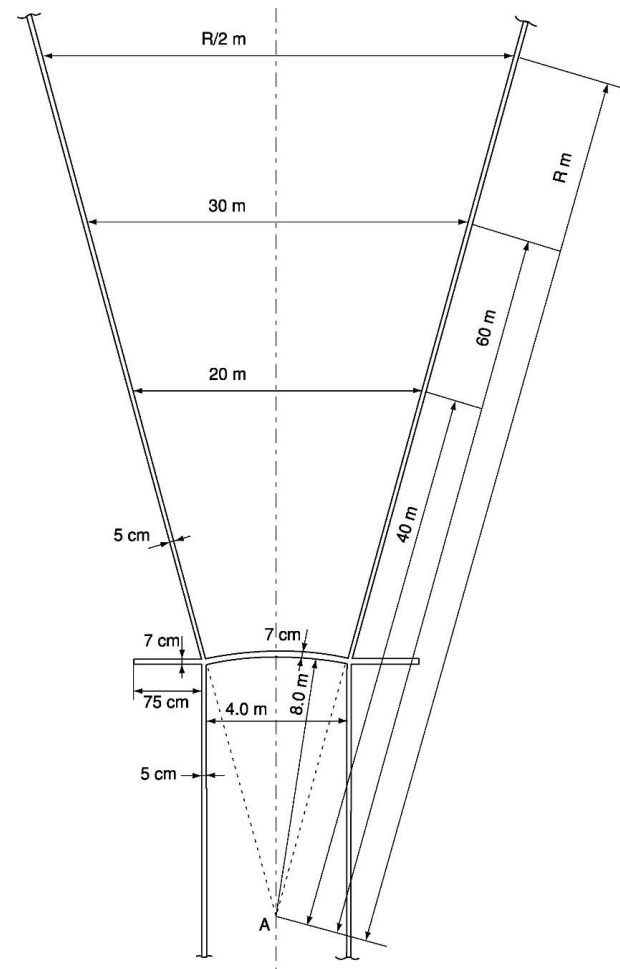


Diagram-Spydtilløp og sektor

Kastsektor

10. Kastsektoren skal være bestå av sand, gress eller annet passende materiale hvor kastredskapet setter merke.
11. Den maksimale helningen nedover i kastretningen skal ikke overstige 1:1000 (0,1 %).
12.
 - a) Med unntak for spydkast skal kastsektoren markeres med 50 mm brede hvite streker 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 ($20\text{m} \times 0,60$ 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.

- b) 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. 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

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 regel 188.2.

Det er ingen begrensninger med hensyn til hvordan eller fra hvilken retning utøveren går inn i ringen. Det relevante kravet er at straks han er inne i ringen så må han innta en stillestående posisjon før han begynner sitt forsøk.

14. Det er ugyldig forsøk hvis utøveren:
 - a) i kulestøt eller spydkast utfører kastet på en annen måte enn det som tillates i regel 188.1 og 193.1;
 - b) etter at han har gått inn i ringen og påbegynt forsøket, berører overkanten 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.

- c) i kulestøt berører noen annen del av stoppbrettet enn dens innside med noen del av kroppen (herunder toppen av kanten som anses å være en del av toppen);
 - d) i spydkast berører strekene som markerer tilløpet eller marken på utsiden av disse med noen del av kroppen.

Merknad: Det anses ikke som ugyldig forsøk dersom diskosen eller noen del av sleggen treffer kastburet, såfremt ingen andre regler er brutt.

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 han å ha utført et ugyldig forsøk.

Merknaden til regel 187.14(b) 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.

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 regel 180.17.

Det er ingen begrensninger med hensyn til hvordan eller fra hvilken retning utøveren kan gå ut av ringen eller tilløpet på om han velger å gjøre dette. Det relevante kravet er at ingen annen regel er eller allerede har blitt brutt.

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 regel 187.14).

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 regel 187.20(a).

17. Det skal anses som ugyldig forsøk dersom utøveren forlater ringen eller tilløpet før kastredskapet har landet, eller

- a) for øvelser som utføres fra ring, når utøveren forlater ringen, hvis hans første kontakt med overkanten av 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 ringen eller bakken utenfor ringen regnes som å forlate ringen.

- b) ved spydkast, når utøveren forlater tilløpet, hvis hans 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 dersom han berører eller passerer en linje (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 han anses å ha forlatt tilløpet korrekt.

Andre og tredje setning i regel 187.17(b) er laget for å påskynde dommingen 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 han 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 han kaster, kan flagget heves straks spydet har landet.

18. Kastredskaper skal etter hvert kast bæres tilbake til området ved ringen eller tilløpet, og skal aldri kastes tilbake.

Lengdemåling

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.
20. Måling av hvert kast skal skje straks etter hvert gyldig forsøk (eller etter en umiddelbar muntlig protest etter regel 146.5):
- fra det nærmeste nedslagsmerke av kulen, diskosen eller hodet på sleggen til innsiden av ringens omkrets, langs en linje til senteret av ringen;
 - i spydkast fra der hvor hodet på spydet først treffer bakken og 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 regel 146.5 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 plasseres på noen forhøyninger i bakken.

Regel 188

Kule

Konkurransen

- 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

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 188) og skal være festet til bakken eller til betongen rundt ringen.

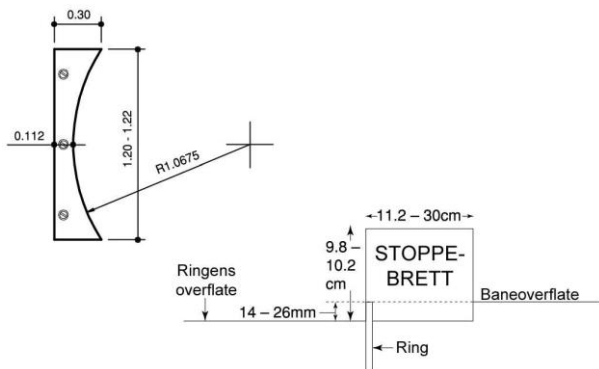


Diagram-Stoppbrett for kule (Ovenfra og fra siden)

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.

Kulen

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 ruhsfaktor N7 eller mindre.

5. Kulen 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
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:

- 1) Øvelsesleder som overvåker hele øvelsen.
- 2) 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.
- 3) Dommer som plasserer en markør som viser hvor forsøket skal måles fra straks etter at kastet er utført.
- 4) Dommer som setter spissen/prismen på stedet hvor markøren har blitt plassert og passer på at målebåndet er på nullmerket.

- 5) Dommer som er ansvarlig for å hente og returnere kastredskapene til stativet for kastredskaper eller plasserer dem i retur-rennen.
- 6) Dommer som noterer resultater og som roper opp hver utøver (og den påfølgende utøveren).
- 7) Dommer som er ansvarlig for tavlen (forsøk-nummer-resultat).
- 8) Dommer som er ansvarlig for klokken som viser utøverne at de har en bestemt tid til å foreta forsøket.
- 9) Dommer som er ansvarlig for utøverne.
- 10) 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.

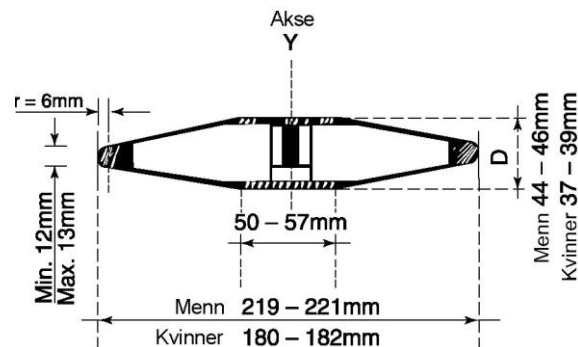
Regel 189 Diskos

Diskosen

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 6 mm. 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 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 D. Denne maksimale tykkelsen skal nås mellom 25 mm til 28,5 mm fra diskosen akse Y. Fra dette punktet til akse Y skal diskosen tykkelse være konstant. Oversiden og undersiden av diskosen må være identisk. Diskosen må også være symmetrisk når den roterer rundt akse Y.

Diskosen, inkludert overflaten på kanten, skal ikke ha noen ujevnheter og overflaten skal være glatt (se regel 188.4) og ensartet over hele flaten.



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:				
Minimum	180 mm	200 mm	210 mm	219 mm
Maksimum	182 mm	202 mm	212 mm	221 mm
Diameter av metallplaten eller det flate senterområdet:				
Minimum	50 mm	50 mm	50 mm	50 mm
Maksimum	57 mm	57 mm	57 mm	57 mm
Tykkelsen på metallplaten eller det flate senterområdet:				
Minimum	37 mm	38 mm	41 mm	44 mm
Maksimum	39 mm	40 mm	43 mm	46 mm
Tykkelse på metallringen (6 mm fra kanten):				
Minimum	12 mm	12 mm	12 mm	12 mm
Maksimum	13 mm	13 mm	13 mm	13 mm

Dommere

For diskoskast anbefales følgende dommere:

- 1) Øvelsesleder som overvåker hele øvelsen.
- 2) 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 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.
- 3) 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/prismen (den som er nærmest sektorlinjen) vise dette ved å holde armen strekt ut. Det kreves ingen påvisning av gyldig forsøk.

- 4) Dommer som setter spissen/prismen på stedet hvor markøren har blitt plassert og passer på at målebåndet er på nullmerket.
- 5) 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.
- 6) Dommer som noterer resultater og som roper opp hver utøver (og den påfølgende utøveren).
- 7) Dommer som er ansvarlig for tavlen (forsøk-nummer-resultat).
- 8) Dommer som er ansvarlig for klokken som viser utøverne at de har en bestemt tid til å foreta forsøket.
- 9) Dommer som er ansvarlig for utøverne.
- 10) 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.

Regel 190

Bur for diskoskast

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 tilstede. Der dette ikke er tilfelle, spesielt på treningsområder, kan en enklere konstruksjon være tilstrekkelig. Veiledning kan på forespørsel fås fra NFIF eller IAAF.

Merknad: Sleggeburet som er beskrevet i regel 192 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.

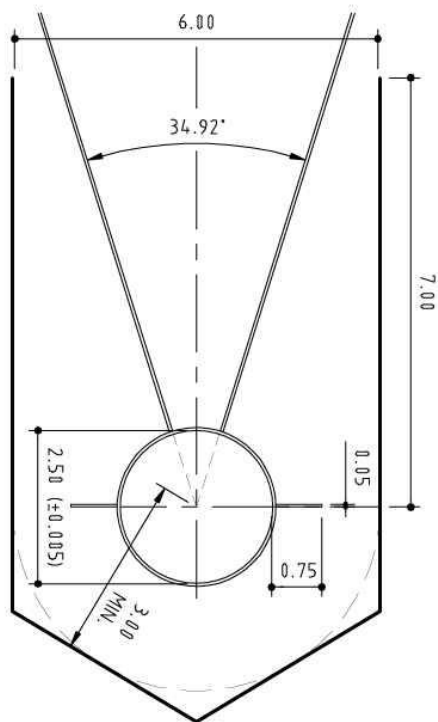
2. Buret bør konstrueres, lages og vedlikeholdes slik at det kan stanse en 2 kg diskos som beveger seg med en fart av inntil 25 meter per sekund. Konstruksjonen må være slik at det ikke er noen fare for at diskosen rikosjetterer eller kastes tilbake mot utøveren eller over toppen av buret. Forutsatt at buret tilfredsstiller alle krav i denne regelen, kan hvilken som helst utforming eller konstruksjon av bur benyttes.
3. Buret bør være U-formet som vist i figur 190. 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. [Fra 1. januar 2020]
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 grad av beskyttelse og som ikke øker faresonene sammenlignet med konvensjonelle konstruksjoner, kan sertifiseres av IAAF.

Merknad (iii): Siden av buret, og særlig langs løpebanen, kan forlenges og/eller forhøyes for bedre beskyttelsen av utøvere på løpebanen under en diskoskonkurranse.

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 regel 192.4 merknad (ii).

4. Nettet til buret kan lages av passende natur- eller syntetisk fibertråd, alternativt en ekstra tøyelig ståltråd. Maksimum maskevidde skal være 44 mm for fibertråd og 50 mm for ståltråd.
Merknad: Ytterligere spesifisering for nettet og prosedyrer for sikkerhetsinspeksjon finnes i «The IAAF Track and Field Facilities Manual».
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: Metoden som brukes for å bestemme faresonen er vist i figur.



Bur for diskos

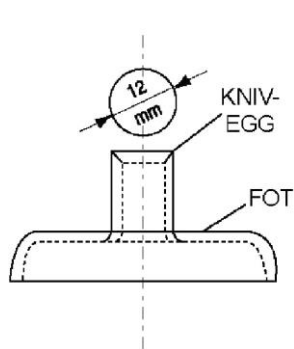
Regel 191 Slegge

Konkurransen

1. En utøver kan i utgangsstillingen før de innledende roteringene, plassere hodet på sleggen på bakken både innenfor og utenfor ringen.
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.
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 han få et nytt kast.

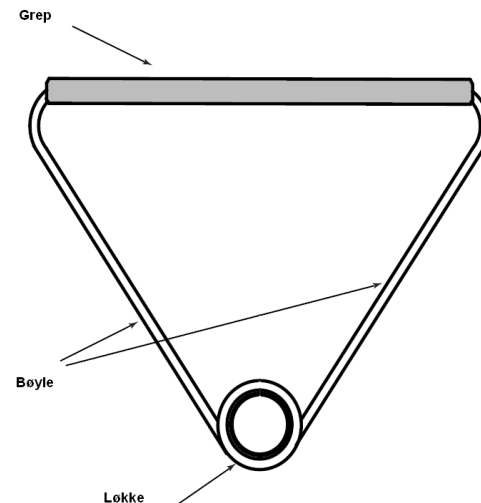
Sleggen

4. Sleggen skal bestå av tre deler: hode, streng og håndtak.
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 191a). Hvis hodet er fylt må fyllmaterialet være satt inn slik at det ikke er bevegelig og oppfyller kravet til tyngdepunkt.



Forslag til apparat for å teste tyngdepunkt sleggehode

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.
7. Håndtaket skal være stivt uten hengslede skjøter av noe slag. Største tillatte formendring for håndtaket er 3 mm ved en belastning på 3,8kN. 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 8kN.



Eksempel sleggehåndtak

Merknad: Andre utforminger som oppfyller spesifikasjonene aksepteres.

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:

- 1) Øvelsesleder som overvåker hele øvelsen.
- 2) 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 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.
- 3) 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/prismen (den som er nærmest sektorlinjen) vise dette ved å holde armen strekt ut. Det kreves ingen påvisning av gyldig forsøk.

- 4) Dommer som setter spissen/prismen på stedet hvor markøren har blitt plassert og passer på at målebåndet er på nullmerket.
- 5) 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.
- 6) Dommer som noterer resultater og som roper opp hver utøver (og den påfølgende utøveren).
- 7) Dommer som er ansvarlig for tavlen (forsøk-nummer-resultat).
- 8) Dommer som er ansvarlig for klokken som viser utøverne at de har en bestemt tid til å foreta forsøket.
- 9) Dommer som er ansvarlig for utøverne.
- 10) 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.

Regel 192

Bur for sleggekast

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 tilstede. Der dette ikke er tilfelle, spesielt på treningsområder, kan en enklere konstruksjon være tilstrekkelig. Veiledning kan på forespørsel fås fra NFIF eller IAAF.
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.
3. Buret skal være U-formet som vist i figur 192a. 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.*
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 IAAF.

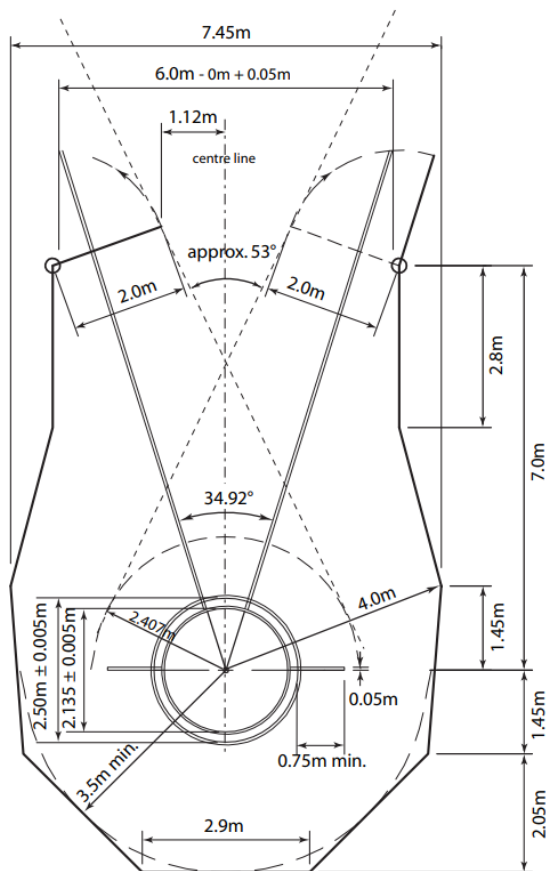


Diagram-Bur for diskos med sleggering ilagt

5. Nettet til buret kan lages av passende natur- eller syntetisk fibertråd, alternativt en ekstra tøyelig ståltråd. Maksimum

maskevidde skal være 44 mm for fibertråd og 50 mm for ståltråd.

Merknad: Ytterligere spesifikasjon for nettet og prosedyrer for sikkerhetsinspeksjon finnes i «The IAAF Track and Field Facilities Manual».

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.

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 192.4).

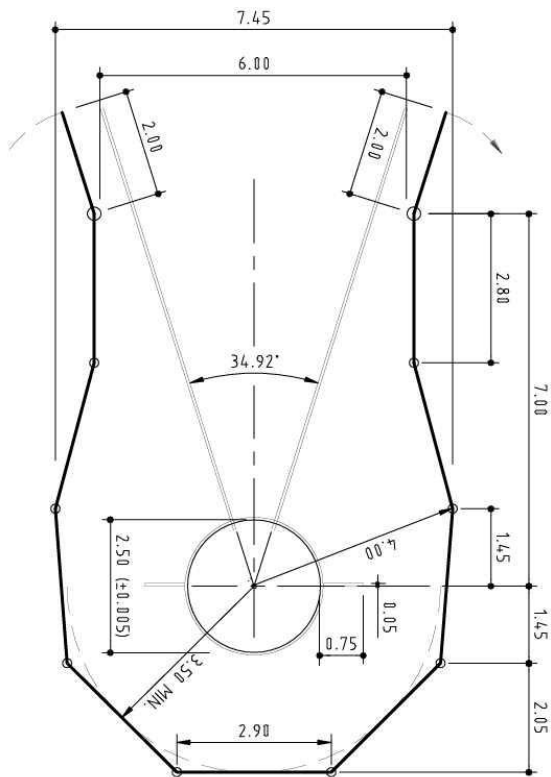


Diagram-Diskos fra sleggebur med diskosoppsett

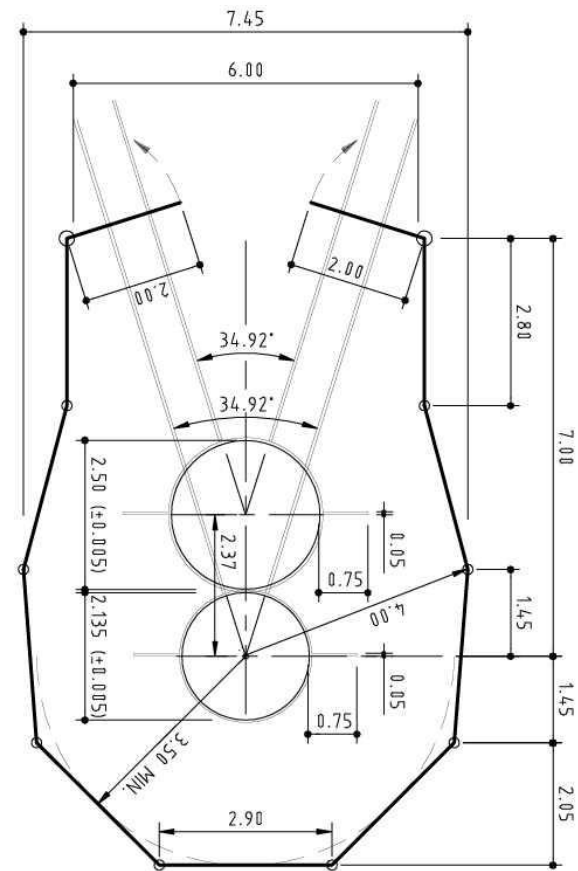


Diagram-Slegge og diskos med separate ringer

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: Metoden som brukes for å bestemme faresonen er vist i figur 192a.

Regel 193

Spyd

Konkurransen

1.
 - a) 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.
 - b) Et kast er gyldig bare når metallhodet treffer marken 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.

- c) 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 regel 180.16 og denne regel 193.1(b) og referansepunktet for måling i regel 187.20(b), 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.

2. Hvis spydet brekker under utførelsen av kastet eller mens det er i luften, skal det ikke regnes som ugyldig forsøk, forutsatt at kastet forøvrig 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

3. Spydet skal bestå av tre deler: et skaft, et hode og et grep (surringen).
4. 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 regel 188.4), og skal være glatt og jevn over det hele.
5. 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 regel 188.4) og fremstår som en enhet. Vinkelen på spissen skal ikke overstige 40 grader.
6. 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.
7. Alle tversnitt 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 fraurringen 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 bakurringen, 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.

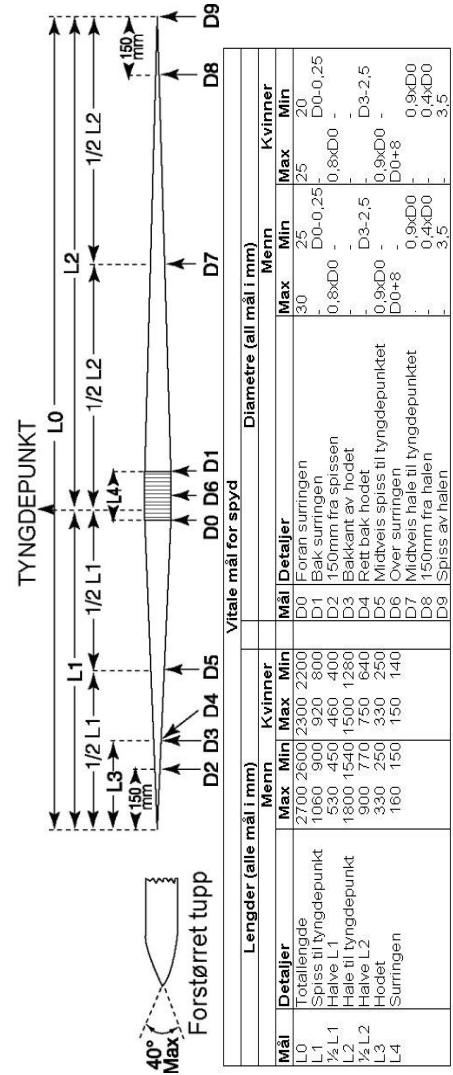
Merknad (ii): Formen på den langsgående profilen kan kontrolleres raskt og lett med en rettholt som er minst 500 mm lang og med 2 følere, 0,20 mm og 1,25 mm tykke. For svakt konvekse deler av profilen vil rettholten vippe, mens den bare er i kontakt med en liten del av spydet. Når rettholten holdes fast 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 1,25 mm føleren.

8. Spydet skal oppfylle følgende spesifikasjoner:

Minste vekt for bruk i konkurranse og for godkjenning av rekord (inkluderturring):				
	500 g	600 g	700 g	800 g
Total lengde (L0):				
Minimu m	2000 mm	2200 mm	2300 mm	2600 mm
Maksimu m	2100 mm	2300 mm	2400 mm	2700 mm
Fra spissen av hodet til tyngdepunktet (L1):				
Minimu m	780 mm	800 mm	860 mm	900 mm
Maksimu m	880 mm	920 mm	1000 mm	1060 mm
Fra halen til tyngdepunktet (L2):				
Minimu m	1120 mm	1280 mm	1300 mm	1540 mm
Maksimu m	1320 mm	1500 mm	1540 mm	1800 mm
Metallhodets lengde (L3):				
Minimu m	220 mm	250 mm	250 mm	250 mm
Maksimu m	270 mm	330 mm	330 mm	330 mm

Grepet (surringens) lengde (L4):				
Minimu m	135 mm	140 mm	150 mm	150 mm
Maksimu m	145 mm	150 mm	160 mm	160 mm
Største diameter på skaftet (D0):				
Minimu m	20 mm	20 mm	23 mm	25 mm
Maksimu m	24 mm	25 mm	28 mm	30 mm

9. Spydet skal ikke ha noen bevegelige deler eller andre innretninger som på noen måte kan flytte tyngdepunktet under kastet eller endre spydets kastkarakter.
10. Avsmalningen av spydet til spissen av metallhodet skal være slik at vinkelen på spissen ikke skal være mer enn 40 grader. 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.
11. Avsmalningen 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:

- 1) Øvelsesleder som overvåker hele øvelsen.
- 2) 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.
- 3) 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/prismen (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.
- 4) Dommer som setter spissen/prismen på stedet hvor markøren har blitt plassert og passer på at målebåndet er på nullmerket.
- 5) 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.

- 6) Dommer som noterer resultater og som roper opp hver utøver (og den påfølgende utøveren).
- 7) Dommer som er ansvarlig for tavlen (forsøk-nummer-resultat).
- 8) Dommer som er ansvarlig for klokken som viser utøverne at de har en bestemt tid til å foreta forsøket.
- 9) Dommer som er ansvarlig for utøverne.
- 10) 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.

Regel 194

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.

Regel 195

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.

Regel 196

Nasjonal regel – Vektkast**Konkurransen**

1. Kastet utføres fra en sleggering og fra et kastbur (Se reglene 191 og 192).
2. Vekten må kastes med begge hender og slik at begge hender slipper vekten samtidig i utkastet.

Vekten

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 svivel. Den skal ikke kunne strekke seg merkbart under kastet. Totallengden måles på samme måte som for slegge.
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.
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)					
Minimumsvekt	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 V – MANGEKAMP

Regel 200

Mangekamp**U18 gutter, U20 og senior menn (femkamp og tikamp)**

1. Femkamp består av fem øvelser som skal arrangeres på en dag og avvikles i følgende rekkefølge: lengde, spyd, 200 m, diskos, 1500 m.
2. Tikamp består av ti øvelser som skal arrangeres over to påfølgende 24-timer periode 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)

3. Syvkamp består av syv øvelser som skal arrangeres over to påfølgende 24-timer periode i følgende rekkefølge:
 1. dag: 100 m hekk, høyde, kule, 200 m.
 2. dag: lengde, spyd, 800 m.
4. Tikamp består av ti øvelser som skal arrangeres over to påfølgende 24-timer periode i rekkefølge som nevnt i regel 200.2 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)

5. Syvkamp består av syv øvelser som skal arrangeres over to påfølgende 24-timer periode 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

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 kalkuleres 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 regel 200 eller 223, kan en rekord i mangekamp (totale antall poeng) ikke godkjennes.

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.
8. Regler for de enkelte øvelser gjelder med følgende unntak:
 - a) I lengde og i hver av kastøvelsene skal hver utøver bare ha tre forsøk.
 - b) Dersom helautomatisk elektronisk tidtaking- og Photo Finish system ikke er tilgjengelig, skal tiden på hver utøver tas av tre uavhengige tidtakere.
 - c) 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 regel 162.8).

- d) I de vertikale hoppøvelsene skal listen heves med 3 cm i høyde og 10 cm i stav gjennom hele konkurransen.
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 regel 165.1(a) og (b).

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 regel 200.9 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.

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 derved anses å ha brutt konkurransen. Utøveren skal derfor ikke føres opp i den endelige rekkefølgen.

En utøver som bestemmer seg for å trekke seg fra konkurransen, skal straks informere overdommeren om sin beslutning.

11. Poengsummene, i henhold til gjeldende IAAF mangelkampstabeller, skal annonseres separat for hver øvelse og sammenlagt, etter hver øvelse.

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 hekkhøyder 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 den nærmest dårligere prestasjon 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.

Uavgjort

12. Hvis to eller flere utøvere oppnår samme poengsum skal det anses å være uavgjort, uansett plassering i konkurransen.

DEL VI – INNENDØRS KONKURRANSER

Regel 210

Anvendelse av utendørsregler ved innendørskonkurranser

Reglene for utendørs konkurranser i Del I til Del V gjelder også for innendørskonkurranser, unntatt reglene i Del VI og kravene til vindmåling i regel 163 og 184.

Regel 211

Innendørsanlegg

1. Anlegget skal være fullstendig innelukket. Lys, oppvarming og ventilasjon skal tilpasses for å få tilfredsstillende forhold for konkurransen.
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 IAAF Track and Field Facilities Manual».
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 regel 143.4).
Innendørskonkurranser som omfattes av regel 1.1(a), (b), (c) og (f) bør bare holdes på anlegg som innehar «IAAF Indoor Athletics Facility Certificate». Det anbefales at konkurranser som omfattes av regel 1.1(d), (e), (g), (h), (i) og (j) også avholdes på slike anlegg.
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 hopptilløpene 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 IAAF Track and Field Facilities Manual», som er tilgjengelig hos IAAF eller som kan lastes ned fra hjemmesiden til IAAF, 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 IAAF eller kan lastes ned fra hjemmesiden til IAAF.

Mangel på tilfredsstillende lys er et vanlig problem for innendørskonkurranser. Et innelukket anlegg må ha lys som gir rettferdige konkurranseforhold. Dersom det er TV dekning vil kravene til lys kunne være høyere. Målområdet vil kunne kreve ytterligere lys for automatisk tidtaking.

Regel 212

Sprintbanen

1. Hellingen på tvers av løpebanen bør ikke overstige 1:100 (1 %) med mindre det foreligger spesielle forhold som gir grunnlag for unntak fra IAAF. Hellingen nedover i løpsretningen skal ikke overstige 1:250 (0,4 %) på noe punkt og ikke over 1:1000 (0,1 %) for hele strekningen.

Baner

- Det bør være minimum 6 og maksimum 8 løpebaner atskilt på begge sider med 5 cm brede streker. Alle banene skal være 1,22 m $\pm$ 0,01 m brede inklusiv streken på høyre side av hver bane.

Merknad: For alle baner som er anlagt før 1. januar 2004 kan banen ha en maksimal bredde på 1,25 m.

Start og mål

- Det bør være en klaring på minst 3 m foran startstreken som er fri for alle hindringer. Det skal være en klaring på minst 10 m etter målstreken som er fri for alle hindringer med tilstrekkelig mulighet for løperne til å stanse uten å pådra seg skader.

Merknad: Det anbefales sterkt at klaringen etter målstreken minst bør være 15 m.

Regel 213 Rundbanen

- 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 med en maksimal helling på 1:1000 (1 %). Sargen på de to langsidenes kan erstattes med en 50 mm bred hvit strek.

Merknad: Alle mål skal tas slik det fremgår av regel 160.2.

Baner

- 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

- Doseringsvinkelen skal være den samme for alle banene i ethvert tverrsnitt av banen i svingene, og separat på langsidenes. Langsidenes 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. Overgangen bør ha en vertikal komponent.

Merking av innerkanten

- Dersom innerkanten av banen er merket med en hvit strek, skal den i tillegg merkes med kjegler eller flagg i svingene, og eventuelt på langsidenes. Kjeglene skal være minst 0,15 m høye. Størrelsen på flaggene skal være ca. 0,25 x 0,2 m, minst 45 cm høye og plassert i en vinkel på 60° i forhold til banens overflate vendt bort fra løpebanen. Kjeglene eller flaggene skal plasseres på den hvite streken slik at ytre del av kjeglen eller flaggstangen sammenfaller med kanten av den hvite streken nærmest løpebanen. Kjeglene eller flaggene skal plasseres med maksimum 1,5 m avstand i svingene og 10 m på langsidenes.

Merknad: I alle innendørskonkurranser direkte underlagt IAAF anbefales det sterkt at det brukes sarg.

Reglene ovenfor gir bare en indikasjon. I henhold til radius og dosering i svingene og lengden på langsidenes i rundbanen, vil de oppnådde resultatene variere. Dette gjelder særlig for 200 m, men også 400 m vil variere.

En oval bane kan være lenger enn 200 m, men ingen rekorder på 200 m eller lenger løp vil bli godkjent. Utbygging av en

200 m bane er mer fordelaktig enn kortere baner. For konkurranser på øverste nivå vil det være nyttig å ha 6 løpebaner. Ideell bredde på løpebanene på rundbanen er 1 m. Kjegler må plasseres langs hele rundbanen, ikke bare i svingene.

Ved plasseringen av flagg eller kjegler 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 kjegler ved innendørskonkurranser.

Regel 214

Start og mål på rundbanen

1. Teknisk informasjon vedrørende konstruksjon og merking av doserte innendørsbaner gis i detalj i «The IAAF Track and Field Facilities Manual». De grunnleggende prinsipper som skal følges gjengis nedenfor.

Grunnleggende prinsipper

2. Start og mål på et løp skal markeres med 50 mm brede hvite streker, med rett vinkel på banestrekene på langsiden og langs en radius linje i svingene.
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.
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.
5. Så langt det er mulig bør startstreke (og vekslingsstreker i stafettløp) ikke legges i den bratteste doseringen.

Gjennomføringen av løp

6.
 - a) Løp opp til og med 300 m skal løpes i delte baner.

- b) 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.
- c) På 800 meter 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 regel 163.5(b). 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.
- d) Løp lenger enn 800 meter 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 omhandlet i regel 1.1(a), (b), (c) og (f), 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

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 dosering 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 IAAF Track and Field Facilities Manual».

Regel 215

Trekning av baner

1. For 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:
 - a. de to ytterste banene trekkes mellom de to høyest rangerte utøvere eller lag;
 - b. de to neste baner innenfor trekkes mellom utøvere eller lag som er rangert som nummer 3 og 4;
 - c. ytterligere baner trekkes mellom øvrige utøvere eller lag. Rangeringen som det vises til skal fastsettes slik:
 - d. i den første runden fra en relevant liste over gyldige resultater som er oppnådd i perioden som er fastsatt på forhånd;
 - e. etter den første runden, i henhold til prosedyrene i regel 166.3 (b)(i), og regel 166.3 (b)(ii) for 800 m.
2. I alle andre løp skal det foretas trekning i henhold til regel 166.4 og 166.5.

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.

Regel 216

Klær, sko og startnummer

Den del av piggene som stikker ut av sålen eller hælen skal ikke overstige 6 mm (eller som bestemt av arrangøren) og dessuten alltid i henhold til maksimum i regel 143.4.

Regel 217

Hekkeløp

1. Standard distanser skal være: 50 m eller 60 m på rett bane.
2. Hekkehøyder og plasseringer:

	U18 gutter	U20 menn	Menn	U18 jenter	U 20 kv/kv
Hekkehøyde	0,914 m	0,991 m	1,067 m	0,762 m	0,838 m
Distanse	50m/60m				
Antall hekker	4/5				
Avstander					
Start til 1. hekk	13,72 m			13,00 m	
Mellom hekkene	9,14 m			8,50 m	
Siste hekk til mål	8,86 m/9,72 m			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.

Regel 218

Stafettløp

Gjennomføring av konkurransen

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 regel 214.6, løpes på delte baner. Vekslingsfeltene skal være 20 m, og utøverne på andre, tredje og fjerde etappe skal starte innenfor vekslingsfeltet.
2. 4 x 400 m skal løpes i henhold til regel 214.6(b).

3. 4 x 800 m skal løpes i henhold til regel 214.6(c).
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.

Regel 219 **Høyde**

Tilløp og satsområde

1. Hvis det benyttes løse tilløpsmatter, skal alle referanser til banedekket referere seg til overflaten på de løse mattene.
2. En utøver kan starte sitt tilløp i doseringen på løpebanen, forutsatt at minst de siste 15 m av tilløpet tilfredsstiller regel 182.3, 182.4 og 182.5.

Regel 220 **Stav**

Tilløp

En utøver kan starte sitt tilløp i doseringen på løpebanen, forutsatt at minst de siste 40 m av tilløpet tilfredsstiller regel 183.6 og 183.7.

Regel 221 **Horisontale hopp**

Tilløp

En utøver kan starte sitt tilløp i doseringen på løpebanen, forutsatt at minst de siste 40 m av tilløpet tilfredsstiller regel 184.1 og 184.2.

Regel 222 **Kule**

Kastsektor

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.

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 tilstrekkelig til å stanse et kulestøt, enten under kastet eller når kulen spretter.
3. Grunnet begrenset plass innendørs vil området som begrenses av stoppanordningen ikke kunne bli stort nok til å gi plass for en 34,92° sektor. Følgende betingelser får anvendelse ved slike begrensninger:
 - a) 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.

- b) Sektorstrekene på begge sider må være symmetriske i forhold til senterlinjen i 34,92° sektoren.
- c) Sektorstrekene kan enten gå radielt ut fra senter av kulingen inkludert en full sektor på 34,92°, 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 kastingen slik at denne begynner innenfor 8 m fra ringen. Høyden på nettet ved denne forlengelsen bør være 5 m.

Konstruksjon av kulen

- 4. Avhengig av underlaget i landingsområdet (se regel 222.1) 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

- 5. Kulen skal overholde regel 188.4 og 188.5 for kulestøt utendørs.

Kule med kappe av plast eller gummi

- 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 1,6µm, det vil si ruhetsfaktor N7 eller mindre.

- 7. Kulen skal oppfylle følgende spesifikasjoner:

Minimum 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
Diam:					
Min	85 mm	95 mm	100 mm	105 mm	110 mm
Maks	120 mm	130 mm	135 mm	140 mm	145 mm

Regel 223

Mangekamp

U18 gutter, U20 og senior menn (5 kamp)

- 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 gutter, U20 og senior menn (7 kamp)

- 2. 7 kamp består av 7 øvelser som skal arrangeres over to påfølgende dager 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)

- 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

- 4. Fortrinnsvis fire eller flere utøvere, og aldri færre enn tre utøvere, skal plasseres i hvert heat eller gruppe.

DEL VII - KAPPGANG

Regel 230

Kappgang

1. Standard distanser: innendørs: 3000 m, 5000 m; utendørs: 5000 m, 10 km, 20 km, 50 km.

Definisjon av kappgang

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

3.
 - a) De oppnevnte dommerne i kappgang skal velge en dommerleder dersom det ikke har blitt oppnevnt noen tidligere.
 - b) Alle dommerne skal opptre uavhengig og deres avgjørelser skal baseres på observasjoner med det menneskelige øye.
 - c) I konkurranser som nevnt i regel 1.1(a) skal alle dommerne være internasjonale kappgangdommere. I konkurranser som holdes etter regel 1.1(b), (c), (e), (f), (g) og (j) skal alle dommerne enten være kontinentale eller internasjonale kappgangdommere.
 - d) For konkurranser på vei skal det normalt være minst seks og maksimalt ni dommere inkludert dommerlederen.
 - e) For konkurranser på bane skal det normalt være seks dommere inkludert dommerlederen.
 - f) I konkurranser som nevnt i regel 1.1(a) skal ikke mer enn en dommer (bortsett fra dommerlederen) være tilknyttet ett enkelt medlemsforbund.

Dommerlederen

4.
 - a) I konkurranser som nevnt i regel 1.1(a), (b), (c), (d) og (f), har dommerlederen myndighet til å diskvalifisere en utøver i de siste 100 m hvis hans framdrift klart ikke overholder regel 230.2, 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. Han skal meddeles diskvalifikasjonen av dommerlederen eller hans assistent ved at utøveren blir vist et rødt skilt så snart det er mulig etter at utøveren har fullført konkurransen.
 - b) Dommerlederen skal overvåke konkurransen og skal bare opptre som dommer i den spesielle situasjonen som følger av regel 230.4(a). I konkurranser som nevnt i regel 1.1(a), (b), (c) og (f), skal det oppnevnes to eller flere assistenter til dommerlederen. Assistentene skal bare bistå med meddelelser om diskvalifikasjoner og skal ikke opptre som kappgangsdommer.
 - c) For alle konkurranser som nevnt i regel 1.1(a), (b), (c) og (f), og der hvor det er mulig i andre konkurranser, skal det oppnevnes en funksjonær som håndterer oppslagstavlen og en sekretær for dommerlederen.

Gult skilt

5. Når en dommer ikke er helt tilfreds med at utøveren overholder regel 230.2 bør han, 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 han informere dommerlederen om dette etter at konkurransen er ferdig.

Rødt kort

6. Når en dommer observerer at en utøver ikke overholder regel 230.2, 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

- 7.
- a) Bortsett fra konkurranser hvor regel 230.7(c) får anvendelse, er utøveren diskvalifisert når tre røde kort fra tre forskjellige dommere har blitt sendt til dommerlederen for samme utøver. Han skal meddeles diskvalifikasjonen av dommerlederen eller hans assistent ved at han vises et rødt skilt. Unnlattelse av å vise et rødt skilt innebærer ikke at en diskvalifisert utøver tas inn igjen i konkurransen.
- b) I konkurranser som nevnt i regel 1.1(a), (b), (c) og (e) skal under ingen omstendighet røde kort fra to dommere fra det samme medlemsforbundet medføre at utøveren diskvalifiseres.
- c) 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 hans assistent, gå inn i straffesonen og oppholde seg der i den aktuelle tidsperioden. Den aktuelle tidsperioden 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
40 000 m/40 km	4 minutter
50 000 m/50 km	5 minutter

Hvis utøveren mottar et ytterligere rødt kort fra en dommer som ikke tidligere har gitt rødt kort, skal utøveren diskvalifiseres. En utøver som ikke følger et pålegg om å gå inn i straffesonen, eller ikke oppholder seg der den foreskrevne tiden, skal diskvalifiseres.

- d) 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 regel 230.7(c) om å gå inn i straffesonen og forbli der i den foreskrevne tiden, kan ilegges disiplinære forføyninger i henhold til regel 145.2.
- e) 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.
- f) For konkurranser som nevnt i regel 1.1(a) 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 regel 230.4(a), 230.7(a) eller 230.7(c), ved at han angir startnummer, tidspunktet for meddelelsen og forseelsene. Det samme skal gjøres for alle utøvere som fikk røde kort.

Starten

8. Løpet startes ved at en startpistol avfyres. Startkommandoene for løp som er lenger enn 400 m skal benyttes (regel 162.2(b)). 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

9. Arrangører av kappgangkonkurranser skal sørge for sikkerheten til utøverne og funksjonærene. I konkurranser som nevnt i regel 1.1(a), (b), (c) og (f) skal arrangøren sørge for at løypa er stengt for motorisert trafikk i alle retninger.

Drikke / svamper og forfriskningsstasjoner i konkurranser utenfor bane

10.

- a) Vann og andre passende forfriskninger skal være tilgjengelig ved start og mål i alle løp.
b) 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.

- c) 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.
d) 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.

- e) Slike autoriserte funksjonærer kan ikke gå inn i løypa eller hindre noen utøvere. De kan bare overrekke forfriskninger fra en posisjon inntil en meter til siden for bordet, men aldri foran bordet.
f) I konkurranser som nevnt i 1.1(a), (b), (c) og (f) kan maksimalt to funksjonærer for hvert deltakerland oppholde seg samtidig ved bordet. Ingen funksjonærer skal under noen omstendighet bevege seg ved siden av utøveren når han tar forfriskninger eller vann.

Merknad: I konkurranser hvor en nasjon kan være representert med flere enn 3 utøvere, kan reglementet for konkurransen tillate ytterligere funksjonærer ved drikkestasjonene.

- g) 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.
h) 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, skal 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 regel 230, 240 og 250 for øvelser som avholdes utenfor stadion, når dette er logisk og i samsvar med gjeldende praksis. Det er imidlertid en bevisst forskjell på regel 230.10(e) ovenfor og regel 240.8(e) ved at funksjonærer på drikkestasjonene i kappgang ikke kan stå foran bordene.

Gate-/landeveisløyper

11.

- a) 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.
- b) Løypa skal måles i henhold til regel 240.3.

Gjennomføring av konkurransen

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.
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 VIII - GATELØP

Regel 240

Gateløp

Distanser

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 maraton distanse, 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

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.
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.
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 regel 1.1(a), og hvis mulig (b), (c) og (f), 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 regel 1.1(a), (b), (c) og (f), 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 IAAF.

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 avsperrert ved bruk av ikke-permanent utstyr som f.eks. kjegler 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 en til tusen, dvs. 1 meter per kilometer (0,1%). For godkjenning av rekorder se regel 260.21(c).

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.

4. Kilometeranvisninger skal plasseres synlig for alle utøverne.
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 må være fullført innenfor dette feltet.

Starten

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 (regel 162.2(b)). 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

7. Arrangørene av gateløp skal sørge for sikkerheten til utøverne og funksjonærene. I konkurranser som nevnt i regel 1.1(a), (b), (c) og (f) skal arrangøren sørge for at løypa er stengt for motorisert trafikk i alle retninger.

Drikke / svamper og forfriskningsstasjoner

8.

- a) Vann og andre passende forfriskninger skal være tilgjengelig ved start og mål i alle løp.
- b) 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.

- c) Forfriskningene kan omfatte drikke, energitilskudd, mat eller andre ting enn vann. Arrangøren avgjør hvilke forfriskninger som vil tilbys basert på de rådende forholdene.
- d) 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 for han. 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.
- e) 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 målstrek. 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 funksjonærer skal under noen omstendighet bevege seg ved siden av utøveren mens han mottar forfriskninger eller vann.

- f) I konkurranser som nevnt i reglene 1.1(a), (b), (c) og (f) 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.

- g) 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.
 - h) 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, skal 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

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.
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 han diskvalifiseres.
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 regel 240, og når det er aktuelt regel 144.2 og 144.3, 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 regel 144.2, 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 trakt-system slik som beskrevet i kommentaren til regel 250.

Kontrollmåling (Nasjonal regel)

Ved NM og internasjonale maratonløp skal løypene kontrolleres av autorisert løypekontrollør. Løypekontrolløren gir arrangøren en

skriftlig godkjenning av løypa. Denne godkjenning er gyldig inntil det foretas endringer i løypetraseen.

En kopi av godkjenningen skal vedlegges stevnerapporten.

DEL IX - TERRENGLØP

Regel 250

Se IAAF Competition Rules.

Regel 250B

Terrengløp

(Nasjonal regel)

1. Løypa må måles nøyaktig før konkurransen utskrives. Løypas lengde skal angis i innbydelen 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, oppfor 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.
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.
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.
4. Løpet skal startes med pistol. Løperne bør gis et varsel 5 min før start.

5. Løpere i samme klasse bør fortrinnsvis starte samtidig.
6. Hvis arrangøren finner det påkrevet, kan det for terrengløp på 5 km og lenger settes ut stasjoner med forfriskninger langs løypa. Løperne har ikke lov til å medta eller innta andre forfriskninger enn de som er utplassert av arrangøren.
7. For øvrig gjelder konkurransereglene for løp.

Regel 250C

Skogsløp

(Nasjonal regel)

1. Løypas lengde må beregnes før konkurransen utskrives. Løypas lengde skal angis i innbydelsen til konkurransen.
2. Løypa bør i alminnelighet ikke være under 12 km eller over 18 km.
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.
4. Løypas maksimale høydeforskjell bør i alminnelighet ikke overstige 200 m.
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.
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.
7. Deltakerne starter enkeltvis med 1 eller 1/2 minutt mellomrom.
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.
9. Det bør være lege eller sanitet til stede under løpet.
10. For øvrig gjelder konkurransereglene for konkurranse på bane.

Regel 251

Fjelløp

Se IAAF Competition Rules.

Regel 252

Ultraterrengløp (Trail Races)

Se IAAF Competition Rules.

DEL X - VERDENSREKORDER

Regel 260

Verdensrekorder

Innlevering og ratifisering

1. En verdensrekord kan bare settes i en bona fide konkurranse som er blitt behørig arrangert, bekjentgjort og approbert før dagen for konkurransen av det nasjonale forbund i det land hvor stevnet 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 regel 147 og øvelser avholdt utenfor stadion i henhold til regel 230 og 240, 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 regel 261.

2. Følgende kategorier av verdensrekorder er akseptert av IAAF:

- a) Verdensrekorder
- b) Verdensrekorder U20
- c) Innendørs verdensrekorder
- d) 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 regel 260.2(a) og (b) skal være de beste godkjente resultater oppnådd på et anlegg som tilfredsstiller regel 260.12 og 260.13.

3. En utøver (eller utøvere på et stafettlag) som setter verdensrekord må:

- a) være startberettiget i henhold til konkurransereglene;
- b) være tilknyttet et nasjonsforbund tilknyttet IAAF;
- c) for prestasjoner som innleveres etter regel 260.2(b) eller (d), med mindre utøverens fødselsdato tidligere har blitt bekreftet av IAAF, 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 IAAF uten forsinkelse;
- d) i stafetter, må alle løperne på laget være startberettiget for samme medlemsland i henhold til regel 5.1;
- e) fremstille seg for dopingkontroll ved avslutning av øvelsen, som skal utføres i henhold til konkurransereglene og gjeldende IAAF Anti-Doping bestemmelser. Prøvene skal sendes til analyse ved et WADA-akkreditert laboratorium og resultatene skal

meddeles til IAAF, og vedlegges de øvrige opplysningene som kreves av IAAF for å kunne godkjenne rekorden. Hvis en slik test resulterer i et brudd på doping bestemmelsene, eller dersom testing ikke foretas, vil prestasjonen ikke bli godkjent.

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

Merknad (ii): Dersom en utøver har vedgått at han før rekorden ble satt hadde brukt eller nytt fordel av et stoff eller en teknikk som på dette tidspunkt var forbudt, skal, etter råd fra Medisinsk kommisjon og Anti-Doping kommisjon, slik rekord ikke lenger anses som verdensrekord av IAAF.

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

- 4. Når det oppnås et resultat som er likt eller bedre enn gjeldende verdensrekord, skal medlemsforbundet i det land hvor resultatet er oppnådd, snarest samle inn alle nødvendige opplysninger for at rekorden kan godkjennes av IAAF. Ingen prestasjon skal anses som verdensrekord før den er blitt godkjent av IAAF. Medlemsforbundet skal omgående underrette IAAF om at det vil søke om godkjennelse av prestasjonen.
- 5. Den innleverte prestasjonen må være bedre enn eller likt med gjeldende verdensrekord for øvelsen. Dersom den er lik med eksisterende verdensrekord, skal den ha samme status som eksisterende verdensrekord.
- 6. IAAFs offisielle søknadskjema skal fylles ut og sendes til IAAFs kontor innen 30 dager. Hvis meldingen gjelder en utenlandsk utøver (eller utenlandsk lag), skal kopi av skjemaet

innen samme frist sendes vedkommende utøvers (eller lags) medlemsforbund.

Merknad: Rekordskjemaer fås ved henvendelse til IAAFs kontor eller kan lastes ned fra IAAFs nettsider.

7. Medlemsforbundet i det land hvor rekorden ble satt, skal sammen med den offisielle melding sende:
 - a) det trykte stevneprogram (eller en elektronisk versjon av dette);
 - b) komplette resultater for øvelsen inklusive all informasjon i henhold til denne regelen;
 - c) målfoto og dokumentasjon av null test i løp med helautomatisk tidtaking;
 - d) annen påkrevd informasjon i henhold til denne regelen dersom den er eller bør være tilgjengelig for medlemsforbundet.
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 regel 125.7 eller 146.4(b) og enkeltøvelser i mangekamp, uavhengig av om utøveren fullfører hele mangekamp konkurransen, kan sendes inn for godkjenning.
9. Presidenten og generalsekretæren i IAAF er autorisert til sammen å godkjenne verdensrekorder. Hvis de er i tvil om prestasjonen kan godkjennes, skal saken overlates til IAAFs styre for avgjørelse.
10. Når en verdensrekord blir godkjent skal IAAF:
 - a) informere rekordsetters medlemsforbund, medlemsforbund som har søkt om godkjenning av rekorden og det relevante verdensdelsforbundet;
 - b) levere den offisielle verdensrekordplaketten til verdensrekordholderen;

- c) oppdatere listen over gjeldende verdensrekorder hver gang nye verdensrekorder blir godkjent. Listen skal inneholde de prestasjoner som IAAF på dette tidspunkt anser som de beste som noen gang er oppnådd av en utøver eller et lag i de anerkjente øvelsene i reglene 261, 262, 263 og 264;
- d) formelt (ved rundskriv til medlemsforbundene) publisere verdensrekordlisten 1. januar hvert år.

11. Hvis prestasjonen ikke blir godkjent, skal IAAF begrunne dette.

Spesifikke vilkår

12. Med unntak for gate-/landeveisløp:

- a) Prestasjonen må være gjort på en IAAF sertifisert friidrettsstadion eller et konkurranseområde som tilfredsstiller regel 140 eller regel 149.2.
- b) For at en prestasjon på en distanse på 200 m eller mer 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.
- c) 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.
- d) Prestasjoner utendørs kan bare bli godkjent på en bane som er i samsvar med regel 160.

13. For verdensrekorder innendørs:

- a) Prestasjonen må være gjort på en IAAF sertifisert stadion eller et konkurranseområde som tilfredsstiller reglene 211 og 213.

- b) For løp på 200 m og lenger kan lengden på den ovale banen ikke være lenger enn 201,2 m (220 yards).
- c) Prestasjonen kan gjøres på en oval bane som er kortere enn 200 m forutsatt at full distanse er løpt.
- d) 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.
- e) Rette baner skal tilfredsstillende regel 212.

14. For verdensrekorder i løp og kappgang:

- a) Tiden må tas av offisielle tidtakere, med et helautomatisk tidtaker- og Photo Finish system (hvor det er blitt foretatt null test i henhold til regel 165.19) eller med et transponder system (se regel 165.24).
- b) 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 IAAFs bestemmelser, godkjennes.
- c) For prestasjoner utendørs opp til og inklusive 200 m skal opplysninger om vindstyrke, målt i henhold til regel 163.8 til 163.13, sendes inn. Hvis vindstyrken, målt i løpsretningen i gjennomsnitt er mer enn 2 meter per sekund, vil prestasjonen ikke bli godkjent.
- d) Ingen prestasjon bli godkjent dersom utøveren har brutt regel 163.3, eller har blitt tilskrevet en tillatt tyvstart i henhold til regel 200.8 i en individuell øvelse.
- e) For prestasjoner opp til og inklusive 400 m (inkludert 4 x 200 m og 4 x 400 m) i henhold til regel 261 og 263, må startblokker med et av IAAF godkjent startkontrollapparat i henhold til regel 161.2 ha vært anvendt og fungert korrekt slik at reaksjonstider foreligger og vises i resultatlistene fra øvelsen.

15. For verdensrekorder på flere distanser i samme løpsøvelse:

- a) Et løp kan bare fastsettes for en distanse.
- b) Et løp som er basert på at det skal løpes en bestemt tid, kombineres med et løp over en bestemt distanse (f. eks. en times løp og 20 km løp - regel 164.3).
- c) Det er tillatt at en utøver innleverer flere prestasjoner for godkjennelse i samme løp.
- d) Det er tillatt for flere utøvere å innlevere flere prestasjoner for godkjennelse i samme løp.
- e) 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.

16. For verdensrekorder i stafett øvelser:

Tiden oppnådd av løperen på første etappe på et stafettlag kan ikke godkjennes som rekord.

17. For verdensrekorder i tekniske øvelser:

- a) Prestasjonen skal måles enten av tre autoriserte dommere ved hjelp av et kalibrert og bekreftet stålbånd eller målestav eller med et teknisk måleutstyr som skal være kontrollert i henhold til regel 148.
- b) I lengde- og tresteg som utføres utendørs skal opplysninger om vindstyrke, målt som bestemt i regel 184.10-12, sendes inn. Hvis vindstyrken i løpsretningen gjennomsnittlig overstiger 2 meter per sekund, vil prestasjonen ikke bli godkjent.

- c) Det kan settes flere verdensrekorder i samme konkurranse, forutsatt at prestasjonen er lik eller bedre enn tidligere beste prestasjon på dette tidspunkt.
- d) I kastøvelser skal kastredskapet som ble brukt være kontrollert før konkurransen i henhold til regel 123. Dersom overdommeren under konkurransen blir oppmerksom på at det er oppnådd et resultat som er likt med eller bedre enn verdensrekorden, skal han 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 regel 123.

18. For verdensrekorder i mangekamp:

Hver øvelse i mangekampen må ha blitt avholdt i henhold til regel 200.8 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.

19. For verdensrekorder i kappgang:

Minst tre dommere som enten tilhører IAAF panelet av internasjonale kappgangsdommere eller tilsvarende for kontinentalforbundet (European Athletics) skal være dommere under konkurransen og skal signere rekordsøknaden.

20. For verdensrekorder i kappgang på vei:

- a) Løypa må være kontrollmålt av en eller flere «A» eller «B» godkjent IAAF/AIMS løypemålere som skal forsikre at målerapporten og annen påkrevet informasjon i henhold til denne regelen er tilgjengelig dersom IAAF etterspør denne.

- b) Rundløypa skal ikke være kortere enn 1 km og ikke lenger 2 km, men start og mål kan være inne på stadion.
- c) En av løypemålerne som opprinnelig målte løypa, eller en annen kvalifisert dommer utnevnt av løypemåleren, 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.
- d) Løypa må bekrefte (dvs. måles på nytt) kort tid før løpet, på løpsdagen eller så snart som mulig etter løpet av en annen «A» godkjent løypemåler enn de som utførte den første kontrollmålingen.
Merknad: Dersom løypa opprinnelig ble målt av minst to «A» eller en «A» og en «B» godkjente løypemålere, kreves det ingen bekreftelse (ny måling) etter regel 260.20(d).
- e) Verdensrekorder i kappgang som er mellomtider i konkurransen må være i overensstemmelse med regel 260. Mellomdistansene må være målt og merket og må være verifisert i henhold til regel 260.20(d).

21. For verdensrekorder i gateløp:

- a) Løypa må være kontrollmålt av en eller flere «A» eller «B» godkjent IAAF/AIMS løypemålere som skal forsikre at målerapporten og annen påkrevet informasjon i henhold til denne regelen er tilgjengelig dersom IAAF etterspør denne.
- b) Start og mål må ikke være lengre fra hverandre enn 50 % av løpsdistansen, målt i en rett linje mellom start og mål.
- c) Løypa kan mellom start og mål ikke falle gjennomsnittlig mer enn 1:1000, dvs. 1 m per km (0,1 %).
- d) En av løypemålerne som opprinnelig målte løypa, eller en annen kvalifisert dommer utnevnt av løypemåleren, 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 alle utøverne.

- e) Løypa må bekreftes (dvs. måles på nytt) kort tid før løpet, på løpsdagen eller så snart som mulig etter løpet av en annen «A» godkjent løypemåler enn de som utførte den første kontrollmålingen.

Merknad: Dersom løypa opprinnelig ble målt av minst to «A» eller en «A» og en «B» godkjente løypemålere, kreves det ingen bekreftelse (ny måling) etter regel 260.21(e).

- f) Verdensrekorder i gateløp som er mellomtider i konkurransen må være i overensstemmelse med regel 260. Mellomdistansene må være målt og merket og må være verifisert i henhold til regel 260.21(e).
- g) 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 regel 260.21(e).

Merknad: Det anbefales at det nasjonale medlemsforbund og de regionale forbund 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.

Regel 261

Øvelser hvor det noteres verdensrekorder

Se IAAF Competition Rules.

Regel 262

Øvelser hvor det noteres verdensrekorder for junior

Se IAAF Competition Rules.

Regel 263

Øvelser hvor det noteres verdensrekorder innendørs

Se IAAF Competition Rules.

Regel 264

Øvelser hvor det noteres verdensrekorder innendørs for junior

Se IAAF Competition Rules.

