

FRIIDRETTENS HÅNDBOK

2026



Norsk
Friidrett

FRIIDRETTENS **HÅNDBOK**

2026

Konkurranseregler og
tekniske regler

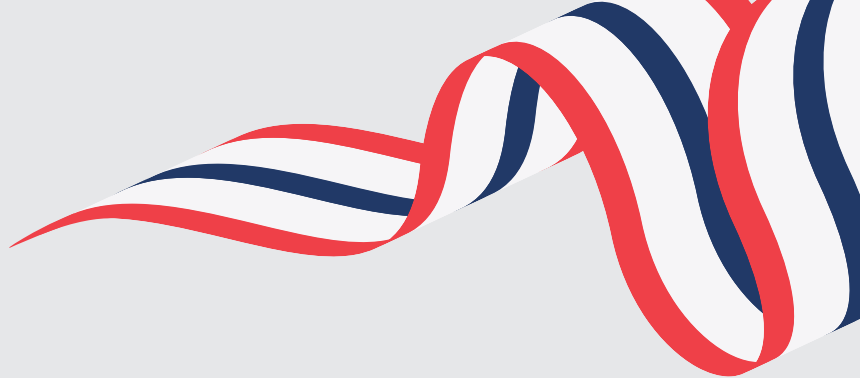
Norges Friidrettsforbund

© Norges Friidrettsforbund 2026

Alle henvendelser om denne boka rettes til:
Norges Friidrettsforbund
Postboks 5000
0840 Oslo

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

Utgitt av
Norges Friidrettsforbund



Forord

Denne håndboken inneholder en oversettelse av World Athletics' Konkurranseregler (CR) og Tekniske regler (TR) oppdatert pr 1. januar 2026.

Den offisielle utgavene av disse reglene er den engelske utgaven utgit av World Athletics som kan lastes ned fra nettsiden www.worldathletics.org. World Athletics gjør jevnlig endringer i regelverket og det er den til enhver tid gjeldende engelske versjonen som gjelder hvis det ikke er samsvar med teksten i denne boka.

Alle *Merknader* i regelverket er fra World Athletics' bok, mens *Kommentarer* er spesielle norske bestemmelser og forklarende norske tekster. **Tekst i grønt er utdypende forklaringer fra World Athletics om hvordan reglene skal tolkes og praktiseres.**

NFIFs lov og Nasjonale Bestemmelser ikke tatt med av denne utgaven. Disse kan finnes på nettsidene til Norsk Friidrett (www.friidrett.no)

Oslo, januar 2026
Norges Friidrettsforbund

Konkurranseregler (Competition Rules) CR

Oversettelsen av Competition Rules er oppdatert med endringer per 1. januar 2026, som trådte i kraft 1. januar 2026.

DEL 1	GENERELT (CR 1–CR 2)	7
DEL 2	FUNKSJONÆRER (CR 3–CR 30)	10
DEL 3	VERDENSREKORDER (CR 31–CR 32)	41

Tekniske regler (Technical Rules) TR

Oversettelsen av Technical Rules er oppdatert med endringer per 1. januar 2026, som trådte i kraft 1. januar 2026.

DEL 1	GENERELT	54
DEL 2	LØPSØVELSER	82
DEL 3	TEKNISKE ØVELSER.....	132
DEL 4	MANGEKAMP	205
DEL 5	KONKURRANSER PÅ KORTBANE (INNENDØRS)	209
DEL 6	KAPPGANG	220
DEL 7	GATELØP	228
DEL 8	TERRENGLØP OG FJELL- OG TERRENGULTRALØP (TRAIL)	234



Konkurranseregler (Competition Rules) CR

1

GENERELT

1 Tillatelse til å arrangere konkurranser

- 1.1 Det internasjonale friidrettsforbundet (World Athletics) er ansvarlig for å administrere et globalt konkurransesystem, som omfatter World Rankings Competitions, i samarbeid med verdensdelforbundene og nasjonale forbund. World Athletics skal koordinere sin terminliste med verdensdelforbundenes liste og delvis de nasjonale forbunds terminlister for å unngå eller minimere kollisjoner. Alle World Rankings Competitions må godkjennes av World Athletics, et verdensdelforbund eller et nasjonalt forbund i henhold til CR 1. Enhver kombinasjon eller integrering av invitasjonskonkurranser i form av serie, tour eller liga skal godkjennes av World Athletics eller det berørte verdensdelforbundet, herunder nødvendige reglement og kontraktsforhold for slike aktiviteter. Organiseringen kan settes bort til en tredjepart. Dersom et verdensdelforbund ikke sørger for tilstrekkelig styring og kontroll med World Rankings Competitions i samsvar med disse reglene, skal World Athletics kunne gripe inn og gjøre de tiltak som de finner nødvendig.
- 1.2 World Athletics har eksklusiv rett til å organisere friidrettskonkurransene under de Olympiske leker og konkurranser som inngår i World Athletics Series.
- 1.3 Åpen
- 1.4 Verdensdelforbundene har rett til å organisere verdensdeltmesterskap og de kan organisere andre konkurranser innenfor sitt område som de mener er hensiktsmessige.



- 1.5 Konkurranser som krever tillatelse fra World Athletics (*World Athletics Permit*):
 - 1.5.1 *World Athletics Permit* kreves for alle konkurranser som nevnt i definisjonen av *World Rankings Competition* punkt 1. (c), (d) og (e).
 - 1.5.2 Det er krav om at det nasjonale forbundet i det landet eller området *World Rankings* konkurransen skal avholdes i, sammen med den aktuelle arrangør (hvor det er aktuelt), å informere World Athletics (ved bruk av etablerte prosedyrer når det er relevant) så raskt som det er praktisk mulig.
 - 1.5.3 World Athletics vil godkjenne søknaden, og gi tillatelse til å arrangere konkurransen med påfølgende innlemmelse i listen over «*World Rankings Competition*» og publisering i «*World Athletics Global Calendar*».
- 1.6 Konkurranser som krever tillatelse fra verdensdelforbundet (*European Athletics Permit*):
 - 1.6.1 *European Athletics Permit* kreves for alle konkurranser som nevnt i punkt 2. (b), (c), (d) og (e) i definisjonen av «*World Rankings Competition*».
 - 1.6.2 Det er krav om at det nasjonale forbundet i det landet eller området «*World Rankings Competition*» skal avholdes i, sammen med den aktuelle arrangør (hvor det er relevant), å informere World Athletics (ved bruk av etablerte prosedyrer når det er relevant) så raskt som det er praktisk mulig.
 - 1.6.3 Det europeiske forbundet vil godkjenne søknaden, og gi tillatelse til å arrangere konkurransen og med påfølgende beskjed til World Athletics for innlemmelse i listen over «*World Rankings Competition*» og publisering i «*World Athletics Global Calendar*».
- 1.7 Konkurranser som krever tillatelse fra nasjonalt forbund (NFIF):
 - 1.7.1 «*Member Federation Permit*» kreves for alle konkurranser som nevnt i definisjonen av «*World Rankings Competition*» punkt 3. (b).
 - 1.7.2 Utenlandske utøvere kan delta i disse konkurransene i henhold til regel 5 i «*Eligibility Rules*» (vilkår for deltagelse i internasjonale konkurranser). Ingen utøver kan delta i slike konkurranser dersom de ikke er startberettiget i friidrett etter World Athletics' regler, vertsnasjonens regler eller utøverens nasjonale forbunds regler.

- 1.7.3 Det nasjonale forbundet for det området eller territoriet der en World Rankings Competition skal avholdes er pålagt å varsle World Athletics ved å sende søknad via Global Calendar Plattform senest 60 dager før konkurransedato.
- 1.7.4 World Athletics vil godkjenne søknaden og påfølgende bekreftelse om innlemmelse i listen over World Ranking konkurranser og publisering i «World Athletics Global Calendar».

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

2 Reglement for gjennomføring av internasjonale konkurranser

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



Konkurranseregler (Competition Rules) CR

2

FUNKSJONÆRER

3 Internasjonale funksjonærer

- 3.1. Ved konkurranser som organiseres i henhold til punkt 1. (a), (b), (c), (d) og 2. (a), (b), (c), (d) i definisjonen av «World Rankings Competition», skal det oppnevnes følgende funksjonærer internasjonalt:
 - 3.1.1 Arrangements delegat(er)
 - 3.1.2 Tekniske delegat(er)
 - 3.1.3 Medisinsk delegat
 - 3.1.4 Anti-doping delegat
 - 3.1.5 World Athletics overdommer
 - 3.1.6 World Athletics kappgangdommere
 - 3.1.7 Internasjonale løypemålere
 - 3.1.8 World Athletics starter
 - 3.1.9 World Athletics måldommer (Photo Finish)
 - 3.1.10 Jury

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

Ved konkurranser som organiseres i henhold til punkt 1. (a), (d) og (e) i definisjonen av «World Rankings Competition» kan styret i World Athletics oppnevne en markedsføringsrepresentant («Advertising Commissioner»). Ved konkurranser som organiseres i henhold til punkt 1. (a), (c), (d) og (e) i definisjonen av «World Rankings Competition» skal oppnevningen foretas av European Athletics, ved konkurranser i henhold til punkt 1. (c) i definisjonen av «World Rankings Competition» av det relevante organisasjonsledd, og ved konkurranser i henhold til punkt 3 i definisjonen av «World Rankings Competition» av det relevante medlemsforbundet.

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

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

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

4 Arrangementsdelegater

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

5 Tekniske delegater

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

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

- 5.1.1 sørge for innlevering av forslag til tidsskjema og kvalifiseringskrav til rett instans;
- 5.1.2 godkjenne kastredskaper som skal benyttes og om utøvere kan benytte sine egne kastredskaper i god tid før konkurransen;
- 5.1.3 se til at gjeldende tekniske bestemmelser er publisert til alle deltakende medlemsforbund i god tid før konkurransen;
- 5.1.4 være ansvarlige for alle andre tekniske forberedelser for avvikling av konkurransen;
- 5.1.5 kontrollere påmeldingene og ha rett til å avvise disse på grunn av tekniske forhold eller i henhold til TR 8.1 (avvisning på grunn av andre årsaker enn tekniske forhold må baseres på en avgjørelse fra World Athletics, angjeldende verdensdelforbund eller annen relevant instans);



- 5.1.6 fastsette kvalifiseringskrav for tekniske øvelser og grunnlaget for runder (forsøksheat, semifinale, osv.) i løpsøvelser;
- 5.1.7 sørge for at seeding og trekninger i alle øvelser blir gjennomført i henhold til konkurransereglene og relevante tekniske bestemmelser og godkjenne alle startlister;
- 5.1.8 ta stilling til alle problemstillinger som oppstår før konkurransen og som det ikke er gitt bestemmelser om i disse reglene (eller andre gjeldende bestemmelser) eller opplegg for konkurransen. Når det er hensiktsmessig, skal disse avgjørelsene tas i samarbeid med arrangøren;
- 5.1.9 avgjøre (når det er hensiktsmessig, i samarbeid med relevante overdommere og stevneleder) enhver sak som oppstår under gjennomføringen av konkurransen og hvor det ikke er gitt bestemmelser i disse reglene (eller andre gjeldende bestemmelser) eller opplegg for konkurransen, eller som krever et avvik fra disse for at konkurransen kan fortsette helt eller delvis, eller for å sikre rettferdighet for deltakerne;
- 5.1.10 dersom det anmodes, lede teknisk møte og orientere Athletics Referee; og
- 5.1.11 innlevere skriftlige rapporter om forberedelser til konkurransen før konkurransen avholdes, og om gjennomføringen av konkurransen etter at konkurransen er avsluttet. Disse rapportene skal også inneholde anbefalinger for senere utgaver.

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

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

CR 5 (og tilsvarende CR 6) har blitt utvidet for bedre å beskrive gjeldende praksis om rollene og pliktene til de respektive delegater og internasjonale dommere og funksjonærer. Hensikten er å klargjøre myndigheten til de tekniske og medisinske delegater (eller personer som har fått oppgaver delegert fra disse) i forhold til gjennomføringen av konkurransen, særlig i forhold til uforutsette hendelser, og kanskje viktigst, når det oppstår medisinske problemer for utøvere, særlig i konkurranser som avholdes utenfor stadion. Imidlertid skal alle saker som etter reglene omfattes av

ansvar og myndighet for overdommeren, forbli slik. Disse utvidelsene av reglene skal ikke anses å endre dette forholdet – hensikten er å dekke inn situasjoner som det ikke uttrykkelig er gitt regler for.

Kommentar: I Norgesmesterskap og andre større nasjonale stevner oppnevner NFIF teknisk delegat (TD) som er forbundets tekniske ansvarlige for gjennomføringen av arrangementet. TD skal assistere og veilede arrangøren og har fullmakt til å ta avgjørelser på vegne av NFIF i tekniske spørsmål om stevnets avvikling. Dersom det skulle oppstå uenighet om regelfortolkning mellom arrangørens representanter og TD, er TDs fortolkning avgjørende. Se også Reglement og retningslinjer for norske mesterskap.

6 Medisinsk delegat

6.1 Medisinsk delegat skal:

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

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

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

Merknad (iii): Utøvere som trekker seg fra eller gir seg i en teknisk øvelse etter CR 6.1.4 skal vises i resultatlisten som DNS dersom de ikke har utført noen forsøk. Dersom de har utført forsøk, skal resultatet av disse forsøkene bli stående



i resultatlisten. De som ikke følger et slikt pålegg skal diskvalifiseres fra videre deltakelse i øvelsen.

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

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

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

7 Anti-doping delegater

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

8 World Athletics overdommere

- 8.1 Dersom det er oppnevnt World Athletics dommere skal teknisk delegat oppnevne en sjef (Chief) blant de oppnevnte World Athletics dommere, dersom denne ikke er oppnevnt tidligere av relevant organ. Dersom det er mulig skal sjefen, i samarbeid med tekniske delegater, utpeke minst én World Athletics dommer til hver øvelse i programmet. World Athletics dommer skal være overdommer i hver øvelse som de er utpekt til.
- 8.2 I gateløp, terrengløp og fjell- og terrengultraløp (trail) skal World Athletics dommere, dersom oppnevnt, gi all nødvendig bistand til

arrangøren. De må være til stede hele tiden mens øvelsen som de er tildelt er i gang. De bør forsikre seg om at gjennomføringen av konkurransen skjer i henhold til konkurransereglene, gjeldende tekniske bestemmelser og relevante avgjørelser som er truffet av de tekniske delegatene. World Athletics dommer skal være overdommer i hver øvelse som de er tildelt.

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

9 World Athletics kappgangdommere (WARWJ)

Kappgangdommere som oppnevnes i alle konkurranser som omfattes av punkt 1. (a) og (b) i definisjonen av «World Rankings Competition», må være World Athletics Gold Level kappgangdommere.

Kappgangdommere som oppnevnes for konkurranser i henhold til punktene 1. (c), (d) og 2. (a), (b), (c), (d) i definisjonen av «World Rankings Competition», må være enten World Athletics Gold, Silver eller Bronze Level kappgangdommere.

10 Internasjonale løypemålere

I alle «World Rankings Competition» som avholdes helt eller delvis utenfor stadion, skal det oppnevnes eller engasjeres en internasjonal løypemåler for å forsikre at løypa er målt og sertifisert i samsvar med kravene til World Athletics.

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

Løypa skal måles opp i god tid før konkurransen.

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

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



11 World Athletics startere og Photo Finish dommere

I alle konkurranser som avholdes på stadion i henhold til punktene 1. (a), (b), (c) og 2. (a), (b) i definisjonen av «World Rankings Competition» skal det oppnevnes en World Athletics starter og en World Athletics Photo Finish dommer av styret i World Athletics («Council»), European Athletics eller relevant organ. World Athletics starter skal starte løpene (og utføre andre oppgaver) som de blir tildelt av teknisk delegat og skal overvåke kontrollen og utførelsen av startkontrollsystemet. World Athletics Photo Finish dommer skal overvåke alle Photo Finish funksjoner og skal være Photo Finish dommer leder.

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

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

12 Jury

Ved alle konkurranser som organiseres i henhold til punktene 1. (a), (b), (c) og 2. (a), (b) i definisjonen av «World Rankings Competition» kan det oppnevnes en jury. Juryen skal normalt bestå av 3, 5 eller 7 medlemmer. Et av medlemmene skal være leder og et annet medlem skal være sekretær. Dersom det er hensiktsmessig, kan sekretæren være en person som ikke er medlem av juryen.

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

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

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

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

Kommentar 1: 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 2: Slik denne regelen er formulert, gjelder den for større internasjonale konkurranser. Hvis det oppnevnes jury for konkurranser på lavere nivå må regelen forstås i denne sammenhengen. F.eks. kan habilitetsreglene gå på klubb- og ikke nasjonstilhørighet.

13 Stevnefunksjonærer

Arrangøren og/eller relevant organisasjonsledd skal oppnevne alle funksjonærer i henhold til reglene i medlemsstaten hvor konkurransen avholdes, og, dersom det gjelder konkurranser i henhold til punktene 1. (a), (b), (c) og 2. (a), (b) i definisjonen av «World Rankings Competition» i henhold til reglene og prosedyrene til relevant organisasjonsledd.

Listen nedenfor omfatter funksjonærer som anses nødvendig for en god gjennomføring av konkurransen. Arrangøren kan endre dette basert på lokale forhold.

Arrangementsfunksjonærer

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

Stevnefunksjonærer

- Overdommer(e) opprop («Call Room»)
- Overdommer(e) løp og kappgang
- Overdommer(e) tekniske øvelser
- Overdommer(e) mangekamp
- Overdommer(e) video



- Øvelsesleder og et tilstrekkelig antall dommere for løpsøvelser og kappgang (se CR 19)
- Øvelsesleder og et tilstrekkelig antall dommere for hver enkelt teknisk øvelse (se CR 19)
- Øvelsesleder, et tilstrekkelig antall medhjelpere og fem dommere for hver kappgangøvelse på bane (se TR 54)
- Øvelsesleder, et tilstrekkelig antall medhjelpere og åtte dommere for hver kappgang øvelse utenfor bane (se TR 54)
- Andre nødvendige kappgangfunksjonærer, herunder for føring av resultater, håndtering av tavler, osv. (se TR 54)
- Leder for banedommere og et tilstrekkelig antall banedommere (se CR 20)
- Leder for tidtaking og et tilstrekkelig antall tidtakere (se CR 21)
- Leder photo finish dommer og et tilstrekkelig antall medhjelpere (se CR 21 og TR 19)
- Leder for transpondertidtaking og et tilstrekkelig antall medhjelpere (se CR 21 og TR 19)
- Startkoordinator og et tilstrekkelig antall startere og recallstartere (se CR 22)
- Startordnere (se CR 23)
- Leder rundetelling og et tilstrekkelig antall rundetellere (se CR 24)
- Stevnesekretær og et tilstrekkelig antall medhjelpere (se CR 25)
- Leder sekretariat og et tilstrekkelig antall medhjelpere (se CR 25.5)
- Ordenssjef og et tilstrekkelig antall medhjelpere (se CR 26)
- Vindmåleroperatører (se CR 27)
- Leder elektronisk måling og et tilstrekkelig antall medhjelpere (se CR 28)
- Leder opprop («Call Room») og et tilstrekkelig antall oppropsdommere (se CR 29)
- Reklameansvarlig (se CR 30)

Øvrige funksjoner

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

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

Antall dommere bør tilpasses slik at de nødvendige oppgaver blir utført



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

Merknad når det gjelder sikkerhet:

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

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

14 Arrangementsleder

Arrangementsleder skal, og sammen med teknisk delegat og andre relevante delegater når det er aktuelt:

- 14.1 planlegge den tekniske organiseringen av konkurransen, inkludert presentasjonsregi og seiersseremoni;
- 14.2 sørge for at denne planen blir gjennomført før og under konkurransen;



- 14.3 sørge for at eventuelle tekniske problemer blir løst eller at alternative løsninger er på plass;
- 14.4 styre for samspillet mellom deltakerne i konkurransen; og
- 14.5 gjennom kommunikasjonssystem være i kontakt med alt nøkkelpersonell og andre relevante interessegrupper og involvert i levering og kringkasting av konkurransen;
- 14.6 engasjere seg tett med regileder for å sikre samsvar med regel 17 i konkurransereglene;
- 14.7 sikre nøyaktige forberedelser og publisering av Call Room-tider i henhold til CR 29.1.1;
- 14.8 kommunisere med startkoordinator for å sikre effektiv håndtering av CR 22.1.3;
- 14.9 ha full kjennskap til stevnets reglement og funksjon til det teknologiske og IT-system; og
- 14.10 håndtere alle saker som kan oppstå i forbindelse med TR 7.5.

For å sikre en effektiv organisering av stevnet, bør arrangementsleder lokaliseres med optimal oversikt over konkurranseområdet, nær teamet til regileder og med tilgjengelig tilfredsstillende og pålitelig teknologiske forbindelser og støtte av monitorer.

15 Stevneleder

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

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

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

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

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

16 Teknisk leder

16.1 Teknisk leder er ansvarlig for at:

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

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



25.20), skal overdommer på samme måte ta kontakt med stevneleder som vil be teknisk leder om å gjennomføre overdommerens ønske. Det minnes om at verken vindstyrke eller vindretning er tilstrekkelig grunn for å flytte øvelsesstedet.

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

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

17 Regileder («Event Presentation»)

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

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

I konkurranser som nevnt i punkt 1.(a) og (b) i definisjonen av «World Rankings Competition» skal speakere (engelsk og fransk språk) oppnevnes av styret i World Athletics («Council»).

Regileder har ikke bare ansvar for planlegging, ledelse og koordinering av alle aktiviteter som finner sted på konkurranseområdet, men også for integrering av disse i et show som skal presenteres for publikum på stadion. Målsettingen er å skape en informativ, underholdende og attraktiv forestilling for publikum. For å nå denne målsetningen er det nødvendig å ha et team og nødvendig utstyr for å gjennomføre oppgaven. Regileder er ansvarlig for å koordinere alle aktiviteter på og utenfor konkurranseområdet, herunder speakere, resultattavler, lyd- og videoteknikk og seremonier i forbindelse med premieutdeling. I nesten alle konkurranser vil speaker være sentral. De må være plassert slik at de kan følge konkurransen på en god måte, og fortrinnsvis i nærheten av eller i kommunikasjon med arrangementsleder, eventuelt med regileder dersom denne er oppnevnt.

18 Overdommere

- 18.1 Det skal oppnevnes en eller flere overdommere for opprop («Call Room»), for øvelser i løp og kappgang, for tekniske øvelser og for mangelkamp. Dersom det er formålstjenlig, skal det også oppnevnes overdommer video. Overdommer som er oppnevnt for å overvåke startene er benevnt overdommer start.

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

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

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

Hvis overdommeren ikke har tid til å plassere seg ved målstreken etter startprosedyren (som i 100m, 100m/110m hekk 200m og 300m hekk), og



ved å forutsette mulige behov for at overdommer skal avgjøre plasseringer, vil en god løsning kunne være å oppnevne startkoordinator (som bør ha omfattende erfaring som starter) til også å være overdommer start.

Man skal forsøke å oppnå enighet blant overdommerne. Dersom det ikke er mulig å komme til enighet, skal overdommer video fatte den endelige avgjørelsen basert på tilgjengelige videobilder. Unntatt fra dette er saker som gjelder starten, der overdommer start skal fatte den endelige avgjørelsen.

18.2 Overdommerne skal påse at konkurransereglene og reglement (og eventuelle bestemmelser for den enkelte konkurranse) følges. De skal avgjøre alle spørsmål, protester og innsigelser som oppstår under konkurransen (inkludert under opprop, på oppvarmingsområdet og etter konkurransen, til og med premieutdelingen). Overdommerne skal også, i samarbeid med teknisk delegat der dette er hensiktsmessig eller nødvendig, treffe avgjørelser når det oppstår problemstillinger som ikke er dekket av konkurransereglene (eller relevant reglement).

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

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

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

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

Se også grønn tekst til CR 5.

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

Overdommer start (eller overdommer løp eller kappgang dersom overdommer start ikke er oppnevnt) har myndighet til å avgjøre alle spørsmål i forbindelse med starten dersom overdommer ikke er enig i avgjørelser tatt av starterteamet. Dette gjelder ikke dersom en klar ugyldig start er fastslått av et World Athletics godkjent startkontrollsystem, med mindre overdommeren mener at informasjonen gitt av startkontrollsystemet er åpenbart feilaktig. Se også regel TR 8.4.1.

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

- 18.4 Overdommeren skal kontrollere alle endelige resultater og skal behandle ethvert omtvistet spørsmål. Dersom det er oppnevnt dommer for elektronisk lengdemåling, skal overdommeren, sammen med denne dommeren, ha oppsyn med målingen når det settes rekord. Når hver runde av en øvelse er avslutte, skal resultatlisten for øvelsen fullføres umiddelbart, undertegnes (eller på annen måte godkjennes) av overdommer eller hoveddommer for Photo Finish og leveres til sekretariatet.
- 18.5 Overdommeren har myndighet til å gi en utøver eller stafettlag advarsel, eller utelukke (diskvalifisere) en utøver eller stafettlag fra konkurransen i henhold til TR 7.1.
- 18.6 En overdommer kan omgjøre sin beslutning (enten om beslutningen er tatt på eget initiativ eller ved behandlingen av en protest) på grunnlag av alle tilgjengelige opplysninger, forutsatt at en ny avgjørelse fremdeles er aktuell. En slik omgjøring skal normalt foretas før premieutdelingen eller avgjørelse fra juryen.

Regelen gjør det klart, på samme måte som for juryen (se TR 8.9), at en overdommer kan omgjøre sin beslutning, uavhengig av om beslutningen er tatt på eget initiativ eller ved behandlingen av en protest. Denne muligheten bør særlig vurderes dersom ny informasjon eller bevis raskt



vil kunne bli tilgjengelig, slik at man unngår en mer komplisert eller omfattende anke til juryen. Det vil imidlertid kunne være praktiske tidsbegrensninger i forhold til en slik vurdering om omgjøring.

- 18.7 Hvis overdommeren mener at det har inntruffet hendelser hvor rettferdighet krever at en øvelse eller del av øvelse bør gå om igjen, kan overdommeren erklære øvelsen eller deler av denne for ugyldig, og bestemme at øvelsen eller deler av denne skal gå om igjen samme dag eller ved en senere anledning. (Se også TR 8.4 og TR 17.1)

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

- 18.8 Når en utøver med fysisk funksjonshemming deltar i en konkurranse, kan en overdommer bestemme at konkurransereglene fravikes (med unntak av TR 6.3) slik at utøveren kan delta, forutsatt at avviket ikke gir utøveren en fordel framfor andre utøvere som deltar i samme øvelse. Ved tvil eller hvor avgjørelsen er omtvistet, skal den oversendes til juryen.

Merknad: Denne regelen er ikke ment å tillate ledsagere for synshemmede utøvere, med mindre dette spesifikt tillates i reglementet for den aktuelle konkurransen.

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

Denne bestemmelsen gir heller ikke overdommeren anledning til å tolke konkurransereglene slik at de relevante delene av TR 6 blir brutt, særlig ved bruk av anordninger som gir brukeren en fordel [se TR 6.3.3 og TR 6.3.4 som gjelder bruk av proteser og andre hjelpemidler].



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

19 Dommere

Generelt

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

Løpsøvelser og kappgang

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

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

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

Tekniske øvelser

- 19.4 I tekniske øvelser skal dommerne dømme alle forsøk og måle og registrere alle gyldige forsøk. I høydehopp og stavhopp bør det tas nøyaktige mål for hver ny høyde. Dette gjelder særlig ved rekordforsøk. Minst to dommere bør notere alle forsøk og kontrollere sine noteringer mot hverandre etter hver omgang.



En dommer skal markere om et forsøk er gyldig ved å heve et hvitt flagg, eller ugyldig ved å heve et rødt flagg. Alternativ visuell indikasjon kan også godtas.

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

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

I kastøvelser anbefales det at:

- a) melding fra ringdommere til dommeren med flaggene om at forsøket er ugyldig f.eks. gis ved at ringdommeren holder et lite rødt kort i hånden;
- b) melding om at kastredskapet har landet på eller utenfor sektorlinjen f.eks. gis ved dommerens utstrakte arm parallell med marken;
- c) melding om at metallhodet på spydet ikke har berørt marken før noen annen del av spydet f.eks. gis ved at dommeren dytter en åpen hånd mot marken.

20 Bane- og løypedommere (løp og kappgang)

- 20.1 Bane- og løypedommerne er assistenter til overdommeren, uten myndighet til selv å treffe endelige avgjørelser.
- 20.2 Bane- og løypedommerne skal stille seg der overdommeren har bestemt for å kunne følge konkurransen på nært hold. Dersom de observerer brudd på reglene (med unntak for TR 54.2) av en utøver eller andre, straks de rapportere situasjonen skriftlig til overdommeren.

- 20.3 Brudd på reglene skal meldes til vedkommende overdommer enten ved at det heves et gult flagg eller annet trygt kommunikasjonsmiddel som er godkjent av Teknisk delegat.
- 20.4 Det skal være et tilstrekkelig antall banedommere for å overvåke vekslingsfeltene i stafettløp.

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

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

Leder for banedommerne (se CR 13) er assistent for overdommer løp og kappgang, og skal sørge for plassering av og koordinere arbeidet og rapportene fra den enkelte banedommer. Kart som kan lastes ned fra World Athletics' hjemmeside, viser anbefalte plasseringer for banedommere i ulike øvelser på bane (forutsatt tilstrekkelig tilgjengelig antall banedommere). Kartene viser en mulig plassering. Det er opp til stevneleder i samarbeid med overdommer løp og kappgang å bestemme antall banedommere i henhold til nivået på konkurransen, antall deltakere og antall banedommere som er tilgjengelige.

Markering av regelbrudd

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

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

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



Standard praksis bør være at når en utøver/stafettlag ikke fullfører et løp, skal dette generelt markeres som DNF og ikke DQ, herunder i hekkeløp når en teknisk regel er overtrådt, men utøveren tydelig stopper å løpe, men eventuelt skulle krysser mållinjen. TR 8.4.4 vil håndtere tilfellet hvor en slik utøver eller lag protesterer.

Tillegget til TR 8.4.4 er ment å standardisere praksis og å utfylle Merknad (ii) til regel C 20.4, som det har vært en klar forskjell i tilnærming rundt om i verden.

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

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

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

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

Retningslinjer for manuell tidtaking kan lastes ned fra World Athletics' hjemmeside.



22. Startkoordinator, starter og recall-startere

22.1 Startkoordinatoren skal:

- 22.1.1 Fordele oppgavene mellom medlemmene i starterteamet. I internasjonale konkurranser som avholdes i henhold til definisjonen av internasjonale konkurranser punkt 1. (a), (b), (c) og 2. (a), (b), (c) i definisjonen av «World Rankings Competition», vil teknisk delegat ha ansvaret for å bestemme hvilke øvelser som skal tildeles World Athletics starter.
- 22.1.2 Passe på at medlemmene i starterteamet løser sine tildelte oppgaver.
- 22.1.3 Informere starteren, etter å ha mottatt relevant beskjed fra arrangementsleder, om at alt er klart for å initiere startprosedyren (dvs. at tidtakere, dommere, og – når det er aktuelt – Photo Finish dommer, dommer for transpondertidtaking og vindmåleroperatør er klare).
- 22.1.4 Fungere som et bindeledd mellom operatørene av elektronisk tidtaking og dommerne.
- 22.1.5 Ta vare på alle dokumenter fra startprosedyren, herunder alle dokumenter som viser reaksjonstider og/eller ugyldig start («waveform images») hvis slike er tilgjengelige.
- 22.1.6 Forsikre at prosedyren i TR 16.9 blir fulgt dersom det treffes avgjørelser etter TR 16.8 eller TR 39.8.3.

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

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

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



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

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

22.4 En eller flere recallstartere skal oppnevnes for å assistere starteren.

Merknad: For løpsøvelsene 200 m, 300m hekk, 400 m, 400 m hekk, 4x100 m, 4x200 m, 1000m stafett 4x400 m og 4x400m miks skal det være minst to recallstartere.

22.5 Recallstarterne skal plassere seg slik at de kan se hver enkelt utøver som de har ansvar for.

22.6 Starteren og/eller den enkelte recallstarter skal 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 TR 16.7 og TR 16.10). Disiplinære brudd avgjøres av overdommer. (se også TR 16.5).

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

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

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



23 Startordnere

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

24 Rundetellere

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

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

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



Retningslinjer for rundetelling kan lastes ned fra World Athletics' hjemmeside.

25 Sekretariat, Teknisk Information Center (TIC)

- 25.1 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. Stevneseekretæren skal straks gi disse detaljene til speaker, registrere resultatene og formidle disse til arrangementslederen.

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

- 25.2 I øvelser hvor utøverne konkurrerer med forskjellige spesifikasjoner (som f.eks. vekt på kastredskaper eller hekkehøyder), skal de relevante forskjellene fremgå av resultatlistene eller ved at det vises separate resultater for hver kategori.

- 25.3 Når reglementet for konkurranser, som ikke avholdes i henhold til for punkt 1. (a) og (b) i definisjonen av «World Rankings Competition», tillater samtidig deltagelse for utøvere som

25.3.1 deltar med assistanse av en annen person, dvs. med en løper guide; eller

25.3.2 benytter et mekanisk hjelpemiddel som ikke er godkjent i henhold til regel TR 6.3.4; skal deres resultater vises separat med utøverens para-klassifikasjon.

- 25.4 Følgende standard forkortelser bør benyttes i startlister og resultatlister:

DNS – startet ikke (Did not start)

DNF – fullførte ikke (Did not finish) – (løpsøvelser, kappgang eller mangelkamp)

NM – uten gyldig resultat i tekniske øvelser (No mark)

DQ – regel xxx – diskvalifisert ifølge regel xxx (fulgt av det aktuelle regelnummeret)

O – gyldig forsøk i høydehopp og stavhopp

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 på resultat
- qR** - kvalifisert for neste runde etter overdommers avgjørelse
- qJ** - kvalifisert for neste runde etter juryens avgjørelse
- qD** - kvalifisert for neste runde etter trekning
- >** - gitt advarsel for ikke strukket kne (kappgang)
- ~** - gitt advarsel for manglende markkontakt (kappgang)
- YC** - tildelt gult kort (Yellow card) (fulgt av det aktuelle regelnummeret)
- YRC** - tildelt et nytt gult og rødt kort (Yellow and red card) (fulgt av det aktuelle regelnummeret)
- RC** - tildelt rødt kort (Red card) (fulgt av det aktuelle regelnummeret)
- L** - trå på streken (TR 17.3.3 og TR 17.3.4)
- P** - konkurrerer under protest

Dersom en utøver gis advarsel eller 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.

CR 25.2-4 ble innført i 2015 for å standardisere prosedyrer og terminologi i vanlige situasjoner i startlister og resultatlister. CR 25.2 og CR 25.3 anerkjenner den ikke uvanlige situasjonen i mange konkurranser på lavere nivåer (samt i enkelte konkurranser på høyt nivå) hvor utøvere i ulike aldersklasser eller 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 CR 31.1, samt å vise hvordan resultatene skal presenteres.

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

Tegnet «r» skal dekke situasjoner hvor utøveren bestemmer seg for ikke å fortsette i en teknisk øvelse på grunn av skade (eller annen årsak ettersom



det for utøveren ikke er nødvendig å oppgi noen grunn). Vanligvis vil dette skje i stavhopp eller høydehopp. Det er her viktig å merke seg at dette har innvirkning for den videre gjennomføringen av konkurransen, herunder for tiden som er til disposisjon for forsøk etter TR 25.17, ettersom en utøver som har trukket seg vil kunne redusere gjenværende utøvere til 1, 2 eller 3 slik at det vil kreves lengre tid for forsøk.

I andre tekniske øvelser vil en alternativ fremgangsmåte være å vise alle gjenværende forsøk som «står over», men bruk av «r» gir en klar indikasjon om at utøveren ikke lenger har til hensikt å konkurrere i denne øvelsen – i motsetning til «står over» som gir utøveren mulighet for å ombestemme seg senere.

Se også kommentaren til CR 6.

En utøver skal anses som DNS dersom:

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

25.5 Det skal etableres et Technical Information Center («TIC») for konkurranser som avholdes i henhold til punkt 1. (a), (b), (c) og 2. (a), (b), (c) i definisjonen av «World Rankings Competition», og dette anbefales også for andre konkurranser som avvikles over mer enn en dag. Det kan være en digital eller en fysisk organisering, eller en kombinasjon av begge. 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 (noen ganger kalt «Sport

Information Desks» – SIDs) på utøverhotellet. I slike tilfeller må det være god kommunikasjon mellom SIDs og TIC.

Ettersom åpningstidene for TIC og SIDs vil kunne være lange, er det nødvendig for lederen av TIC å ha flere medhjelpere og at disse arbeider i skift. Hvis det er en fullt eller delvis nettbasert løsning, er det lettere å ha en utvidet åpningstid, men det er viktig å opplyse om når den digitale løsningen er betjent.

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

26 Ordenssjef

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

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

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

Ordenssjefen er direkte underlagt stevneleder som må være i stand til å kunne kontakte ordenssjefen til enhver tid om nødvendig. For å hjelpe ordenssjefen og hennes team i utførelsen av deres arbeid, er det vanlig at de personer som har tilgang til konkurranseområdet, i tillegg til utøverne, klart kan skilles ut ved et spesielt akkrediteringskort eller en særskilt drakt.



27 Vindmåleroperatør

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

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

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

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

28 Målingsdommer (elektronisk)

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

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

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

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

Under konkurransen skal målingsdommer ha det overordnede ansvaret

for bruken av utstyret. Målingsdommer skal rapportere til overdommer og bekrefte at utstyret er korrekt.

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

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

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

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

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

29 Oppropsdommer (Call Room)

29.1 Leder for oppropsdommere skal:

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

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

Oppropsdommerne skal kontrollere at utøverne benytter nasjonal konkurransedrakt eller klubbdrakt og som er godkjent av deres nasjonale forbund, at startnummer bæres korrekt og er i henhold til startlistene, at



sko, antall og dimensjon på pigger, reklame på klær og utøvernes bagger er i henhold til konkurransereglene og gjeldende reglement, og at ikke tillatt utstyr ikke blir tatt inn på konkurranseområdet.

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

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

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

Dersom det er fastsatt et oppmøtepunkt, skal alle deltakerne møte til dette. Samlingspunktet skal regnes som en del av Call Room og oppmøtetiden skal kunngjøres til deltakere og lagledere på forhånd. En første kontroll av utøvernes startnummer, vesker eller andre relevante gjenstander kan utføres ved samlingspunktet. Derfra skal utøverne eskorteres av funksjonærer fra samlingspunktet til hoved-Call Room der den endelige kontrollen av at utøvernes utstyr er i samsvar med det gjeldende regelverket skal gjennomføres.

30 Reklameansvarlig

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



3

VERDENSREKORDER

31 Verdensrekorder

Innrapportering og ratifisering

- 31.1 En verdensrekord kan bare settes i en bona fide konkurranse som er blitt behørig arrangert, bekjentgjort og approbert før konkurransedagen av det nasjonale forbund i det land hvor øvelsen arrangeres, og som er blitt gjennomført i samsvar med konkurransereglene. I individuelle øvelser må minst tre bona fide utøvere og i stafetter minst to bona fide lag ha deltatt. Med unntak for tekniske øvelser avholdt i henhold til TR 9.4 og øvelser avholdt utenfor stadion i henhold til TR 54 og TR 55, kan et resultat oppnådd i samtidige konkurranser ikke godkjennes som verdensrekord.

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

- 31.2 Følgende kategorier av verdensrekorder er akseptert av World Athletics:

31.2.1 Verdensrekorder

31.2.2 Verdensrekorder U20

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

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

- 31.3 En utøver (eller utøvere på et stafettlag) som setter verdensrekord må:



- 31.3.1 være startberettiget i henhold til konkurransereglene;
- 31.3.2 være tilknyttet et medlemsforbund;
- 31.3.3 for prestasjoner som innleveres etter CR 31.2.2, med mindre utøverens fødselsdato tidligere har blitt bekreftet av World Athletics, bekrefte fødselsdato ved pass, fødselsattest eller tilsvarende offentlig dokument. En kopi av slikt dokument må, hvis det ikke er tilgjengelig slik at det kan vedlegges søknaden, fremskaffes av utøverens eller utøvernes medlemsforbund og sendes til World Athletics uten forsinkelse;
- 31.3.4 i stafetter må alle løperne på laget være startberettiget for samme medlemsforbund i henhold til reglene om startberettigelse for et medlemsforbund;
- 31.3.5 fremstille seg for dopingkontroll straks etter avslutning av øvelsen hvor utøveren har forbedret eller tangert en verdensrekord. Det aksepteres ingen utsettelse utover de som er nevnt i Anti-doping reglene (Vedlegg 5 – artikkel 5.4.4 (a)). Dopingkontroll for godkjenning av en verdensrekord skal utføres i henhold til Anti-doping reglene og prøver skal sendes til et WADA-akkreditert laboratorium så snart som mulig etter prøvetaking. Dopingkontroll prøver i utholdenhetsøvelser fra 400m og oppover skal analyseres for «Erythropoiesis Stimulating Agents» (ESA). Dopingkontroll dokumentasjon (dopingkontroll-skjema og korresponderende laboratorieresultater) skal sendes til World Athletics så snart de er tilgjengelige og, ideelt sett, sammen med «World Record Application Form» (se CR 31.6). Dopingkontroll-dokumentasjonen vil bli gjennomgått av «Athletics Integrity Unit» og prestasjonen vil ikke bli godkjent ved følgende tilfeller:
 - a) hvis dopingkontroll ikke er gjennomført; eller
 - b) hvis dopingkontrollen ikke har blitt gjennomført i henhold til konkurransereglene eller anti-doping reglene; eller
 - c) hvis dopingkontroll-prøven ikke kan analyseres eller ikke har blitt analysert for ESA (bare for utholdenhetsøvelser fra 400 m og oppover); eller
 - d) hvis dopingkontrollen resulterer i et brudd på anti-doping reglene.

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

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

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

- 31.4 Når det oppnås et resultat som er likt eller bedre enn gjeldende verdensrekord, skal medlemsforbundet i det land hvor resultatet er oppnådd, uten forsinkelse, samle inn alle nødvendige opplysninger for at rekorden kan godkjennes av World Athletics. Ingen prestasjon skal anses som verdensrekord før den er blitt godkjent av World Athletics. Medlemsforbundet skal omgående underrette World Athletics om at det vil søke om godkjenning av prestasjonen.
- 31.5 Den innleverte prestasjonen må være bedre enn eller lik med gjeldende verdensrekord for øvelsen, og som er godkjent av World Athletics. Dersom den er lik med eksisterende verdensrekord, skal den ha samme status som eksisterende verdensrekord.
- 31.6 World Athletics' offisielle søknadskjema skal fylles ut og sendes til World Athletics' kontor innen 30 dager. Hvis meldingen gjelder en utenlandsk utøver (eller utenlandsk lag), skal kopi av skjemaet sendes til vedkommende utøvers (eller lags) medlemsforbund innen samme frist.

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

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



- 31.7.4 annen påkrevd informasjon i henhold til denne regelen dersom den er eller bør være tilgjengelig for medlemsforbundet.
- 31.8 Prestasjoner i forsøksheat eller kvalifiserende runder, ved omhopp i høydehopp og stavhopp for å avgjøre uavgjorte resultater, i øvelser som senere annulleres i henhold til CR 18.7, TR 17.1 eller TR 26.20, i kappgang hvor TR 54.7.3 får anvendelse og utøveren ikke er diskvalifisert, eller i enkeltøvelser i mangekamp, uavhengig av om utøveren fullfører hele mangekamp konkurransen, kan sendes inn for godkjenning.
- 31.9 Presidenten og generalsekretæren i World Athletics er sammen autorisert til å godkjenne verdensrekorder. Hvis de er i tvil om prestasjonen kan godkjennes, skal saken overlates til styret i World Athletics for avgjørelse.
- 31.10 Når en verdensrekord blir godkjent skal World Athletics:
- 31.10.1 informere rekordsetters medlemsforbund, medlemsforbundet som har søkt om godkjenning av rekorden og det relevante verdensdelsforbundet;
 - 31.10.2 levere den offisielle verdensrekordplaketten til verdensrekordholderen;
 - 31.10.3 oppdatere listen over gjeldende verdensrekorder. Listen skal inneholde de prestasjoner som World Athletics på dette tidspunkt anser som de beste som noen gang er oppnådd av en utøver eller et lag i de anerkjente øvelsene i CR 32.
- 31.11 Hvis prestasjonen ikke blir godkjent, skal World Athletics begrunne dette.

Spesifikke villkår

- 31.12 For verdensrekorder på 400 m standard rundbane:
- 31.12.1 Prestasjonen må være gjort på en World Athletics sertifisert friidrettstadion eller et konkurranseområde som tilfredsstiller TR 11.2 eller TR 12.3.
 - 31.12.2 For at en prestasjon på en distanse på 200 m eller lenger kan godkjennes, må løpebanen som den blir satt på ikke være mer enn 402,3 m (440 yards), og starten må ha foregått på løpebanen. Begrensningen gjelder ikke hinderløp, hvor vanngraven kan være plassert på utsiden av en normal 400 m bane.



- 31.12.3 Prestasjoner i en løpsøvelse som går i sving på en oval bane må settes i en bane hvor radien ikke overstiger 50 m, unntatt hvor kurven er lagt opp med to forskjellige radier og hvor den lengste av de to buer ikke må overstige 60° av 180°-svingen.
- 31.12.4 Prestasjoner på en 400 m standard rundbane kan bare bli godkjent på en bane som er i samsvar med TR 14.
- 31.13 For verdensrekorder på en 200 m standard rundbane (kortbane):
 - 31.13.1 Prestasjonen må være gjort på en World Athletics sertifisert stadion eller et konkurranseområde som tilfredsstiller TR 41 til TR 43.
 - 31.13.2 For løp på 200 m og lenger kan lengden på den ovale banen ikke være lenger enn 201,2 m (220 yards).
 - 31.13.3 Prestasjonen kan gjøres på en oval bane som er kortere enn 200 m forutsatt at full distanse er løpt.
 - 31.13.4 Prestasjoner i en løpsøvelse som går i sving på en oval bane må settes i en bane hvor radien ikke overstiger 27 m. For øvelser der det løpes flere runder må hver av langsiden være minst 30 m.
- 31.14 For verdensrekorder i løp og kappgang:
 - 31.14.1 Tiden må tas av offisielle tidtakere, med et helautomatisk tidtaker- og Photo Finish system (hvor det er blitt foretatt nulltest i henhold til TR 19.19) eller med et transpondersystem (se TR 19.24) i samsvar med konkurransereglene.
 - 31.14.2 For løp opp til og inklusive 800 m (inkludert 4x200 m og 4x400 m) kan bare prestasjoner hvor tiden er tatt med helautomatisk tidtaker- og Photo Finish-system som oppfyller konkurransereglene, godkjennes.
 - 31.14.3 For prestasjoner utendørs opp til og inklusive 200 m, unntatt for 200 m løp på 200 m standard rundbane, skal opplysninger om vindstyrke, målt i henhold til TR 17.8 til TR 17.13, sendes inn. Hvis vindstyrken, målt i løpsretningen i gjennomsnitt er mer enn 2 meter per sekund, vil prestasjonen ikke bli godkjent.
 - 31.14.4 Ingen prestasjon vil bli godkjent dersom utøveren har brutt TR 17.3, unntatt,
 - a. tilfeller som er dekket av TR 17.3.1 og TR 17.3.2, eller
 - b. tilfeller som er dekket av TR 17.3.3 eller TR 17.3.4.3TR, hvis det er den første overtredelsen i øvelsen, eller



hvor en utøver har blitt tilskrevet en tillatt ugyldig start i henhold til TR 39.8.3 i en individuell øvelse.

- 31.14.5 For prestasjoner opp til og inklusive 400m (inkludert 4x200 m og 4x400 m) i henhold til CR 32, må startblokker med et World Athletics godkjent startkontrollapparat i henhold til TR 15.2 ha vært anvendt og fungert korrekt slik at reaksjonstider foreligger og vises i resultatlistene fra øvelsen.

Merknad. TR 31.14.5 gjelder ikke verdensrekord for U20.

Endringen av TR 17.3 innebærer i forhold til godkjenning av verdensrekorder, at hvis en utøver eller stafettlag oppnår et rekordresultat og utøveren (eller en utøver i stafettlaget), i dette løpet, har foretatt en enkelt overtredelse av TR 17.3.3 eller TR 17.3.4, og hvor det gjennomføres flere runder og overtredelsen skjer i første runde, kan rekorden bli stående. Hvis utøveren eller stafettlag oppnår en rekordtid og overtredelsen inntreffer mer enn en gang, eller utøveren eller stafettlaget tar med seg en slik overtredelse fra en tidligere runde i samme øvelse, kan ikke rekorden godkjennes.

31.15 For verdensrekorder på flere distanser i samme løpsøvelse:

- 31.15.1 Et løp kan bare fastsettes for én distanse.
- 31.15.2 Et løp som er basert på at det skal løpes en bestemt tid, kan kombineres med et løp over en bestemt distanse (f.eks. en times løp og 10 000 m løp – se TR 18.3).
- 31.15.3 Det er tillatt at en utøver innleverer flere prestasjoner for godkjenning i samme løp.
- 31.15.4 Det er tillatt for flere utøvere å innlevere flere prestasjoner for godkjenning i samme løp.
- 31.15.5 En prestasjon vil ikke bli godkjent på en kortere distanse hvis ikke utøveren fullfører hele distansen i løpet.

Kommentar: Offisielle mellomtider med tidtaking i henhold til reglene vil med dette kunne godkjennes på distanser kortere enn den fulle distanse, såfremt den fulle distansen fullføres og tidtaksingsmetoden er den samme for mellomtidene som sluttiden.

31.16 For verdensrekorder i stafettøvelser:

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



31.17 For verdensrekorder i tekniske øvelser:

- 31.17.1 Prestasjonen skal måles enten av tre autoriserte dommere ved hjelp av et kalibrert og bekreftet stålbånd eller målestav eller med et teknisk måleutstyr som skal være bekreftet i henhold til TR 10.
- 31.17.2 I lengdehopp og tresteghopp som utføres utendørs, skal opplysninger om vindstyrke, målt som bestemt i TR 29.10 til TR 29.12, sendes inn. Hvis vindstyrken i løpsretningen gjennomsnittlig overstiger 2 meter per sekund, vil prestasjonen ikke bli godkjent.
- 31.17.3 Det kan settes flere verdensrekorder i samme konkurranse, forutsatt at prestasjonen er lik eller bedre enn tidligere beste prestasjon på dette tidspunkt.
- 31.17.4 I kastøvelser skal kastredskapet som ble brukt være kontrollert før konkurransen i henhold til CR 16. Dersom overdommeren under konkurransen blir oppmerksom på at det er oppnådd et resultat som er likt med eller bedre enn verdensrekorden, skal overdommeren umiddelbart merke kastredskapet som ble brukt og foreta en kontroll for å forsikre seg om at det fremdeles er i overensstemmelse med konkurransereglene eller om det har vært noen endringer i dets egenskaper. Kastredskapet skal normalt også undersøkes på nytt etter at øvelsen er ferdig i henhold til CR 16.

31.18 For verdensrekorder i mangekamp:

Hver øvelse i mangekampen må ha blitt avholdt i henhold til TR 39.8. I øvelser hvor vinden skal måles gjelder i tillegg at den gjennomsnittlige vindstyrken (basert på den algebraiske summen av de målte vindstyrkene i enkeltøvelser, dividert med antall slike øvelser) ikke skal overstige pluss 2 meter per sekund.

31.19 For verdensrekorder i kappgang:

Minst tre dommere, som enten er World Athletics Gold, Silver eller Bronze kappgangdommere, skal fungere som dommere under konkurransen og skal signere rekordsøknaden.

31.20 For verdensrekorder i kappgang på vei:

- 31.20.1 Løypa må være kontrollmålt av en eller flere A-grad eller B-grad godkjent World Athletics/AIMS løypemålere som skal forsikre at målerapporten og annen påkrevet



informasjon i henhold til denne regelen er tilgjengelig dersom World Athletics etterspør denne.

- 31.20.2 Rundløypa skal ikke være kortere enn 1 km og ikke lenger 2 km, men start og mål kan være inne på stadion.
- 31.20.3 En av løypemålerne som opprinnelig målte løypa, eller en annen kvalifisert dommer oppnevnt av løypemåleren (etter konsultasjon med relevant organ), og som har tilgjengelig dokumentasjonen som beskriver den målte løypa, må bekrefte at den løypa som ble målt og dokumentert av den offisielle løypemåleren, var den som ble brukt i konkurransen.
- 31.20.4 Løypa må bekreftes (dvs. måles på nytt) så sent som mulig før løpet, på løpsdagen eller så snart som praktisk mulig etter løpet av en annen A-grad godkjent løypemåler enn de som utførte den første kontrollmålingen.

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

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

31.21 For verdensrekorder i gateløp:

- 31.21.1 Løypa må være kontrollmålt av en eller flere A-grad eller B-grad godkjent World Athletics/AIMS løypemålerer som skal forsikre at målerapporten og annen påkrevet informasjon i henhold til denne regelen er tilgjengelig dersom World Athletics etterspør denne.
- 31.21.2 Start og mål må ikke være lengre fra hverandre enn 50 % av løpsdistansen, målt i en teoretisk rett linje mellom start og mål.
- 31.21.3 Løypa kan mellom start og mål ikke falle gjennomsnittlig mer enn 1:1000, dvs. 1m per km (0,1 %).
- 31.21.4 En av løypemålerne som opprinnelig målte løypa, eller en annen kvalifisert dommer oppnevnt av løypemåleren (etter konsultasjon med relevant organ), og som har tilgjengelig dokumentasjonen som beskriver den målte løypa, skal før løpet kontrollere at løypa som er lagt ut



er i samsvar med den løypa som er målt og dokumentert av løypemåleren. Han skal deretter sitte på i lederbilen gjennom konkurransen eller på annen måte bekrefte at den samme løypa løpes av utøverne.

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

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

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

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

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



32 Øvelser hvor det noteres verdensrekorder og U20 verdensrekorder

Øvelse		Menn	Kvinner	Menn U20	Kvinner U20	Tidtaking
Løpsøvelser	50 m	✓	✓			FAT
	60 m	✓	✓	✓	✓	FAT
	100 m	✓	✓	✓	✓	FAT
	200 m	✓	✓	✓	✓	FAT
	200 m kortbane	✓	✓	✓	✓	FAT
	400 m	✓	✓	✓	✓	FAT
	400 m kortbane	✓	✓	✓	✓	FAT
	800 m	✓	✓	✓	✓	FAT
	800 m kortbane	✓	✓	✓	✓	FAT eller HT
	1000 m	✓	✓	✓	✓	FAT eller HT
	1000 m kortbane	✓	✓	✓	✓	FAT eller HT
	1500 m	✓	✓	✓	✓	FAT eller HT
	1500 m kortbane	✓	✓	✓	✓	FAT eller HT
	1 Mile	✓	✓	✓	✓	FAT eller HT
	1 Mile kortbane	✓	✓	✓	✓	FAT eller HT
	2000 m	✓	✓			FAT eller HT
	3000 m	✓	✓	✓	✓	FAT eller HT
	3000 m kortbane	✓	✓	✓	✓	FAT eller HT
	5000 m	✓	✓	✓	✓	FAT eller HT
	5000 m kortbane	✓	✓	✓	✓	FAT eller HT
Hekkeløp	10 000 m	✓	✓	✓	✓	FAT eller HT
	1 time	✓	✓			FAT eller HT
	3000 m hinder	✓	✓	✓	✓	FAT eller HT
Tekniske øvelser	50 m hekk	✓	✓			FAT
	60 m hekk	✓	✓	✓	✓	FAT
	100 m hekk		✓		✓	FAT
	110 m hekk	✓		✓		FAT
	400 m hekk	✓	✓	✓	✓	FAT
Tresteghopp						
	Høydehopp	✓	✓	✓	✓	
	Stavhopp	✓	✓	✓	✓	
	Lengdehopp	✓	✓	✓	✓	
Tresteghopp						
	Tresteghopp	✓	✓	✓	✓	



Øvelse		Menn	Kvinner	Menn U20	Kvinner U20	Tidtaking
	Kulestøt	✓	✓	✓	✓	
	Diskoskast	✓	✓	✓	✓	
	Sleggekast	✓	✓	✓	✓	
	Spydkast	✓	✓	✓	✓	
Mangekamp	Femkamp kortbane		✓		✓	FAT
	Syvkamp		✓		✓	FAT
	Syvkamp kortbane	✓		✓		FAT
	Tikamp	✓	✓	✓	✓	FAT
Kappgang	3000 m kortbane		✓			FAT eller HT
	5000 m kortbane	✓	✓			FAT eller HT
	10 000 m		✓	✓	✓	FAT eller HT
	10 km			✓	✓	FAT, HT eller TT
	20 000 m	✓	✓			FAT eller HT
	20 km	✓	✓			FAT, HT eller TT
	Halvmaraton (bane)	✓	✓			FAT eller HT
	Halvmaraton (gate)	✓	✓			FAT, HT eller TT
	30 000 m	✓				FAT eller HT
	35 000 m	✓	✓			FAT eller HT
	35 km	✓	✓			FAT, HT eller TT
	Maraton (bane)	✓	✓			FAT eller HT
	Maraton (gate)	✓	✓			FAT, HT eller TT
	50 000 m	✓	✓			FAT eller HT
	50 km	✓	✓			FAT, HT eller TT
Gateløp	Road Mile	✓	✓			FAT, HT eller TT
	5 km	✓	✓			FAT, HT eller TT
	10 km	✓	✓			FAT, HT eller TT
	Halvmaraton	✓	✓			FAT, HT eller TT
	Maraton	✓	✓			FAT, HT eller TT
	50 km	✓	✓			FAT, HT eller TT
	100 km	✓	✓			FAT, HT eller TT
	Gatestafett (42195 m)	✓	✓			FAT, HT eller TT



Øvelse		Menn	Kvinner	Menn U20	Kvinner U20	Tidtaking
Stafetter	4 x 100 m	✓	✓	✓	✓	FAT
	4 x 100m mix	✓	✓	✓	✓	
	4 x 200 m	✓	✓			FAT
	4 x 200 m kortbane	✓	✓			FAT
	4 x 400 m	✓	✓	✓	✓	FAT
	4 x 400 m kortbane	✓	✓			FAT
	4 x 400 m mix*	✓	✓			FAT
	4 x 400 m					
	kortbane mix*	✓	✓			FAT
	4 x 800 m	✓	✓			FAT eller HT
	4 x 800 m kortbane	✓	✓			FAT eller HT
	4 x 1500 m	✓	✓			FAT eller HT
	Distanse medley	✓	✓			FAT eller HT

* Blandet (mix) øvelse

Kortbane (200 m standard rundbane)

Tekniske regler del V

Helautomatisk tidtaking (FAT)

Manuell tidtaking (HT)

Transponder tidtaking (TT)

Merknad (i): Med unntak for kappgang og Road Mile-konkurranser skal World Athletics registrere to verdensrekorder for kvinner i gateløp; en verdensrekord for prestasjoner oppnådd i konkurranser med blandet kjønn («Mx») og en verdensrekord for prestasjoner oppnådd i løp bare for ett kjønn («Women only» eller «Wo»).

I kappgang noteres bare én verdensrekord, og den kan bli oppnådd enten i en konkurranse med blandet kjønn eller i en konkurranse bare for kvinner. For Road Mile registreres det kun rekord oppnådd i løp med ett kjønn.

I denne regelen regnes løp med blandet kjønn både som blandede konkurranser etter TR9.1 og felleskonkurranser etter TR9.3.

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

Merknad (iii): For Road Mile vil enten Full Automatisk Tid med 0.01 sekunds nøyaktighet eller Hånd / Transponder Tid med 0.1 sekunds nøyaktighet bli akseptert.

Tikamp U20 kvinner: Godkjennes kun hvis resultatet er over 7300 poeng.
Halvmaraton kappgang: De første rekordene kan godkjennes etter 1. januar 2026. Resultatet skal være bedre enn 1:21:20 for menn og 1:30:30 for kvinner.

30 000 m for menn skal strykes fra listen ved godkjenning av den første rekorden for 35 000 m.

35 000 m kappgang: De første rekordene kan godkjennes etter 1. januar 2023. Resultatet skal være bedre enn 2:22:00 for menn og 2:38:00 for kvinner.

Maraton kappgang. De første rekordene kan godkjennes etter 1. januar 2026. Resultatet skal være bedre enn 2:56:30 for menn og 3:17:00 for kvinner.

50 000 m kappgang kvinner. *Den første rekorden kan godkjennes etter 1. januar 2019. Resultatet skal være bedre enn 4:20:00.

4x100 m mix: Den første rekorden kan godkjennes etter 1. januar 2026. Resultatet skal være bedre enn den anerkjente verdensbestenoteringen ved utgangen av 2025.

4x400 m mix kortbane. Den første rekorden kan godkjennes etter 1. mars 2025. Resultatet skal være likt eller bedre enn 3:12.44.

4x100 m mix: Den første rekorden kan godkjennes etter 1. januar 2026. Resultatet skal være bedre enn den anerkjente bestenoteringen ved utgangen av 2025.

33 Andre rekorder

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



Tekniske regler (Technical Rules) TR

1

GENERELT

1 Generelt

«World Rankings Competition» må arrangeres i samsvar med Competition Rules (CR) og Technical Rules (TR), samt øvrige gjeldende bestemmelser, og skal føres opp på den internasjonale terminlisten (World Athletics Global Calendar).

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

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

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

Kommentar 1: Med "World Rankings Competition" menes konkurranser som er approbert av World Athletics der utøverne kan oppnå resultater som godkjennes i internasjonal statistikk og som kvalifisering til internasjonale mesterskap.

Kommentar 2: «World Rankings Competition» skal avholdes i henhold til de internasjonale konkurransereglene. For nasjonale konkurranser som ikke er «World Rankings Competition» følger NFIF også de internasjonale konkurransereglene med unntak av de nasjonale tilleggene til TR9.4.

Arrangøren kan avvike fra World Athletics regler ved å benytte andre formater for konkurranser, forutsatt at det ikke gis større rettigheter til utøveren enn det som følger av disse reglene. Det er f.eks. akseptabelt å redusere antall forsøk i tekniske øvelser eller å redusere tiden som utøveren har til disposisjon, men ikke å øke noen av disse.

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

2 Friidrettsstadion

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

Konkurranser på en 400 meter standard rundbane som avholdes i henhold til punkt 1. (a) og (b) i definisjonen av «World Rankings Competition» kan bare arrangeres på baner som innehar et gyldig godkjenningssertifikat klasse 1 fra World Athletics. Det anbefales at også utendørs konkurranser som avholdes i henhold til regel 1. (c), (d), (e) og 2. i definisjonen av «World Rankings Competition», avholdes på slike baner dersom disse er tilgjengelige.

Det kreves uansett at konkurranser på 400 meter standard rundbane som avholdes i henhold til paragraf 1. (c) og 2. (a), (b) (c) i definisjonen av «World Rankings Competition», arrangeres på baner som innehar et gyldig godkjenningssertifikat klasse 2 fra World Athletics. Det anbefales at alle konkurranser som avholdes i henhold til punkt 1. (d), (e), 2. (d), (e) og 3. i definisjonen av «World Rankings Competition» også blir arrangert på sertifisert anlegg, eller i det minste på et anlegg er i overensstemmelse med friidrettens regelverk, med de endringer som vedtas fra tid til annen. Anlegget må sertifiseres hvis gjeldende bestemmelser eller reguleringer i «World Rankings Competition» kategorier gjør det nødvendig.

Merknad (i): «The World Athletics Track and Field Facilities Manual» som er tilgjengelig fra World Athletics kontor eller kan lastes ned fra World Athletics hjemmeside, inneholder mer detaljerte og definerte spesifikasjoner for



planlegging og konstruksjon av friidrettsanlegg, inkludert diagrammer for oppmåling og merking.

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

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

Merknad (iv): For 200 meter kortbanenalegg (innendørs), se TR 41.

Kommentar: Baner i Norge med permanent banedekke skal har en godkjent målerapport som bekrefter at anlegget tilfredsstiller kravene i konkurransereglene TR 2 eller TR 41, samt kravene i «The World Athletics Track and Field Facilities Manual».

3 Alder, mannlige og kvinnelige kategorier

Aldersinndeling

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

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

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

Masters (veteraner): Utøvere som har fylt 35 år.

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

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

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



- 3.2 For å være startberettiget innen en aldersklasse må utøverens alder være innenfor aldersspennet for den aktuelle klassen. Utøveren må kunne dokumentere sin alder ved legge fram pass eller annen form for dokumentasjon som er tillatt i regelverket for konkurransen. En utøver som ikke kan, eller nekter, å fremlegge slik dokumentasjon er ikke startberettiget.

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

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

Kategorier for menn og kvinner

- 3.3 Konkurranser etter disse reglene er inndelt i kategorier for menn og kvinner. TR9 beskriver kravene til ulike konkurranseklasser.
- 3.4 Reglene om en utøver er startberettiget til å delta i kategorien for menn eller i kategorien for kvinner er beskrevet i «Eligibility Rules» (Book C.3.3 i «World Athletics Book of Rules» som er tilgjengelig på nettsidene til World Athletics).

4 Påmelding

- 4.1 Konkurranser i henhold til World Athletics regler er forbeholdt startberettigede utøvere.
- 4.2 En utøvers startberettigelse til å konkurrere utenlands følger av regel 5 i «Eligibility Rules» (Requirements to Compete in International Competition). Det forutsettes at slik startberettigelse foreligger med mindre det fremsettes en protest til Teknisk delegat om utøverens status. (Se også TR 8.1.)

Deltakelse i øvelser som avvikles samtidig.

- 4.3 Hvis en utøver er påmeldt i både en løpsøvelse og en teknisk øvelse, eller i flere tekniske øvelser som avvikles på samme tid, kan overdommer i den aktuelle øvelsen, for en omgang av gangen, eller for hvert forsøk i høydehopp og stavhopp, la utøveren ta sine forsøk i en annen rekkefølge enn startlisten (eller som bestemt ifølge TR 25.6.1). Dersom utøveren ikke er til stede når det bestemte forsøket



skal tas, skal utøveren ansett å ha stått over når tiden for forsøket har løpt ut. Overdommer har mulighet til å gi tillatelse kun for den enkelte runden / forsøket, hvis utøver ikke er til stede ved den påfølgende runden/forsøket når deres navn blir ropt opp igjen ifølge startlisten (eller i henhold til TR 25.6.1), vil det bli dømt ugyldig forsøk når forsøkestiden er utløpt.

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 utøveren ikke på forhånd har sagt at hun vil stå over, vil tiden for forsøket løpe. Hvis utøveren ikke kommer tilbake før tiden har løpt ut, vil utøveren få registrert ugyldig. [Se også TR 25.18 hvor endring av rekkefølgen normalt ikke vil skje dersom det gis et ekstra forsøk – i alle omganger.]

Uteblivelse fra start

- 4.4 I konkurranser som avholdes i henhold til paragraf 1. (a), (b), (c) og 2. (a), (b), (c) i definisjonen av «World Rankings Competition», skal en utøver utelukkes fra å delta i senere øvelser (inkludert andre øvelser, som avvikes på samme tid, der utøveren deltar) i konkurransen, inkludert stafett, i tilfeller hvor:

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

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

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

Merknad: Hvis gjeldende regelverk gjør det nødvendig med oppsamlingsheat, er det ikke brudd på regelen om en utøver ikke deltar i denne runden.

- 4.4.3 en utøver stiller opp og konkurrerer med annen hensikt enn å gjøre sitt beste (ærlig og med «bona fide» anstrengelse).

Den aktuelle overdommeren avgjør dette, og en korresponderende referanse skal anmerkes i den offisielle resultatlisten.

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

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

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

Unnlatelse av å møte i Call Room

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

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



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

Kommentar: TR 4.4 og TR 4.5 gjelder også for norske mesterskap, hvor endelig startbekreftelse er ensbetydende med å svare ved opprop. Se reglement for norske mesterskap.

5 Drakt, sko og startnummer

Drakt

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

I konkurranser som avholdes i henhold til regel 1. (a), (b), (c) og 2. (a), (b), (c) i definisjonen av «World Rankings Competition», og når utøverne representerer sine nasjonale forbund i konkurranser som avholdes i henhold til regel 1. (e) og 2. (e) i definisjonen av «World Rankings Competition», skal utøverne delta med drakter som er godkjent av sine nasjonale forbund. Seiersseremonien og en eventuell æresrunde anses i denne forbindelse som en del av konkurransen.

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

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

Under kappgangkonkurranser skal utøverne ikke bære bekledning som hindrer tydelig og fullstendig visning av kneområdet. Det presiseres imidlertid at lange tights som er tettsittende mot beina er tillatt.

Sko

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

For skokontroll vises det til retningslinjer (Shoe Control Guidelines) som kan lastes ned fra nettsidene til World Athletics. Det presiseres at det ikke skal gjennomføres målinger av såletrykkelse under skokontrollen.

Kommentar: Skoreglementet tillater maksimalt 20 mm såletrykkelse for alle øvelser, bortsett fra kappgang, som avholdes på bane. For løp utenfor bane er maksimal såletrykkelse 40 mm.

Piggsko kan ha maksimalt 11 pigger, og piggene kan ikke være lenger enn 9 mm, bortsett fra i høydehopp og spydkast der piggene kan være 12 mm. (innendørs gjelder 6 mm/9 mm). Anleggseieren kan imidlertid sette strengere krav enn dette.

For terrengløp og konkurranser som avholdes på grusbaner kan det tillates bruk av lengre pigger.

5.3 Åpen

5.4 Åpen

5.5 Åpen

5.6 Åpen

Se «Bestemmelser om konkurransesko i friidrett» eller «Athletics Shoe Regulations» som kan lastes ned fra henholdsvis NFIFs og WAs nettsider.

Startnummer

5.7 Alle utøvere skal ha to startnummer som skal bæres godt synlig på bryst og på rygg under konkurransen, unntatt i hoppøvelser hvor det kan brukes bare ett startnummer, enten på bryst eller på rygg. Utøverens navn eller annen passende identifikasjon er tillatt i stedet for siffer på et eller alle startnumrene. Dersom det benyttes siffer, må disse korrespondere med utøvernes sifre i startlisten eller programmet. Dersom en utøver bruker overtrekksdrakt under konkurransen, skal startnumrene brukes på drakten på samme måte.

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



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

TR 5.11 beskriver sanksjonen hvis noen del av TR 5 ikke følges. Det forutsettes imidlertid at de relevante funksjonærer oppfordrer utøveren til å følge reglene og gjør utøveren oppmerksom på konsekvensene dersom hun ikke gjør det. Men dersom en utøver ikke følger reglene i konkurransen, og det ikke er praktisk for en funksjonær å be om at reglene følges, bør utøveren merke seg at dette vil kunne resultere i diskvalifikasjon.

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

6 Assistanse til utøvere

Medisinsk undersøkelse og assistanse

- 6.1 Medisinsk undersøkelse/behandling og/eller fysioterapi kan gis enten innenfor konkurranseområdet av medisinsk personell oppnevnt av arrangøren - 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 undersøkelsen eller behandlingen 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: Konkurransseområdet, som normalt er fysisk avsperrert, er for dette formål definert som det området konkurransen foregår og hvor tilgangen er begrenset for andre enn konkurrerende utøvere og autoriserte funksjonærer.

- 6.2 En utøver som under konkurransen gir eller mottar assistanse innenfor konkurranseområdet (inkludert i henhold til TR 17.14, TR 17.15.4, TR 54.10.8 og TR 55.8.8) skal gis advarsel fra overdommeren og gjøres oppmerksom på at han ved gjentakelse vil bli diskvalifisert i øvelsen.

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

Ikke tillatt assistanse

- 6.3 Følgende eksempler skal regnes som assistanse etter denne regelen og er dermed ikke tillatt:
- 6.3.1 Fartsholding av personer som ikke deltar i løpet, av løpere som er eller er i ferd med å bli tatt igjen med en eller flere runder, eller ved bruk av tekniske hjelpemidler av noe slag (med unntak for det som er tillatt etter TR 6.4.4 og TR 6.4.8).
 - 6.3.2 Besittelse eller bruk av videoopptakere, radio, CD, radiosendere, mobiltelefoner eller lignende innretninger inne på konkurranseområdet.
 - 6.3.3 Med unntak for sko i som er i overensstemmelse med TR 5, bruk av enhver teknologi eller annen innretning som gir brukeren en fordel som han ikke ville ha oppnådd ved å bruke utstyr som er spesifisert eller tillatt i World Athletics regler.
 - 6.3.4 Bruk av mekanisk hjelpemiddel, med unntak for utøvere med funksjonsnedsettelse som er godkjent eller tillatt i henhold til «the Mechanical Aids Regulations».
Se også "Mechanical Aids Regulations" i "Book of Rules Book C: Competition", som er tilgjengelig fra WAs nettsider.
 - 6.3.5 Råd eller annen bistand fra en funksjonær som ikke gis i tilknytning til funksjonærens oppgaver i konkurransen (f.eks.



som råd fra trener, påvisning av satspunktet i hopp, bortsett fra ved ugyldige horisontale hopp, avstand i tid eller distanse mellom løpere, etc.).

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

Tillatt assistanse

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

- 6.4.1 Kommunikasjon mellom utøvere og deres trenere som ikke befinner seg i konkurranseområdet.

For å legge til rette for slik kommunikasjon, og uten å forstyrre gjennomføringen av konkurransen, bør det avsettes et område for trenerne på tribunen nær konkurransestedet i alle tekniske øvelser.

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

- 6.4.2 Medisinsk undersøkelse/behandling og/eller fysioterapi etter TR 6.1 som er nødvendig for å gjøre utøveren i stand til å delta eller fortsette deltagelsen i konkurranseområdet.
- 6.4.3 Personlig beskyttelsesutstyr (f.eks. bandasje, tape, belte, støtteinordninger, håndleddkjølere, pusteanordninger, etc.) for beskyttelse og/eller for medisinske formål. Overdommer, i samarbeid med medisinsk ansvarlig, har myndighet til å kontrollere ethvert tilfelle de finner ønskelig. (Se også TR 32.4 og TR 32.5).
- 6.4.4 Pulsmåler, fartsmåler, stegmåler eller tilsvarende utstyr som utøveren bærer på seg under øvelsen, forutsatt at slikt utstyr ikke kan brukes til å kommunisere med en annen person.
- 6.4.5 Visning av bilder og film av tidligere forsøk til utøvere i tekniske øvelser, som er tatt opp på deres vegne av personer som ikke befinner seg i konkurranseområdet (se merknad til TR 6.1). Visningsutstyr eller bilder som er tatt av slikt utstyr, kan ikke tas med inn på konkurranseområdet utover umiddelbar nærhet til området der de som leverer opptaket befinner seg. For å sikre bedre visning av bildene kan utøveren holde utstyret mens denne snakker med personen som har tatt bildene.



- 6.4.6 Hatter, hansker, sko og klær som gis til utøvere på offisielle stasjoner eller som ellers er godkjent av den relevante overdommeren.
- 6.4.7 Mottak av fysisk assistanse fra en dommer eller annen person oppnevnt av arrangøren for å gjenopprette stående posisjon eller for å få tilgang til medisinsk assistanse.
- 6.4.8 Elektroniske lys eller tilsvarende apparat som viser løpende tid gjennom et løp, herunder en relevant rekord.

TR 6 har blitt endret flere ganger i senere år for å gjenspeile hvordan friidrett utøves, for å respektere trenernes rolle og for å legge til rette for innovasjon og nye produkter, osv. World Athletics vil fortsette å respondere på nye produkter og trender når disse blir vanlige ved øvelser og konkurranser.

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

TR 6.3.5 gjør det imidlertid klart at en dommer ikke kan 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 satspunktet ved ugyldige hopp i horisontale hopp.

7 Advarsler og diskvalifikasjon

Bona fide-deltakelse, usportslig eller upassende oppførsel

- 7.1 Utøvere og stafettlag skal delta i friidrettskonkurranser med hensikt å yte sitt beste ("bona fide" innsats) og skal ikke oppføre seg usportslig eller upassende. Enhver utøver og stafettlag som unnlater å overholde denne regelen kan få advarsel eller bli diskvalifisert.

Den aktuelle overdommer har myndighet til å gi advarsel eller utelukke fra konkurransen (diskvalifisere) en utøver eller et stafettlag ved brudd på denne regelen eller CR 6.1 merknad (ii), (iii) og (iv) eller TR 6, TR 16.5, TR 17.14, TR 17.15.4, TR 25.5, TR 25.19, TR 54.7.6, TR 54.10.8 eller TR 55.8.8. En advarsel kan gis ved at utøveren blir vist et gult kort, diskvalifikasjon ved å vise et rødt



kort. Advarsler og diskvalifikasjoner skal vises i resultatlisten og meddeles sekretariatet og øvrige overdommere.

Overdommer opprop har i disiplinærsaker myndighet fra oppvarmingsområdet og fram til konkurranseområdet. I alle andre tilfeller er det overdommeren der utøveren skal konkurrere, eller har konkurrert, som har denne myndigheten.

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

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

Merknad (ii): For øvelser som foregår utenfor stadion skal overdommer løp og overdommer kappgang, når dette er praktisk mulig (f.eks. etter TR 6, TR 54.10 eller TR 55.8), gi en advarsel før diskvalifikasjon. TR 8 får anvendelse dersom overdommerens avgjørelse bestrides.

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

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

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

- a. Gule og røde kort kan gis enten for disiplinære grunner (gjelder for det meste denne regel) eller for enkelte brudd på tekniske regler som er disiplinære av karakter.

- b. Selv om det vanligvis forventes at det vil bli gitt et gult kort før et rødt kort, kan at et rødt kort gis umiddelbart i tilfeller der det utvises særlig dårlig, usportslig eller ukorrekt oppførsel, eller at man ikke deltar med bona fide innsats. En utøver eller et stafettlag skal alltid kunne anke en slik avgjørelse til juryen.
- c. I noen tilfeller vil det verken være praktisk mulig eller logisk å gi et gult kort. Dette gjelder f.eks. i merknaden til TR 6.2 som angir mulighet for å gi et umiddelbart rødt kort hvis det er grunn for det i tilfeller som omfattes av TR 6.3.1, slik som ved fartsholding i løpsøvelser.
- d. En tilsvarende situasjon gjelder også der overdommeren gir et gult kort og der utøveren eller stafettlaget responderer på en slik upassende måte at det er grunn til å gi et umiddelbart rødt kort. Det kreves ikke at det foreligger to forskjellige og tidsuavhengige tilfeller av upassende oppførsel.
- e. I henhold til merknad (iii) anbefales det at overdommeren først gir et nytt gult kort som umiddelbart etterfølges av et rødt kort, dersom overdommeren er kjent med at utøveren tidligere har fått et gult kort. Utstedelsen av et umiddelbart rødt kort uten først å gi et nytt gult kort, innebærer ikke at tildelingen av det røde kortet blir ugyldig.
- f. Dersom overdommeren ikke er kjent med tidligere gult kort, og derfor bare viser et gult kort, bør det, så snart dette blir kjent, snarest mulig tas nødvendige tiltak for å diskvalifisere utøveren. Dette gjøres vanligvis ved at overdommeren informerer utøveren direkte eller gjennom deres lag.
- g. Ved stafettløp skal kort som vises til ett eller flere medlemmer av laget i løpet av (alle omganger av) øvelsen, gjelde for laget. Hvis en utøver mottar to kort eller to forskjellige utøvere mottar ett gult kort i (enhver omgang av) den aktuelle øvelsen, skal laget anses å ha mottatt et rødt kort og skal diskvalifiseres.

Diskvalifikasjon ved brudd på en teknisk regel (bortsett fra TR 7.1)

- 7.2 Dersom en utøver blir diskvalifisert fra en øvelse for brudd på en teknisk regel (med unntak for TR 7.1), skal alle prestasjoner fram til diskvalifikasjonstidspunktet i samme runde i denne øvelsen være ugyldige. Imidlertid skal prestasjoner i en tidligere runde i øvelsen, andre tidligere øvelser eller tidligere individuelle øvelser i mangekamp 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 TR 7.1

7.3 En utøver som er utelukket fra konkurransen etter TR 7.1 skal diskvalifiseres fra den øvelsen. Dersom utøverens andre advarsel oppstår i en annen øvelse, skal han bare diskvalifiseres i den andre øvelsen. Prestasjoner som oppnås i samme runde fram til diskvalifikasjonstidspunktet, anses som ugyldige. Imidlertid skal prestasjoner i en tidligere runde i denne øvelsen, andre tidligere øvelser eller tidligere individuelle øvelser i en mangekamp, forbli gyldige. Ved en slik diskvalifikasjon kan utøveren ikke delta i senere øvelser (inkludert individuelle øvelser i mangekamp, andre øvelser som utøveren deltar i samtidig og i stafett) under denne konkurransen.

7.4 Når et stafettlag er utelukket fra konkurransen etter TR 7.1, skal laget diskvalifiseres i denne øvelsen. Dersom diskvalifiseringen av stafettlaget er en konsekvens av en utøver (eller utøvere) som opptrer på en måte som ville ført til diskvalifikasjon etter TR 7.1, og som deltar i en individuell øvelse, vil regel 7.3 komme til anvendelse for denne utøveren (disse utøverne). For øvrig skal en slik diskvalifikasjon ikke hindre en utøver fra det diskvalifiserte stafettlaget å delta i en annen øvelse.

Imidlertid, dersom oppførselen til en eller flere individuelle utøvere anses tilstrekkelig alvorlig, kan TR 7.1 anvendes overfor disse med tilhørende konsekvenser.

7.5 Hvis forseelsen anses som grov, skal stevneleder rapportere dette til det friidrettsforbundet som er ansvarlig for konkurransen for vurdering av videre disiplinære tiltak.

TR 7.3 gjelder for en utøver som får sin andre advarsel under en stafett, eller som fikk en direkte utelukkelse under stafetten som førte til diskvalifikasjon av laget.

De følgende eksempler tydeliggjør mulige konsekvenser av et gult kort i en stafett:

Eksempel 1:

- Utøver A får et gult kort i en individuell øvelse

- Utøver A får et nytt gult kort i en stafett
 - Utøver A får rødt kort (2 gule kort), stafettlaget diskvalifiseres

Eksempel 2:

- Utøver A får et gult kort i en individuell øvelse
- Utøver B får et gult kort i en stafett
 - Ingen ytterligere tiltak

Eksempel 3:

- Utøver A får et gult kort i en individuell øvelse
- Utøver B får et gult kort i en stafett
- Utøver C får et gult kort i samme stafett
 - Stafettlaget får rødt kort (2 gule kort) og blir diskvalifisert, men individuelle utøvere kan fortsatt delta i andre øvelser

8 Protester og anker

- 8.1 Protest vedrørende en utøvers rett til å delta i en konkurranse må gjøres til Teknisk Delegat (TD) før konkurransen. Teknisk Delegats avgjørelse kan ankes til juryen. Hvis saken ikke kan løses tilfredsstillende før konkurransen, skal utøveren tillates å starte «under protest» og saken oversendes til relevant myndighet.
- 8.2 Protester vedrørende resultatet eller gjennomføringen av (en runde av) en øvelse, må foretas innen 30 minutter etter den offisielle kunngjøringen av resultatene for (runden av) øvelsen.

Arrangøren er ansvarlig for at tidspunktet for kunngjøring av alle resultater blir notert.

- 8.3 En protest skal først fremføres muntlig overfor overdommeren av utøveren, en person som handler på vegne av utøveren 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 rettfærdig avgjørelse bør overdommeren vurdere alle tilgjengelige bevis som overdommeren finner nødvendig, herunder film eller bilde fra et offisielt videoopptak eller andre tilgjengelige videobevis. Overdommeren kan selv treffe avgjørelse eller 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 overdommer gjennom sekretariatet (TIC).

Merknad: Hvis det er utnevnt en World Athletics Photo Finish dommer bør denne opptre på vegne av overdommere i løp og kappgang angående protester som gjelder rekkefølge i mål.

- 8.4 I en løpsøvelse eller kappgang skal protester og anker håndteres slik:
- 8.4.1 Dersom en utøver umiddelbart protesterer muntlig på en tildelt ugyldig start, kan overdommer for start, dersom han er i tvil, tillate utøveren å delta «under protest» for å bevare rettighetene til alle som er involvert. Det bør ikke tillates å konkurrere «under protest» dersom den ugyldige starten er registrert av et World Athletics godkjent startkontrollsystem, unntatt hvor overdommer bestemmer at informasjonen fra systemet åpenbart er unøyaktig. Dersom en utøver har tillatelse til å konkurrere under protest skal et rødt og hvitt (diagonalt delt) kort bli vist foran utøveren.
- 8.4.2 En protest kan være basert på at starteren feilaktig unnlater å kalle tilbake en ugyldig start eller unnlater å avbryte en start i henhold til TR 16.5. Protesten kan bare foretas av, eller på vegne av, en utøver som skulle ha fullført løpet med “bona fide” innsats. Hvis protesten blir tatt til følge, skal utøverne som var ansvarlig for den ugyldige starten, eller de hvis handlinger skulle ha medført at starten ble avbrutt og som derfor kunne vært gitt en advarsel eller diskvalifikasjon i henhold til TR 16.5, TR 16.8 eller TR 39.8.3, gis advarsel eller diskvalifiseres. Uansett om det gis en advarsel eller diskvalifikasjon, har overdommeren myndighet til å erklære øvelsen eller deler av øvelsen ugyldig, og at den eller deler av denne skal gjennomføres på nytt hvis rettferdighet etter overdommers mening krever det.

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

- 8.4.3 Hvis en protest eller anke er basert på at en utøver feilaktig er blitt utelukket fra en øvelse på grunn av ugyldig start 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 avancere



til etterfølgende runder. Ingen utøver bør avansere til en etterfølgende runde uten å delta i alle runder med mindre overdommeren eller juryen bestemmer noe annet som følge av de aktuelle omstendighetene i det aktuelle løpet, f.eks. på grunn av knapp tid før neste runde eller lengden på løpet.

Merknad: Denne regelen kan også benyttes av overdommeren eller juryen i andre sammenhenger hvor dette anses riktig (se TR 17.1).

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

Når overdommer start treffer en avgjørelse etter en umiddelbar muntlig protest fra en utøver som er blitt tildelt en ugyldig start, må overdommeren vurdere alle tilgjengelige data. Dersom det er en rimelig mulighet for at protesten er gyldig, bør overdommeren tillate utøveren å konkurrere under protest. Etter løpet må det tas en endelig avgjørelse av overdommeren, en avgjørelse som kan ankes til juryen. Overdommeren bør normalt ikke tillate en utøver å konkurrere under protest dersom den ugyldige starten 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 foretatt en ugyldig start og det ikke er noen gyldig grunn til å ta protesten til følge. Det er imidlertid en kjensgjerning at det er knapt mulig å se en bevegelse når reaksjonstiden er nær den tillatte grensen. Hvis det i slike tilfeller, etter overdommer start sin oppfatning, er nødvendig med nærmere studier av tekniske bevis, kan overdommer start da tillate start under protest for å ta vare på rettigheter til alle som er berørte.

Disse reglene gjelder ikke bare når starteren ved en feil unnlater å kalle tilbake en ugyldig start, 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 ugyldig start som ikke ble kalt tilbake. Men det samme vil sannsynligvis ikke være tilfelle i en sprintøvelse hvor en utøver var



ansvarlig for en ugyldig start 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 kvalifiseringsrunde, eller kanskje i enda større grad i et løp i en mangekamp, var klart at bare én eller noen utøvere ble negativt berørt av en unnlattelse av å kalle tilbake en ugyldig start eller unnlate å avbryte en start, kan en overdommer bestemme at bare disse utøverne skal gis mulighet til å løpe igjen – og i så fall under hvilke forhold.

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

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

Dersom protesten gjelder et forsøk:

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

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

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

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

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

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

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

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

Første avsnitt av TR 8.6 gjelder for alle øvelser, ikke bare for tekniske øvelser.

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

Anken skal være skriftlig og være undertegnet av utøveren, av noen som handler på utøverens vegne eller av en offisiell representant for et lag. Et depositum på USD 100, eller tilsvarende beløp i annen valuta, må vedlegges anken. Depositumet vil ikke bli tilbakebetalt 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 denne har avgjort en protest, umiddelbart varsle sekretariatet (TIC) om tidspunktet når avgjørelsen



ble kommunisert. Dersom overdommeren ikke hadde mulighet til å kommunisere avgjørelsen muntlig til laget eller utøveren som protesterte, skal den offisielle tiden for annonseringen være når det endrede resultatet eller avgjørelsen slås opp i sekretariatet (TIC).

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

- 8.8 Juryen skal rådføre seg med alle relevante personer, herunder den relevante overdommeren (unntatt når overdommerens avgjørelse opprettholdes fullt ut av juryen). Hvis juryen er i tvil, kan annet tilgjengelig bevismateriale vurderes. Dersom slikt bevis, inkludert tilgjengelig videomateriale, ikke er avgjørende, skal overdommerens eller lederen for kappgangdommernes avgjørelse opprettholdes.
- 8.9 En jury kan revurdere en avgjørelse dersom det presenteres nytt avgjørende bevis, forutsatt at den nye avgjørelsen fremdeles vil være aktuell. Normalt kan en slik revurdering bare skje før seiersseremonien for øvelsen, med mindre det bestemmende organ beslutter at forholdene tilsier noe annet.

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

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

9 Klassifisering av konkurranser

- 9.1 Følgende klassifisering av resultater kan anvendes i henhold til disse reglene:
- Konkurransesklasser for menn
 - Konkurransesklasser for kvinner
 - Blandede konkurransesklasser (miks-konkurranser)

der miks-konkurranser inneholder både øvelser der menn og kvinner konkurrerer sammen i én klasse med felles resultatliste, samt i konkurranser der menn og kvinner deltar på samme lag.

Merknad: Blandede konkurranser er tillatt i henhold til de gjeldende bestemmelsene gitt av det friidrettsforbundet som er ansvarlig for konkurransen.

Mens kategorien for menn og kvinner som er definert i TR3 omhandler startberettigelsen til utøvere i de ulike kategoriene, omhandler klassifiseringen av konkurranser i TR9.1 klassifiseringen av resultater. Det kan utarbeides resultatlister kun for Menn, kun for Kvinner eller for Miks.

- 9.2 Utøvere kan delta i konkurranser i klassen for menn eller i miks-konkurranser dersom de er startberettiget i kategorien for menn i henhold til TR 3.3 og TR3.4. Utøvere kan delta i konkurranser i klassen for kvinner eller i miks-konkurranser dersom de er startberettiget i kategorien for kvinner i henhold til TR 3.3 og TR3.4.

I miks-konkurranser deler menn og kvinner samme resultatliste.

Samtidige konkurranser

- 9.3 Samtidige konkurranser omhandler øvelser der menn og kvinner deltar sammen med separate resultatlister.
- 9.4 Samtidige konkurranser som i sin helhet avholdes inne på stadion er som hovedregel ikke tillatt.

Følgende unntak kan imidlertid tillates:

- I konkurranser som avholdes i henhold til paragraf 1, (a), (b), (c), og 2. (a), (b), (c) i definisjonen av «World Rankings Competition» punkt 1, i tekniske øvelser hvis reglementet for konkurransen tillater dette,
- i konkurranser som avholdes i henhold til paragraf 1. (d), (e) og 2. (d), (e), (e) i definisjonen av «World Rankings Competition», alltid i tekniske øvelser og hvis det foreligger tillatelse fra vedkommende verdensdelsforbund i øvelser som nevnt i TR 9.4.1,
- i konkurranser som avholdes i henhold til paragraf 3 som definisjonen av «World Rankings Competition», alltid i tekniske øvelser og hvis det foreligger tillatelse fra vedkommende nasjonale forbund i øvelser som nevnt i TR 9.4.1.



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

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

Formålet med TR 9.4.1 er å legge til rette for gjennomføring, av løp 5000 m og lengre når et lite antall utøvere av ett eller begge kjønn er påmeldt. 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, samtidige konkurranser er tillatt:

- a. i alle nasjonale konkurranser i tekniske øvelser, og hvis det spesifikt er tillatt av det nasjonalt forbund i løp som er 5000 m eller lengre i henhold til TR 9.2.1 (det kreves ingen ytterligere tillatelse fra et verdensdelforbund);
- b. tillatt i konkurranser som avholdes i henhold til punkt 1. (d) og 2. (d), (e) i definisjonen av «World Rankings Competition» i tekniske øvelser, og hvis det er særskilt tillatelse fra vedkommende verdensdelforbund i løp 5000 m og lengre i henhold til TR 9.4.1;

- c. ikke tillatt i konkurranser som avholdes i henhold til definisjonen av «World Rankings Competition» punkt 1. (a), (b) og 2. (a), (b), (c), unntatt i tekniske øvelser der reglementet for konkurransen tillater dette.

Det er også begrensninger for godkjenning av verdensrekorder i samtidige konkurranser – se CR 31.1.1 (løpsøvelser på 5000 m og lenger) og CR 32 (gateløp for kvinner). CR 32 merknad (ii) gir retningslinjer om hvordan løp for bare kvinner kan oppnås (som gjør det mulig å sette rekorder i løp for bare kvinner) i tilfeller hvor både menn og kvinner vil kunne konkurrere. (Se også CR 25.2 og 25.3)

9.4.B Nasjonal regel:

9.4.B.1 I konkurranser som ikke er forhåndsapprobert av World Athletics for internasjonal ranking (World Rankings Competitions) kan det avholdes samtidige konkurranser i alle øvelser. For øvrig gjelder de betingelser som fremgår av TR 9.4.1

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

Kommentar: Siden samtidige konkurranser alltid er tillatt i tekniske øvelser iht TR 9.4.2, må denne regelen forstås å kun gjelde baneløp der reglene er felles for menn og kvinner. Det vil derfor f.eks. ikke være mulig å gjennomføre samtidige konkurranser i hinderløp der menn og kvinner har ulik høyde på hinderet.

10 Oppmåling og målinger

10.1 Nøyaktigheten av merker og installasjoner for friidrettsanlegg i henhold til TR 2, TR 11.2, TR 11.3 og TR 41 skal kontrolleres av en kvalifisert oppmåler, som skal oversende nødvendige sertifikater samt detaljer av kontrollmålinger til det relevante organ og/eller eier eller driver av anlegget. Oppmåleren skal ha full adgang til planer og tegninger av stadion og de siste oppmålingsrapporter i forbindelse med sin godkjenning.

10.2 I konkurranser som avholdes i henhold til «punkt 1. (a), (b), (c) og 2 (a), (b) i definisjonen av «World Rankings Competition» skal alle



målinger foretas med kalibrerte målebånd eller målestav av stål eller med et teknisk måleinstrument. Stålmålebånd, målestav eller teknisk måleinstrument skal produseres og kalibreres i henhold til internasjonale standarder. Nøyaktigheten av måleutstyret som brukes i konkurransen skal være godkjent av en organisasjon som er akkreditert av nasjonal oppmålingsmyndighet.

I andre konkurranser enn de som er nevnt i definisjonen av «World Rankings Competition» punkt1. (a), (b), (c) og 2 (a), (b) kan det også brukes målebånd av glassfiber.

Merknad: For godkjenning av rekorder, se CR 31.17.1.

11 Gyldige resultater

- 11.1 Bare resultater oppnådd i «World Rankings Competition» er gyldige for internasjonal statistikk, internasjonal rakning og som kvalifisering til internasjonale mesterskap.

Kommentar: Denne regelen gjelder internasjonal godkjenning av resultater. For nasjonale forhold vil resultater oppnådd i konkurranser som ikke er «World Rankings Competition» bare være gyldige dersom de oppnås i en approbert konkurranse som er arrangert i henhold til World Athletics' regler.

- 11.2 Resultater oppnådd i øvelser som normalt gjennomføres på et friidrettsstadion, men som avholdes utenfor tradisjonelle friidrettsanlegg (f.eks. på midlertidige anlegg på torg, andre idrettsarenaer, strender, etc.), eller på midlertidige anlegg som er bygget inne på et friidrettsstadion, skal anses som gyldige og godkjent for alle formål hvis alle de følgende betingelser er oppfylt:
- 11.2.1 det relevante organ i henhold til CR 1 har approbert øvelsen;
 - 11.2.2 det er oppnevnt kvalifiserte dommere til å gjennomføre og dømme i øvelsen;
 - 11.2.3 det benyttes utstyr og redskaper som er i henhold til World Athletics regler; og
 - 11.2.4 øvelsen avvikles på et konkurranseområde eller anlegg som er i henhold til World Athletics regler og hvor det har blitt foretatt oppmåling i henhold til TR 10 før øvelsen og, om mulig, på stevnedagen.

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

- 11.3 Resultater oppnådd i øvelser som gjennomføres i en arena som er helt eller delvis under tak hvor lengden og andre spesifikasjoner for anlegget ikke er i henhold til reglene for kortbanekonkurranser, skal være gyldige og godkjent som om de var oppnådd på en 400 m standard rundbane utendørs, hvis alle de følgende betingelsene er oppfylt: hvis alle de følgende betingelsene er oppfylt:
- 11.3.1 det relevante organ i henhold til CR 1 har approbert øvelsen;
 - 11.3.2 det er oppnevnt kvalifiserte dommere til å gjennomføre og dømme i øvelsen;
 - 11.3.3 det benyttes utstyr og redskaper som er i henhold til World Athletics regler; og
 - 11.3.4 for rundbaneløp, er lengden på banen over 201,2 m (220 yards), men ikke lenger enn 400 m.
 - 11.3.5 øvelsen avvikles på et konkurranseområde eller anlegg som er i henhold til World Athletics regler og hvor det, dersom øvelsen avholdes på et midlertidig anlegg, har blitt foretatt oppmåling i henhold til TR 10.

Merknad: Gjeldende standardformular som skal benyttes ved rapportering av konkurranseområdet eller anlegg er tilgjengelige hos World Athletics eller kan lastes ned fra World Athletics hjemmeside eller fra Global Calendar, etter det som passer best.

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

- 11.4 Resultater som oppnås i henhold til disse reglene i kvalifiseringsomganger, ved avgjørelse av like resultater i høydehopp og stavhopp, i enhver øvelse som senere helt eller delvis blir ansett å være ugyldig etter CR 18.7 eller TR 8.4.2, TR 17.1 eller



TR 25.20, i kappgangøvelser hvor TR 54.7.3 er anvendt og utøver ikke er diskvalifisert eller i en individuell øvelse i mangekamp, uansett om utøveren gjennomfører hele mangekampkonkurransen, vil normalt bli ansett som gyldige i forhold til statistikk, rekorder, rangeringer og oppnåelse av kvalifiseringskrav.

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

«Betingelsene (i TR 11) skal være oppfylt i hver enkelt individuell øvelse, bortsett fra at i øvelser der det foretas vindmåling, skal minst én av de følgende betingelser være oppfylt:

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

12 Videoopptak

I konkurranser som avholdes i henhold til definisjonen av «World Rankings Competition» punkt 1. (a), (b), (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 World Athletics regler.

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

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

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

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

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

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

Det er blitt vanlig spesialiserte selskaper tilby tjenester for dette fremfor at arrangører skal sette opp dette selv. Begge alternativer kan imidlertid benyttes.

13 Poengberegning

I konkurranser hvor resultatet blir avgjort med poeng, skal det være enighet mellom alle deltakende lag om hvordan poengene skal beregnes før konkurransen starter, med mindre poengberegningen fremgår av reglementet for konkurransen.



Tekniske regler (Technical Rules) TR

2

LØPSØVELSER

TR 17.1, TR 17.6 (unntatt under TR 54.12 og TR 55.9), TR 17.14, TR 18.2, TR 19 og TR 21 gjelder også for del VI, VII og VIII.

14 Oppmåling av løpebaner

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

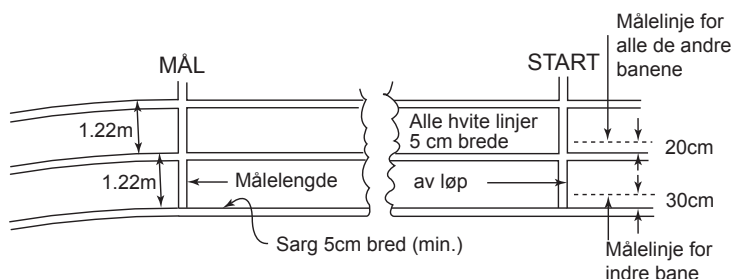
Hvis deler av sargen i en sving må fjernes midlertidig på grunn av gjennomføringen av tekniske øvelser, skal sargens plassering markeres med en 50 mm bred hvit strek, og kjegler eller flagg, som er minst 0,15 m høye, skal plasseres på den hvite streken slik at foten av kjeglen eller flagget sammenfaller med kanten på den hvite linjen nærmest banen. Avstanden mellom kjeglene eller flaggene skal ikke overstige 4 m (2 m for den buede delen av den innvendige hinderbanen i forbindelse med forseringen av vanngraven).

(Flagg skal plasseres med en helning i forhold til bakken på 60°, pekende vekk fra løpebanen.) Dette (inkludert muligheten for midlertidig svingmarkering) skal også gjelde for den buede delen av hinderbanen der utøverne forlater den vanlige løpebanen for å passere vanngraven, den ytterste halvdel av løpebanen ved start i henhold til TR 17.5.2 og på langsiden (hvor det ikke er sarg). I sistnevnte tilfelle skal avstanden mellom kjeglene eller flaggene ikke overstige 10 m.

Merknad: Alle steder i bane 1 hvor løpebanen endres fra sving til rett bane eller fra rett bane til sving skal markeres av den som foretar

oppmålingen med en særegen (kontrast) farge 50 mm x 50 mm på den hvite linjen, og en kjegle skal plasseres på disse stedene under løpet.

- 14.2 Oppmålingen skal foretas 0,30 m fra utsiden av sargen, eller der det ikke er noen sarg i en sving (eller hvor den vanlige løpebanen forlattes i forbindelse med vanngraven i hinderløp), 0,20 m fra streken som markerer innsiden av banen.



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

- 14.3 Distansen på løpet skal måles fra kanten på startstreken som er lengst fra mål til kanten på målstreken som er nærmest starten.
- 14.4 I alle løp opp til og med 400 m skal hver utøver ha egen bane med en bredde på $1,22 \text{ m} \pm 0,01 \text{ m}$, inklusive linjen til høyre, merket med 50 mm brede hvite streker. Alle baner skal ha samme nominelle bredde. Innerste bane skal måles som beskrevet i TR 14.2, mens de øvrige baner skal måles 0,20 m fra strekenes ytterkant.

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 toppdekke, skal banebredden overholde denne regelen.

- 14.5 Ved konkurranser som avholdes i henhold til definisjonen av «World Rankings Competition» punkt 1. (a), (b), (c) og 2 (a), (b) bør banen ha plass til minst 8 løpebaner.
- 14.6 Sidehelningen på løpebaner mot den innerste banen bør ikke overstige 1:100 (1 %) med mindre det foreligger spesielle forhold som rettferdiggjør at World Athletics gjør unntak. Den totale



helningen nedover i løpsretningen skal ikke overstige 1:1000 (0,1 %) fra noen start til målstreken.

- 14.7 Full teknisk informasjon om banens konstruksjon, plan og merking er inntatt i «The World Athletics Track and Field Facilities Manual». Denne regel gir grunnleggende prinsipper som må følges.

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

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

15 Startblokker

- 15.1 Startblokker skal benyttes i alle løp opp til og med 400 m (inkludert første etappe av 4 x 200 m, 4 x 400 m og 1000 m stafett) og skal ikke brukes i andre løp. Ingen del av startblokken skal overlappe startstreken eller være inne i en annen bane, med unntak for at bakre del av rammen på startblokken kan gå utenfor den ytterste streken på banen, forutsatt at ingen annen utøver blir hindret.

Det presiseres at bestemmelsen om at ingen del av startblokken skal overlappe startstreken også gjelder rammen på startblokken.

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

Kommentar: For nasjonale rekorder kreves ikke startkontrollapparat.

- 15.2 Startblokker skal oppfylle følgende generelle spesifikasjoner:
- 15.2.1 Startblokkene skal bestå av to fotplater som utøvernes føtter presses mot i startposisjonen, og som skal være festet på en fast ramme. De skal være helt stive i konstruksjonen og skal ikke gi utøverne noen urimelige fordeler. Rammen skal ikke på noen måte hindre utøvernes føtter når de forlater blokkene.
- 15.2.2 Fotplatene skal være vinklet for å passe til utøvernes startposisjon, og kan være flate eller lett konkave. Overflaten på fotplatene skal være tilpasset piggene i utøvernes sko, enten ved bruk av spor eller fordypninger i

- fotplaten eller ved å dekke overflaten på fotplaten med et passende materiale for bruk av piggsko.
- 15.2.3 Montering av fotplatene på rammen kan være justerbare, men må ikke tillate noen bevegelse under selve starten. Fotplatene skal være justerbare forover og bakover i forhold til hverandre. Justeringen skal være sikret ved faste klemmer eller en låsmekanisme som enkelt og raskt kan håndteres av utøveren.
- 15.2.4 Startblokkene må kunne festes til løpebanen med et antall pinner eller pigger som skal være slik at de gjør minst mulig skade på banedekket. Anordningen skal være slik at startblokkene raskt og enkelt kan fjernes. Antall, tykkelse og lengde på pinnene eller piggene avhenger av banedekket. Festeanordningen skal ikke tillate noen bevegelse under selve starten.
- 15.2.5 Når en utøver bruker sine egne startblokker skal de oppfylle disse reglene, men kan ellers være av en hvilken som helst design eller konstruksjon, forutsatt at de ikke hindrer andre utøvere.
- 15.3 I konkurranser som avholdes i henhold til punkt 1. (a), (b), (c) og 2. (a), (b) i definisjonen av «World Rankings Competition» og for alle prestasjoner som sendes inn for godkjennelse som verdensrekord etter CR 32 eller CR 34, skal startblokkene være koblet til et World Athletics godkjent startkontrollsystem. Dette systemet anbefales sterkt også for andre konkurranser.
- Merknad: I tillegg kan det også benyttes et automatisk recall-system som tilfredsstiller reglene.*
- 15.4 I konkurranser som avholdes i henhold til definisjonen av «World Rankings Competition» punkt 1. (a), (b) 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



den langvarige praksisen at utøvere som ved starten på løp i en sving plasserer blokkene med en vinkel for å løpe mest mulig rett frem etter starten.

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

16 Starten

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

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

Merknad (ii): Startstreken på 1500 m, og andre buede startstreker, kan forlenges fra den ytterste banen så langt mulig på samme type underlag.

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

- 16.2 I konkurranser under paragraf 1. (a), (b) og (c) som avholdes i henhold til definisjonen av «World Rankings Competition» skal starterens kommandoer gis kun på engelsk. I alle andre konkurranser skal starterens kommando gis på morsmål, engelsk eller fransk.
- 16.2.1 I løp opp til og med 400 m (inkludert 4 x 200 m, 4 x 400 m og 1000 m stafett) skal kommandoen være «Innta plassene» (engelsk «On your marks») og «Klar» (engelsk «Set»).
- 16.2.2 I løp som er lengre enn 400 m (unntatt 4 x 200 m, 4 x 400 m og 1000 m stafett) skal kommandoen være «Innta plassene» («On your marks»).
- 16.2.3 I alle løp etter TR 16.5, hvis starteren mener at ikke alt er klart til å gå videre med starten etter at løperne har inntatt



sine plasser, eller at starteren ellers avbryter starten, skal kommandoen være «Reis opp» («Stand up»).

Alle løp skal normalt startes med skudd fra starterens pistol holdt oppover.

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

Starteren må ikke påbegynne startprosedyren før starteren er sikker på at tidtakerne og måldommerne er klare, og at også vindmåleroperatøren er klar i løp opp til og med 200 m. Kommunikasjonsprosessen mellom starten og målområdet og tidtakerne varierer i forhold til nivået på konkurransen. I konkurranser som organiseres i henhold til definisjonen av «World Rankings Competition» punkt 1. (a), (b) og mange andre stevne på høyt nivå, vil det være et serviceselskap som er ansvarlig for elektronisk tidtaking og startkontrollsystemet. I disse tilfellene vil det være teknikere som er ansvarlig for kommunikasjonen. I andre konkurranser vil det benyttes ulike kommunikasjonssystemer – radioer, telefoner, eller flagg eller lys.

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

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

Starteren må ikke løfte armen for tidlig, spesielt ikke hvor det benyttes manuell tidtaking. Starteren anbefales først å løfte armen når starteren er klar til å gi kommandoen «Klar».



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

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

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

Dersom en utøver etter starterens vurdering,

- 16.5.1 etter startkommandoene «Innta plassene» eller «Klar», og før skuddet er avfyrt, gjør at starten må avbrytes, f.eks. ved å heve armen og/eller ved å reise seg opp ved liggende start, uten gyldig grunn (slik grunn skal vurderes av relevant overdommer); eller
- 16.5.2 ikke etterkommer kommandoene «Innta plassene» eller «Klar», eller ikke inntar sin endelige startposisjon straks og uten forsinkelse; eller
- 16.5.3 etter kommandoene «Innta plassene» eller «Klar» forstyrrer én eller flere andre deltakere i løpet ved lyd, bevegelse eller på annen måte uavhengig av om disse utøverne begår det som ellers ville vært en ugyldig start,

skal starteren avbryte startprosedyren.

I tilfelle overtredelser av TR 16.5.1 eller TR 16.5.2 kan overdommeren gi utøveren en advarsel for upassende oppførsel (diskvalifisere ved andre gangs overtredelse av regelen i samme konkurranse) i henhold til TR 7.1 og TR 7.3. Det skal ikke vises grønt kort.

I tilfeller som faller under TR 16.5.3, hvis en utøvers bevegelser eller handlinger medfører at en annen, utøver begår det som ellers ville vært en ugyldig start kan overdommeren gi utøveren en advarsel for upassende oppførsel i henhold til TR 7.1 og TR 7.2. Hvis ikke, skal det vises et grønt kort. Ved gjentatte bevegelser fra samme utøver ved flere avbrutte starter, selv om de ikke fører til at andre utøvere begår det som ellers ville vært en ugyldig start, kan overdommeren likevel gi en advarsel for upassende oppførsel (og diskvalifisere ved gjentakelse) i henhold til TR 7.1 og TR 7.2.

Dersom en utenforliggende årsak anses å være grunn 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 foretatt en ugyldig start. Alternative visuelle eller auditive signaler kan også benyttes i stedet for kort, som bruk av storskjerm eller dedikerte monitører, kommunikasjon via høyttalere, bruk av lystårn eller lignende enheter. Prosedyren skal først koordineres mellom teknisk delegat(er), startdommer og regionsvarlig, og kringkaster skal informeres.

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

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

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



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

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

Ugyldig start

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

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

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

- 16.7.1 Ved liggende start: Enhver bevegelse fra en utøver som fører til at én eller begge føtter mister kontakten med fotplatene til startblokken eller én eller begge hender mister kontakten med marken.
- 16.7.2 Ved stående start: Enhver bevegelse som fører til at én eller begge føtter mister kontakten med marken.

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

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

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

Generelt bør det ikke dømmes ugyldig start hvis utøveren ikke har mistet kontakten med bakken eller fotplatene. F.eks. hvis en utøver beveger hoftene opp, men deretter beveger dem ned igjen uten at utøverens hender eller føtter mister kontakten med bakken eller fotplatene på noe tidspunkt, bør det ikke anses som ugyldig start. Det kan være grunn til å advare (eller diskvalifisere dersom det tidligere har vært gitt advarsel) utøveren for upassende oppførsel etter TR 16.5.

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

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

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

16.8 Med unntak for mangekamp skal en utøver som er ansvarlig for en ugyldig start diskvalifiseres.

For mangekamp se TR 39.8.3.



Merknad: Når en eller flere utøvere foretar en ugyldig start, vil i praksis andre kunne følge etter. En utøver som gjør dette vil, strengt tatt, også foreta en ugyldig start. Starteren bør bare advare eller diskvalifisere utøveren(e) som etter starterens vurdering, er ansvarlig for den ugyldige starten. Dette kan resultere i at flere enn én utøver får advarsel eller diskvalifiseres. Hvis en avbrutt start ikke skyldes noen utøver skal det ikke gis advarsel, og det skal vises et grønt kort til alle utøverne. Alternative visuelle eller auditive signaler kan også benyttes i stedet for kort, som bruk av storskjerm eller dedikerte monitører, kommunikasjon via høyttalere, bruk av lystårn eller lignende enheter. Prosedyren skal først koordineres mellom teknisk delegat(er), startdommer og regionsvarlig, og kringkaster skal informeres.

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

16.9 Ved en ugyldig start skal startordneren følge denne prosedyren:

Med unntak for mangelkamp skal utøveren(e) som er ansvarlig for den ugyldige starten diskvalifiseres, og et rødt og svart (diagonalt delt) kort skal vises foran utøveren.

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

Dersom det brukes banemarkører bør, når et kort vises til utøveren(e) som er ansvarlig for den ugyldige starten, tilsvarende indikasjon vises på banemarkøren(e). Alternative visuelle eller auditive signaler kan også benyttes i stedet for kort, som bruk av storskjerm eller dedikerte monitører, kommunikasjon via høyttalere, bruk av lystårn eller lignende enheter. Prosedyren skal først koordineres mellom teknisk delegat(er), startdommer og regionsvarlig, og kringkaster skal informeres.

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

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

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

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

17 Løpet

Obstruksjon

- 17.1 Dersom en utøver dyttes eller hindres under en øvelse slik at utøverens framdrift hindres, skal dette håndteres slik:
- 17.1.1 Hvis dyttingen eller hindringen anses som utilsiktet eller er forårsaket på annen måte enn av en annen utøver, og dersom overdommeren mener at en utøver (eller hans lag) er blitt alvorlig berørt, kan overdommeren, i henhold til CR 18.7 eller TR 8.4, beslutte at løpet skal avholdes på nytt (for én, noen eller alle utøvere), eller tillate den berørte utøveren (eller laget) å konkurrere i en etterfølgende runde av øvelsen;
 - 17.1.2 Hvis overdommeren finner at en annen utøver er ansvarlig for dyttingen eller hindringen, skal denne utøveren (eller utøverens lag) diskvalifiseres i øvelsen. Dersom overdommeren mener at en utøver (eller utøverens lag) er blitt alvorlig berørt, kan overdommeren, i henhold til CR 18.7 eller TR 8.4, bestemme at løpet skal avholdes på nytt (for én, noen eller alle utøvere), med unntak for diskvalifiserte utøvere (eller lag), eller tillate berørte utøvere (eller lag) å konkurrere i en etterfølgende runde av øvelsen.

Merknad: I alvorlige tilfeller kan også TR 7.1 og 7.3 anvendes.



I begge tilfeller (TR 17.1.1 og 17.1.2) bør den skadelidende utøveren (eller laget) normalt ha gjennomført øvelsen med bona fide-innsats.

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

17.2 I alle løp:

- 17.2.1 Som går gjennom minst én sving skal retningen på løpet være med venstre side innerst. Banene skal nummeres slik at den innerste banen på venstre side er bane 1.
- 17.2.2 Hvis hele løpet er rett fram, kan retningen på løpet være enten med venstre side eller høyre side innerst, ettersom forholdene tillater det.
- 17.2.3 I delte baner (eller del av løp som løpes i delte baner) skal hver utøver holde seg i sin tildelte bane fra start til mål, og ved løp i sving skal utøveren ikke tråkke på eller innenfor banestreken på venstre side eller, ved løp i bane 1, på sargen eller streken som markerer innsiden av banen.
- 17.2.4 Som ikke går i delte baner (eller del av løp som løpes i delte baner) skal en utøver som løper i en sving, i den ytre halvdelen av løpebanen i henhold til TR 17.5.2 eller på noen del av den buede delen av banen hvor hinderløpet forlater den ordinære løpebanen i forbindelse med passeringen av vanngraven, ikke trå eller løpe på eller innenfor sargen eller streken som markerer grensen (på innsiden av løpebanen, på ytre halvdel av løpebanen, eller på noen buet del av banen for hinderløpet i forbindelse med passeringen av vanngraven).

Å løpe utenfor egen bane

- 17.3 For alle løpsøvelser gjelder at dersom overdommeren har fått bekreftet fra en dommer eller banedommer, eller på annen måte, at en utøver har brutt TR 17.2.3 eller 17.2.4, skal utøveren (eller laget i stafettløp) diskvalifiseres, bortsett fra når utøveren
 - 17.3.1 blir dyttet eller presset av en annen person eller gjenstand til å trå eller løpe utenfor sin bane, eller på eller innenfor sargen eller streken som markerer innsiden av løpebanen; eller
 - 17.3.2 trår eller løper utenfor sin bane på langsiden, noen rett del av banen hvor hinderløpet forlater den ordinære løpebanen

- i forbindelse med passeringen av vanngraven eller utenfor den ytre streken av sin bane i svingen; eller
- 17.3.3 i alle løp i delte baner (eller deler av løp i delte baner) i en sving, berører streken på venstre side eller sargen eller linjen som markerer innsiden av løpebanen.
- 17.3.4 i alle løp som ikke går i delte baner (eller deler av løp som ikke løpes i delte baner), trår en gang på eller helt over sargen eller linjen som markerer innsiden av løpebanen (som definert i TR 17.2.4) i en sving;

og ingen andre utøvere blir dyttet eller hindret, slik at den andre utøverens framdrift hindres (se TR 17.1), og ingen konkurransefordel er oppnådd (se TR 17.4).

I konkurranser som avvikles over flere runder, kan alle regelbrudd som definert i TR 17.3.3 og 17.3.4 bare begås én gang i løpet av alle rundene i en øvelse av en bestemt utøver uten at utøveren diskvalifiseres. Et ytterligere regelbrudd vil medføre at utøveren diskvalifiseres uavhengig av om denne skjer i samme runde eller i en senere runde i samme øvelse.

I stafettløp vil et nytt regelbrudd (som beskrevet i TR 17.3.3 og 17.3.4) av en utøver på laget, uavhengig av om dette er den samme eller en annen utøver, medføre at laget diskvalifiseres, uavhengig av om regelbruddet skjer i samme runde eller i en senere runde i samme øvelse.

For godkjennelse av rekorder se CR 31.14.4.

- 17.4 Hvis en konkurransefordel er oppnådd ved at en utøver har forbedret sin posisjon på noen måte, inkludert under unntakene i TR 17.3, eller for å komme ut av en innestengt posisjon i løpet ved å trå på eller løpe innenfor innerkanten av banen, skal utøveren (eller laget) diskvalifiseres.

TR 17.4 forbyr spesifikt en utøvers forsøk på å forbedre sin posisjon i et 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 nødvendigvis medfører diskvalifikasjon, har overdommeren myndighet til å diskvalifisere dersom dette skjer og utøveren oppnår en konkurransefordel, også hvis den opprinnelige grunnen for å komme dit er et resultat av å ha blitt dyttet eller presset.



I slike tilfeller bør utøveren straks returnere til løpebanen uten å søke eller oppnå noen fordel.

For løp som starter i delte baner, men som deretter løpes uten delte baner, skal TR 17.1 og 17.3 anvendes på de respektive delene av løpet. Derfor er bare én overtredelse av TR 17.3.3 og 17.3.4 tillatt. En ytterligere overtredelse i samme løp vil medføre diskvalifikasjon. Når det skal avgjøres om unntaket i TR 17.3.3 får anvendelse når del av skoen eller foten også er til venstre for streken, er det et vilkår at minst en del av utøverens sko eller fot berører streken, dvs. at det kreves noe kontakt med streken (vist ved konturen av den relevante delen av skoen eller foten) for at dette unntaket skal få anvendelse. Dersom dette ikke er tilfelle, får ikke unntaket anvendelse.

Alle overtredelser av TR 17.3 bør spores i arrangementssystemet og vises i startlistene og resultatlisten. (Se CR 25.4 for hvilket symbol som skal benyttes).

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

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

17.5 I konkurranser som avholdes i henhold til punkt 1 og 2 i definisjonen av «World Rankings Competition» og når det er hensiktsmessig i andre konkurranser:

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

Merknad: I konkurranser som avholdes i henhold til punkt 1(e) og punkt 2 (e) i definisjonen av «World Rankings Competition», kan de deltagende lag avtale ikke å bruke delte baner.

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

- 17.5.2 når det er mer enn 12 utøvere i et løp over 1000 m, 2000 m, 3000 m (valgfritt for 3000 m hinder hvor vanngraven er på innsiden av den ordinære løpebanen), 5000 m og 10000 m, kan disse deles i to grupper, med en gruppe på om lag to tredeler av utøverne på den ordinære buede startstreken og den andre gruppen på en separat buet startstrek merket på tvers av den ytterste halvdel av løpebanen. Den andre gruppen skal løpe i banens ytre halvdel til utgangen av første sving i løpet, som skal markeres med kjepler, flagg eller midlertidig sarg som beskrevet i TR 14.1.

Den separate startstreken skal plasseres slik at alle utøverne løper samme distanse. Delestreken for 800 m viser hvor utøverne i den ytre gruppen på 2000 m og 10000 m kan slutte seg til utøverne som bruker den ordinære startstreken.

For gruppestart på 1000 m, 3000 m (valgfritt for 3000 m hinder hvor vanngraven er på innsiden av den ordinære løpebanen) og 5000 m skal løpebanen merkes ved begynnelsen av oppløpssiden for å indikere hvor utøverne i den ytre gruppen kan slutte seg til utøverne som bruker den ordinære startstreken. Dette merket (breakpoint) skal 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 kjele eller et flagg inntil de to gruppene samles.

Dersom en utøver ikke følger denne regelen skal utøveren eller, i tilfelle stafett, utøverens 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 kjepler på samme måte som der det ikke er sarg. Flagg/kjepler skal stå på venstre side av streken sett i løpsretningen og flaggets/kjeglens fot skal dekke streken. For nasjonale forhold kan tilsvarende ordning også benyttes på 600 m.



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

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

- a) Hvis en utøver trår på eller innenfor streken benyttes TR 17.2.3 eller TR 17.2.4
- b) Hvis en utøver krysser delelinjen eller breakpoint hvor utøverne i den ytterste gruppen kan løpe inn til sargen benyttes TR 17.5.

Å forlate løpebanen

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

Kontrollmerker

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

Merknad: I alvorlige tilfeller kan TR 7.1 og TR 7.2 få anvendelse.

Vindmåling

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

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

- 17.9 I internasjonale konkurranser som avholdes i henhold til definisjonen av «World Rankings Competition» punkt 1. og 2. (a), (b), (c), (e) og for alle resultater som innsendes for godkjenning av verdensrekord, skal det benyttes ikke-mekaniske vindmålere.



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

- 17.10 Overdommer for løp skal sørge for at vindmåleren i løpsøvelser er plassert ved siden av langsiden nær bane 1, 30 m (for 50 m og 60 m) eller 50 m (100 m, 110 m og 200 m) før målstreken. Vindsensoren skal være montert i en høyde av $1,22 \text{ m} \pm 0,05 \text{ m}$ og ikke mer enn 2 m fra løpebanen.
- 17.11 Vindmåleren kan startes og stoppes automatisk og/eller ved fjernstyring, og informasjonen kan formidles direkte til konkurransens datasystem.
- 17.12 Tidsperioden som vindstyrken skal måles, fra blinket/røyken fra starterens pistol, er som følger:

50 m	5 sekunder
50 m hekk	5 sekunder
60 m	5 sekunder
60 m hekk	5 sekunder
100 m	10 sekunder
100 m hekk	13 sekunder
110 m hekk	13 sekunder

På 200 m, unntatt for løp som gjennomføres på en 200 m standard rundbane, skal vindstyrken normalt måles over en periode på 10 sekunder som begynner når den første utøveren kommer inn på langsiden.

- 17.13 Vindstyrken skal avleses i meter per sekund, avrundet til neste høyere tidel av en meter per sekund i positiv retning, unntatt når det andre desimalet er null (slik 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.

Angivelse av mellomtider

- 17.14 Mellomtider og foreløpige vinnertider kan annonseres eller vises offisielt. Slike tider må ellers ikke kommuniseres til utøverne av en



person i konkurranseområdet uten forhåndstillatelse fra den relevante overdommeren, som kan tillate eller oppnevne maksimalt én person på hvert av inntil to avtalte tidtakssteder.

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

Merknad: Konkurranseområdet, som normalt har en fysisk avsperring, er for dette formålet definert som området hvor konkurransen avholdes og hvor adgangen er begrenset til deltagende utøvere og autorisert personell i henhold til relevante regler og forskrifter.

Stasjoner for drikke/svamper og forfriskninger i baneløp

- 17.15 For stasjoner for utdeling av drikke/svamper eller andre forfriskninger gjelder følgende i baneløp:
- 17.15.1 I løps- og kappgangøvelser som er 5000 m og lengre kan arrangøren sørge for vann og svamper til utøverne hvis værforholdene krever det.
 - 17.15.2 I løps- og kappgangøvelser som er lengre enn 10 000 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 innlevert av utøverne eller deres representanter. Disse funksjonærene skal sørge for at forfriskningene ikke blir endret eller tuklet med på noen måte.
 - 17.15.3 En utøver kan når som helst bære vann eller forfriskninger i hånden eller festet til kroppen, forutsatt at det ble båret fra start eller hentet eller mottatt fra en offisiell stasjon.
 - 17.15.4 En utøver som mottar eller tar forfriskninger eller vann fra et annet sted enn de offisielle stasjonene, unntatt når dette gis av medisinske grunner fra eller under oppsyn av løpsfunksjonærer, eller tar forfriskninger som tilhører en annen utøver, bør for første brudd advares av overdommeren, normalt ved å vise et gult kort. For et andre gangs brudd skal overdommeren diskvalifisere



utøveren, normalt ved å vise et rødt kort. Utøveren skal da umiddelbart forlate banen.

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

18 Målgang

- 18.1 Avslutningen av løpet skal markeres med en 50 mm bred hvit strek.

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

- 18.2 Utøverne skal rangeres i den rekkefølge hvilken som helst del av kroppen (dvs. torsoen; ikke hode, hals, armer, ben, hender eller føtter) når vertikalplanet på den nærmeste kanten av målstreken som definert ovenfor.
- 18.3 I løp hvor tilbakelagt distanse på en bestemt tid er avgjørende, skal starteren avfyre pistolen nøyaktig ett minutt før tiden er ute for å varsle utøverne og dommerne om at løpet nærmer seg avslutningen. Starteren skal instrueres av leder for tidtakerne og skal, nøyaktig når 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 utpekt 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 én times løp kan lastes ned fra hjemmesiden til World Athletics.



19 Tidtaking

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

Manuell tidtaking

- 19.4 Tidtakernes skal være plassert på linje med målstreken og bør, hvis mulig, plasseres minst 5 m fra ytterste løpebane. For at alle kan ha god oversikt over målstreken, bør det være et forhøyet ståsted.
- 19.5 Tidtakernes skal benytte manuelt betjente elektroniske stoppeklokker med digital visning. Alt slikt tidtakerutstyr kalles «klokker» i reglene.
- 19.6 Rundetider og mellomtider etter TR 19.3 skal registreres enten av utpekte medlemmer av tidtakerteamet ved bruk av klokker som kan registrere mer enn én tid, av ytterligere oppnevnte tidtakere eller ved transpondere.
- 19.7 Tiden skal tas fra blinket/røyken fra pistolen.
- 19.8 Tre offisielle tidtakere (hvorav én skal være tidtakersjef) og én eller to ekstra tidtakere skal ta tiden på vinneren i hver øvelse og ethvert resultat for rekordformål. (For mangekamp, se TR 39.8.2). Tiden som tas av de ytterligere tidtakernes, skal ikke benyttes med mindre en eller flere av de offisielle tidtakernes klokker ikke registrerer tiden korrekt. I så fall trer de ekstra tidtakernes inn, i den rekkefølge som er avtalt på forhånd, slik at det i alle løp vil være tre klokker som registrerer den offisielle vinnertiden.

- 19.9 Hver tidtaker skal opptre uavhengig og skal uten å vise sin klokke eller diskutere tiden med andre, skrive ned tiden på det offisielle tidtakerkortet og, etter å ha signert kortet, levere det til tidtakersjefen som kan kontrollere klokkene for å bekrefte de rapporterte tidene.
- 19.10 I alle løp hvor det benyttes manuell tidtaking, skal tidene avleses og registreres slik:
- 19.10.1 I løp på bane, med mindre tiden er nøyaktig 0,1 sekund, skal tiden omregnes og registreres til neste høyere 0,1 sekund, f.eks. skal 10,11 registreres som 10,2.
- 19.10.2 I løp som går helt eller delvis utenfor bane, med mindre tiden er nøyaktig et helt sekund, skal tiden omregnes og registreres til neste høyere sekund, f.eks. skal 2:09:44,3 registreres som 2:09:45.

Merknad: For «Road Mile» skal justeringen bli registrert til neste høyere 0,1 sekund.

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

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

Helautomatisk elektronisk tidtaking og Photo Finish-system

Systemet

- 19.13 Et helautomatisk elektronisk tidtaking- og Photo Finish-system må ha vært testet og inneha sertifikat, som dokumenterer dets nøyaktighet, utstedt senest 4 år før konkurransen. Systemet skal inkludere følgende:
- 19.13.1 Systemet skal registrere målpasseringen gjennom et kamera som er plassert på forlengelsen av målstreken, og skal produsere et sammensatt bilde.



- a) For konkurranser som avholdes i henhold til definisjonen av «World Rankings Competition» punkt 1. og 2. må bildet være sammensatt av minst 1000 bilder per sekund.
- b) For andre konkurranser må bildet være sammensatt av minst 100 bilder per sekund.

Bildet skal være synkronisert med en merket tidsskala som er inndelt i 0,01 sekunder.

- 19.13.2 Systemet skal startes automatisk av starterens signal, slik at total forsinkelse fra det synlige signalet fra startvåpenet 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 nulltest. Se TR 19.19 for nærmere instruksjon.

- 19.14 For å bekrefte at kameraet er korrekt innstilt og for å legge til rette for avlesningen av Photo Finish-bildet, skal kryssningen mellom banestrekene og målstreken være farget sort i et passende mønster. Dette merket må være avgrenset til kryssningen, ikke mer enn 20 mm bortenfor og ikke forlenget foran den nærmeste kanten på målstreken. Tilsvarende sorte merker kan plasseres på hver side av banestreken og målstreken for ytterligere å forenkle avlesningen.
- 19.15 Utøvernes plassering skal avleses fra bildene med en markør der avlesningslinjen skal være loddrett på tidsskalaen.
- 19.16 Systemet må automatisk avgjøre og registrere tidene i mål for utøverne, og må være i stand til å produsere et bilde som kan skrives ut og som viser tiden til alle utøvere. I tillegg skal systemet lage en oversiktstabell som viser tiden eller andre resultater for hver utøver. Etterfølgende endringer av automatisk bestemte verdier og manuell informasjon om verdier (slik som starttid, sluttid) skal vises automatisk av systemet i tidsskalaen på bildet som skrives ut og i oversiktstabellen.
- 19.17 Et system som opererer automatisk ved mål, men ikke ved start, skal anses å produsere manuelle tider forutsatt at systemet ble startet i samsvar med TR 19.7 eller med tilsvarende nøyaktighet.

Bildet kan brukes som hjelp til å avgjøre plasseringer og til å justere tidsintervaller mellom utøvere.

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

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

Betjening

- 19.19 Leder for automatisk tidtaking (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 samarbeid med overdommer start (eller, hvis denne ikke er utpekt, den relevante overdommer for løp eller kappgang), gjennomføre en nulltest («zero control test») før starten på hver økt, for å forsikre seg om at utstyret startes automatisk av starterens signal innenfor grensene i TR 19.13.2 (dvs. likt eller mindre enn 0,001 sekund).

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

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

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

Merknad: Når det benyttes to eller flere Photo Finish-kameraer, bør teknisk delegat (eller World Athletics Photo Finish-dommer dersom slik er oppnevnt) utpeke hvilket som skal være det offisielle før konkurransen starter. Tider og plasseringer fra bilder fra de(t) andre



kamera(ene) skal ikke vurderes med mindre det er grunn til å betvile nøyaktigheten av det offisielle kameraet, eller hvis det er nødvendig å bruke supplerende bilder for å avklare uklarheter ved rekkefølgen i mål (dvs. utøvere som er helt eller delvis skjult på bildet fra det offisielle kameraet).

- 19.21 Lederen for elektronisk tidtaking skal, sammen med et passende antall assistenter, avgjøre plasseringen for utøverne og 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 der teknologien er tilgjengelig, blir ofte målfoto fra Photo Finish vist umiddelbart på storskjerm eller publisert på internett. Dette har blitt en praksis å gi utøverne, eller personer på deres vegne, som vurderer å protestere eller anke, muligheten for å se bildet, for å unngå å bruke tid på unødvendige protester eller anker.

- 19.22 Tider fra Photo Finish-systemet skal anses som offisielle, med mindre den ansvarlige 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 offisielle. Slike back-up-tidtakere må oppnevnes dersom det finnes noen mulighet for feil i tidtakersystemet.

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. Se også TR 19.17.

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

19.23.1 I alle baneløp opp til og med 10 000 m, med mindre tiden er nøyaktig 0,01 sekund, skal tiden omregnes og registreres til neste høyere 0,01 sekund, f.eks. skal 26:17,533 registreres som 26:17,54.

19.23.2 I alle baneløp lengre enn 10 000 m skal alle tider som ikke ender på to nuller, omgjøres og registreres til neste lengre 0,1 sekund, f.eks. skal 59:26,322 registreres som 59:26,4.



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

Merknad: For Road Mile skal avrundingen gjøres til neste 0,01 sek

Merknad: Konkurranser i henhold til TR 11.2 skal gjennomføres med tidtaking og resultatregistrering som om de var avholdt inne på stadion.

Transpondersystem

- 19.24 Bruk av et transponderbasert tidtakingssystem som overholder reglene til World Athletics er tillatt i øvelser som gjennomføres etter TR 54 (løp som ikke i sin helhet avholdes på stadion), TR 55, TR 56 og TR 57 - forutsatt at:
- 19.24.1 Ikke noe av utstyret som benyttes ved start, langs løypa og ved målstreken, utgjør noen signifikant hindring for utøvernes framdrift.
 - 19.24.2 Vekten av transponderen og innfatning som bæres av utøveren ikke er signifikant.
 - 19.24.3 Systemet startes av starterens pistol eller er synkronisert med startsignalet.
 - 19.24.4 Systemet krever ikke noen tiltak av utøveren under konkurransen, ved mål eller på noen stadier i forbindelse med behandlingen av resultater.
- 19.25 I alle løp skal alle tider som ikke ender på null, omregnes og registreres til neste lengre hele sekund, f.eks. skal 2:09:44,3 registreres som 2:09,45.

Merknad (i): 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.

Merknad (ii): For Road Mile skal avrundingen gjøres til neste 0,1 sek

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



Merknad: Det anbefales at dommere og/eller videoopptak også benyttes for å bestemme rekkefølgen i mål og for identifisering av utøvere.

Når det brukes transpondertidtaking er det viktig at arrangøren har et tilstrekkelig back-up system, særlig i forhold til TR 19.26. Det anbefales sterkt å ha tilgjengelig tilstrekkelig mange tidtakere og, ikke minst, måldommere for å bedømme jevne målpasseringer (som kanskje ikke vil bli differensiert ved tidtaking med chip).

19.27 Leder for transpondertidtaking er ansvarlig for at systemet fungerer. Før konkurransen begynner, skal leder møte de tekniske operatørene for å gjøre seg kjent med utstyret og kontrollere alle relevante innstillinger. Lederen skal overvåke testingen av systemet, og forsikre seg om at en transponder som passerer målstreken vil registrere utøverens sluttid. Lederen skal i samarbeide med overdommer, sørge for at det gjøres tiltak for anvendelse av TR 19.26 når det er nødvendig.

20 Seeding, trekninger og kvalifisering i løpsøvelser

Runder og heat

20.1 Det skal være kvalifiseringsrunder (forsøksheat, evt. mellomheat og semifinale) i løpsøvelser der antall deltakere er for stort til at konkurransen kan gjennomføres tilfredsstillende i én enkelt runde (finale). Hvis kvalifiseringsrunder avholdes, må alle utøvere delta i og kvalifisere seg gjennom alle slike runder. Det relevante friidrettsforbundet, som er ansvarlig for konkurransen, kan imidlertid bestemme at det for en eller flere øvelser skal gjennomføres ytterligere kvalifiseringsrunder, enten i samme konkurranse eller ved én eller flere tidligere konkurranser, for å avgjøre om noen eller alle utøvere skal ha rett til å delta og i hvilken runde av konkurransen. Denne prosedyren og andre metoder (slik som å oppnå kvalifiseringskrav i løpet av en bestemt periode, spesifikk plassering i en bestemt konkurranse eller ved spesifikke rangeringer) som gir en utøver rett til å delta og i hvilken runde av konkurransen, skal angis i regelverket for hver konkurranse.

Merknad (i): Se også TR 8.4.3.

Merknad (ii): Ytterligere kvalifiseringsrunder kan inkludere innledende runder og/eller oppsamlingsheat.

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

- 20.2 Kvalifiseringsrunder i løpsøvelser skal settes opp på følgende måte av den oppnevnte tekniske delegaten. Hvis det ikke er oppnevnt teknisk delegat, skal de settes opp av arrangøren.

20.2.1 Regelverket for hver konkurranse bør inneholde et oppsett, som bortsett fra under ekstraordinære omstendigheter, brukes for å avgjøre antall runder, antall heat i hver runde og kvalifiseringsprosedyrene, dvs. hvor mange som skal gå videre på plassering og tid. Slik informasjon skal også gis for ytterligere kvalifiseringsrunder.

Merknad (i): Dersom det ikke er bestemt i reglementet for konkurransen, kan eksempler på progresjonstabeller lastes ned fra nettsidene til World Athletics.

Merknad (ii): Den tekniske delegaten eller arrangørene kan unnlate å bruke slike tabeller dersom det anses hensiktsmessig for å gi et bedre arrangement eller bedre konkurranseforhold for utøverne.

Merknad (iii): Det gjeldene reglement for konkurransen kan spesifisere hvordan ledige plasser, som følge av at utøvere trekker seg fra semifinaler eller finaler, kan fylles opp av utøvere rangert etter de utøverne som gjennom kvalifiseringsrunde allerede er kvalifisert til semifinale og finale.

- 20.2.2 Når det er mulig, skal deltakere som tilhører hvert medlemsforbund eller lag og utøverne med de beste prestasjonene bli plassert i forskjellige heat i alle kvalifiseringsrunder i konkurransen. Ved anvendelsen av denne regel etter den første runden, skal de nødvendige byttene av utøvere mellom heat, så langt det er mulig, foretas mellom utøvere i samme «gruppe av baner» i henhold til TR 20.4.8 til TR 20.4.5.
- 20.2.3 Når kvalifiseringsrunder 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. Dette inkluderer, så langt det er mulig,



å unngå at utøvere med de beste prestasjoner (vurdert ut fra oppnådde resultater i kvalifiseringsperioden, men også ut fra eventuelt nylig oppnådde sterke resultater) møtes i samme heat. Dette gjelder også for utøvere fra samme medlemsforbund eller lag.

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

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

- a) i første runde: mellom utøvere med lik rangering etter listen av beste gyldige resultater i løpet av den forhåndsbestemte perioden; og
- b) i etterfølgende runder: mellom utøvere som er seedet i samme «banegruppe» i henhold til TR 20.3 til TR 24.8.

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

Bortsett fra hvis de gjeldene bestemmelser foreskriver noe annet, bør grunnlaget for seedingen, det minste i større konkurranser, være de beste tidene som er oppnådd av hver utøver under gyldige forhold (inkludert vindmåling for relevante øvelser) i løpet av den forhåndsbestemte perioden. Denne perioden kan spesifiseres i de gjeldende bestemmelser eller i dokumentet som fastsetter kvalifiseringskravene og standarder for konkurransen. Dersom det ikke foreligger slike spesifikasjoner bør «sesongbeste» benyttes, med mindre teknisk delegat eller arrangøren bestemmer at en alternativ periode eller andre kriterier bør benyttes, for en eller alle øvelser.

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

Kravene i regelen knyttet til «utøvere med beste prestasjoner» krever noen avvik i forhold til den strenge protokollen som er angitt ovenfor.

For eksempel vil en utøver som normalt ville ha blitt seedet i en høy posisjon ikke ha noe eller bare et dårlig gyldig resultat i den forhåndsbestemte perioden (på grunn av skade, sykdom, ikke kvalifisert, eller i tilfeller av kortbane konkurranse, bare har resultater fra standard 400 m rundbane). Selv om utøveren normalt ville ha blitt plassert lavt eller i bunnen av seedingslisten, bør teknisk delegat vurdere tilpasninger. Tilsvarende prinsipper bør anvendes for å unngå møter i kvalifiseringsrunden mellom utøvere som anses å være favoritter til en høy plassering i øvelsen, dersom resultatene i tidligere runder gjør at de kommer i samme heat. Samtidig bør det også foretas tilpasninger for å sikre at utøvere fra samme land eller lag er i forskjellige heat.

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

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

Rangering og sammensetning av heat

20.3 Rangering og sammensetning av heat foretas slik:

- 20.3.1 I første runde skal utøverne rangeres i forhold til seedingen som er bestemt ut ifra den relevante listen av oppnådde gyldige prestasjoner i løpet av den forhåndsbestemte perioden eller i overenstemmelse med de gjeldende bestemmelser.

Kommentar: Dersom det er mulig skal utøvere fra samme nasjon/lag plasseres i forskjellige heat (se TR 20.2.2)

20.3.2 Etter første runde:

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



komplettert med:

- raskeste kvalifiseringstid
- nest raskeste kvalifiseringstid
- tredje raskeste kvalifiseringstid, osv.

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

20.3.3 I alle tilfeller skal utøverne plasseres i heat i seedingsrekkefølge etter sikkakk-metoden. F.eks. vil tre heat (A, B og C) bestå av følgende seeding:

A: 1 6 7 12 13 18 19 24

B: 2 5 8 11 14 17 20 23

C: 3 4 9 10 15 16 21 22

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

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

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

Trekning av baner

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

20.4.1 I første runde, og i ytterligere kvalifiseringsrunder etter TR 20.1, skal banene trekkes tilfeldig, bortsett fra når de gjeldende bestemmelser krever det annerledes.

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

For et anlegg med åtte baner skal det deretter gjøres tre trekninger. Hvis det er færre eller flere enn åtte baner, bør den følgende metoden også brukes, men da med de nødvendige modifikasjoner.

- 20.4.3 For løp som går rett frem på 8 baner:
- En trekning der de fire høyest rangerte utøverne eller lagene for å bestemme plassering i bane 3, 4, 5 og 6,
 - en ny trekning for de femte og sjette høyest rangerte utøverne eller lag for å bestemme plassering i bane 2 og 7, og
 - en ny trekning for de to lavest rangerte utøverne eller lagene for å bestemme plassering i bane 1 og 8.
- 20.4.4 For 200 m og 300 m løp på 8 baner:
- En trekning der de tre høyest rangerte utøverne eller lagene for å bestemme plassering i bane 5, 6, 7,
 - en ny trekning for fjerde, femte og sjette høyest rangerte utøverne eller lag for å bestemme plassering i bane 3, 4 og 8, og
 - en ny trekning for de to lavest rangerte utøverne eller lagene for å bestemme plassering i bane 1 og 2.
- 20.4.5 For 400 m løp og alle stafetter opp til og inkludert 4 x 400 m og 800 m løp med start i delte baner på 8 baner:
- En trekning der de fire høyest rangerte utøverne eller lagene for å bestemme plassering i bane 4, 5, 6, 7,
 - en ny trekning for de femte og sjette høyest rangerte utøverne eller lagene for å bestemme plassering i bane 3 og 8, og
 - en ny trekning for de to lavest rangerte utøverne eller lagene for å bestemme plassering i bane 1 og 2.
- 20.4.6. For løp som går rett frem på 9 baner:
- En trekning der de tre høyest rangerte utøverne eller lagene for å bestemme plassering i bane 4, 5 og 6,
 - en ny trekning for de fjerde og femte høyest rangerte utøverne eller lag for å bestemme plassering i bane 3 og 7, og
 - en ny trekning for de sjette og sjuende høyest rangerte utøverne eller lagene for å bestemme plassering i bane 2 og 8.



- d. en ny trekning for de to lavest rangerte utøverne eller lagene for å bestemme plassering i bane 1 og 9.

20.4.7. For 200m og 300m løp på 9 baner:

- a. En trekning der de fire høyest rangerte utøverne eller lagene for å bestemme plassering i bane 5, 6, 7 og 8.
- b. en ny trekning for de femte, sjette og sjuende høyest rangerte utøverne eller lagene for å bestemme plassering i bane 3, 4 og 9, og
- c. en ny trekning for de to lavest rangerte utøverne eller lagene for å bestemme plassering i bane 1 og 2.

20.4.8. For 400 m løp og alle stafetter opp til og inkludert 4 x 400 m og 800 m løp med start i delte baner på 9 baner:

- a. En trekning der de tre høyest rangerte utøverne eller lagene for å bestemme plassering i bane 5, 6, 7,
- b. en ny trekning for de fjerde og femte høyest rangerte utøverne eller lagene for å bestemme plassering i bane 4 og 8, og
- c. en ny trekning for de sjette og sjuende høyest rangerte utøverne eller lagene for å bestemme plassering i bane 3 og 9.
- d. en ny trekning for de to lavest rangerte utøverne eller lagene for å bestemme plassering i bane 1 og 2.

Merknad (i): 800 m kan løpes med en eller to utøvere i hver bane. I konkurranser som avholdes i henhold til definisjonen av «World Rankings Competition» punkt 1. (a), (b), og (c) og 2. (a) og (b) bør man imidlertid normalt bare sette to utøvere i én bane i den første runden, med mindre det er flere utøvere enn tilgjengelige baner som følge av delte plasseringer eller avansement til neste runde bestemt av overdommer eller juryen. I konkurranser som avholdes i henhold til definisjonen av «World Rankings Competition» punkt 1. (e), 2. (e) og 3 kan 800 m også løpes uten delte baner, da med buet startlinje eller gruppestarter.

Merknad (ii): I et 800 m løp, inkludert en finale, hvor det starter flere løpere enn det er baner, skal teknisk delegat bestemme hvilke baner hvor det skal være mer enn én utøver.

Merknad (iii): Når det er flere tilgjengelige baner enn utøvere i et heat skal den innerste banen alltid stå åpen.

Når det gjelder merknad (ii) er det ingen nøyaktig spesifisering med hensyn til hvordan teknisk delegat bør gå fram, ettersom forholdene vil kunne variere betydelig. Dette får imidlertid bare betydning for første sving av løpet og er ikke så viktig som fordelingen av baner i kortere løp. Teknisk delegat anbefales å plassere de ekstra utøverne i baner hvor dette får minst ulemper – vanligvis i de ytterste banene slik at utøvere ikke løper sammen i en krapp sving.

Når det gjelder merknad (iii), der et stadion har flere tilgjengelige baner enn antallet deltakere som konkurrerer (enten på grunn av antallet påmeldte eller som angitt i reglementet for konkurransen), bør teknisk delegat (eller arrangøren hvis det ikke er oppnevnt en teknisk delegat) bestemme på forhånd hvilke baner som skal brukes. F.eks. bør bane 1 ikke benyttes på en rundbane med ni baner når det deltar færre enn ni utøvere i løpet. Dermed skal TR20.4.3 –TR20.4.5 i de tekniske reglene følges, slik at bane 2 regnes som bane 1, og så videre.

- 20.5 I konkurranser som avholdes i henhold til punkt 1. (a), (b), (c) og 2. (a), (b) i definisjonen av «World Rankings Competition» i løp lenger enn 800 m, stafetter lenger enn 4 x 400 m og i øvelser som avvikles over bare en runde (finale), skal banefordeling/startposisjoner trekkes tilfeldig.

Kommentar: For nasjonale forhold kan banefordelingen avspeile resultater som er oppnådd tidligere og vurdering av disse.

- 20.6 Der det er bestemt at det skal gjennomføres en serie løp i en øvelse, istedenfor runder og finaler, skal reglementet for konkurransen opplyse om alle relevante forhold, inkludert seeding og trekninger og fremgangsmåten for hvordan sluttresultatet vil bli avgjort.
- 20.7 En utøver skal ikke tillates å konkurrere i et annet heat eller bane enn det vedkommende er oppført i, bortsett fra om det foreligger forhold der teknisk delegat eller overdommeren mener at disse rettferdiggjør en endring.

Progresjon

- 20.8 I alle kvalifiseringsrunder bør minst de to beste i hvert heat kvalifiseres for neste runde, så fremt det er praktisk mulig. Det anbefales, hvis mulig, at minst de tre beste gå videre.

Med unntak for når TR 21 får anvendelse, kan andre utøvere kvalifisere seg for neste runde etter plassering eller tid i henhold



til TR 20.2, konkurransens reglement eller som bestemt av teknisk delegat. Når utøvere kvalifiseres i henhold til deres tider, skal bare ett system for tidtaking benyttes.

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

Kommentar: I nasjonale konkurranser hvor arrangøren finner det nødvendig for en forsvarlig avvikling, kan det gis dispensasjon fra regelen om at minst to skal gå videre.

Når det er beskrevet progresjonstabeller i reglementet for en konkurranse er det vanlig at prinsippene i TR 20.8 vil være innarbeidet. Hvis ikke bør teknisk delegat eller arrangøren følge de samme prinsippene når det skal lages progresjonstabeller.

Det vil imidlertid være tilfeller der TR 21 vil kunne medføre at standardprosedyren fravikes, særlig ved likhet om den siste kvalifiseringsplassen basert på plassering. I slike tilfeller vil det kunne være nødvendig å la én utøver mindre å gå videre på tid. Dersom det er tilstrekkelig ekstra baner tilgjengelig, eller ved 800 m (der flere enn én utøver kan starte i samme bane), eller i løp som ikke løpes i delte baner, kan Teknisk delegat bestemme at én eller flere ekstra utøvere går videre.

På grunn av bestemmelsen i TR 20.8 om at det ved kvalifisering på tid bare kan benyttes ett tidtakingssystem, er det viktig å ha et back-up-tidtakingssystem tilgjengelig for kvalifiseringsrunder i tilfelle at det primære systemet (vanligvis Photo Finish-systemet) feiler. I tilfelle det bare er tilgjengelig tider fra forskjellige tidtakingssystemer for to eller flere heat, bør Teknisk Delegat, i samarbeid med overdommer for løp avgjøre, ut fra omstendighetene i den aktuelle konkurransen, den mest rettferdige metoden for å avgjøre hvilke utøvere som skal gå videre til neste runde. Hvis det er ekstra baner tilgjengelig, anbefales det at denne muligheten vurderes først.

Invitasjonsstevner

20.9 I konkurranser som avholdes i henhold til punkt 1. (d) og 2. (d) i definisjonen av «World Rankings Competition» kan utøvere seedes, rangeres og/eller tildeles baner i henhold til reglementet for konkurransen eller ved en annen metode fastsatt av arrangøren: Prinsippene som legges til grunn for seeding og banefordeling bør

helst være gjort kjent for utøverne og deres representanter på forhånd.

Ved invitasjonsstevner, hvis det bare er én finalerunde, men med mer enn ett løp, bør løpene avholdes i henhold til det gjeldende reglementet for stevnet eller serien av stevner som det inngår i. Hvis det ikke foreligger et slikt reglement, er det vanlig at fordelingen av utøvere i de forskjellige løpene foretas av arrangøren eller, av teknisk delegat hvis det bes om dette.

Tilsvarende vurderinger får anvendelse for å bestemme den endelige rangeringen av utøvere i slike stevner. I noen stevner anses de andre løpene enn hovedløpet for separate løp som ikke inngår ikke i den, mens i andre stevner kan resultatene slås sammen for å få en samlet rangering. Det anbefales sterkt at hvilket prinsipp som benyttes for konkurransen gjøres kjent for utøverne på forhånd, da dette vil kunne få betydning for premiering og andre forhold.

Minimumstider mellom runder

20.10 Følgende minimumstider bør, hvis det er praktisk mulig, benyttes mellom siste heat i en runde og første heat i etterfølgende runde eller finale:

Opp til og med 200 m	45 minutter
Over 200 m og opp til og med 1000 m	90 minutter
Over 1000 m	Ikke samme dag.

Kommentar: I stevner uten internasjonal deltakelse kan man på 100 m og 200 m sette ned tiden mellom hver runde i forsøk, mellomheat og finale til 20 minutter.

21 Like resultater

21.1 Dersom dommerne eller Photo Finish-dommerne ikke kan skille utøvernes rekkefølge i henhold til TR 18.2, TR 19.17, TR 19.21 eller TR 19.26, skal de ha samme plassering.

Rangering ved like resultater (i henhold til TR 20.3.2)

21.2 Hvis det er uavgjort i henhold til TR 20.3.2, skal Photo Finish dommeren vurdere de registrerte tidene for utøverne til 0,001 sekund. Hvis det fremdeles er likt, er det uavgjort, og det skal foretas loddtrekning for å avgjøre rangeringsrekkefølgen.



Uavgjort ved siste kvalifiseringsposisjon basert på plassering

21.3 Hvis det etter anvendelse av TR 21.1 er uavgjort for den siste kvalifiseringsposisjonen basert på plassering skal utøvere som er rangert likt gå videre til neste runde, hvis det er ledige baner eller plasser (inklusive deling av baner på 800 m løp). Dersom dette ikke er mulig, skal det foretas loddtrekning for å avgjøre hvilke utøvere som skal gå videre til neste runde.

21.4 Når kvalifisering til den neste runde er basert på plassering og tid (f.eks. de tre første i hvert av to heat pluss de neste to raskeste tidene), og det er uavgjort for den siste kvalifiseringsposisjonen basert på plassering, så skal antall utøvere som går videre på tid reduseres.

Uavgjort ved siste kvalifiseringsposisjon basert på tid

21.5 Hvis det er uavgjort for den siste kvalifiseringsposisjonen basert på tid, skal Photo Finish dommeren vurdere de registrerte tidene for utøverne til 0,001 sekund. Hvis det fremdeles er likt, skal utøverne rangeres likt. Hvis det er ledige baner eller plasser (inklusive deling av baner på 800 m løp), skal utøvere som er rangert likt gå videre til neste runde. Dersom dette ikke er mulig, skal det foretas loddtrekning for å avgjøre hvilke utøvere som skal gå videre til neste runde.

22 Hekkeløp

22.1 Standard distanser er:

Menn, menn U20, Gutter U18	110 m, 300 m, 400 m
Kvinner, Kvinner U20, Jenter U18	100 m, 300 m, 400 m

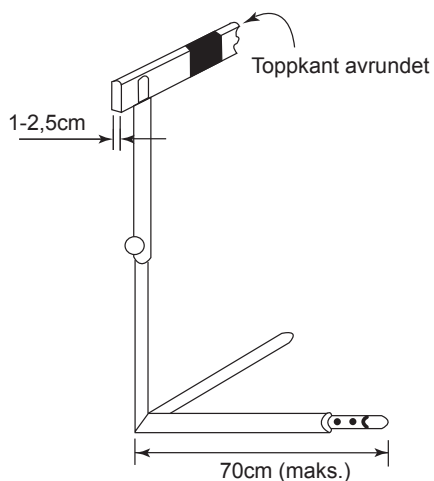
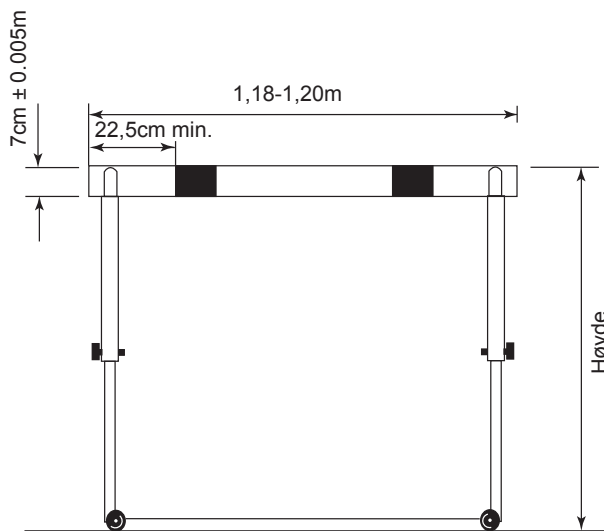
For 100 m, 110 m og 400 m hekk skal det være 10 hekker i hver bane. For 300 m hekk skal det være 7 hekker i hver bane. Hekkene skal plasseres i henhold til følgende tabell:

Menn, U20 og U18

Distanse	Fra start til 1. hekk	Mellom hekkene	Fra siste hekk til mål
110 m	13,72 m	9,14 m	14,02 m
300 m	50,00 m	35,00 m	40,00 m
400 m	45,00 m	35,00 m	40,00 m

Kvinner, U20 og U18

Distance	Fra start til 1. hekk	Mellom hekkene	Fra siste hekk til mål
100 m	13,00 m	8,50 m	10,50 m
300 m	50,00 m	35,00 m	40,00 m
400 m	45,00 m	35,00 m	40,00 m



Figur TR 22 – eksempel på hekk



Hver hekk skal plasseres på løpebanen slik at fotstykkene peker mot den innkommende utøveren. Hekken skal plasseres slik at vertikalplanet på siden av topplisten som er nærmest den innkommende utøveren sammenfaller med banemerket nærmest utøveren.

Kommentar: I tillegg til ovenstående internasjonale standarddistanser finnes hekkedistanser og hekkehøyder som gjelder for norske aldersbestemte klasser. Disse er inntatt på NFIF's nettsider.

- 22.2 Hekkene skal være laget av metall eller et annet egnet materiale, med en toppliste av tre eller annet egnet materiale som ikke er metall. De skal bestå av to fotstykker og to sidestolper med en rektangulær ramme som kan være forsterket med ett eller flere tverrstag. Sidestolpene skal være festet helt på enden av hvert sitt fotstykke. Hekken skal være konstruert slik at det kreves en kraft tilsvarende minst 3,6 kg rettet mot midten av den øverste kanten av topplisten for å velte den. Hekkene kan være justerbare i høyden for hver øvelse. Motvektene må kunne reguleres slik at det for hver høyde kreves en kraft tilsvarende minst 3,6 kg og ikke mer enn 4 kg for å velte den.

Topplistens maksimale horisontale avbøyning (inkludert avbøyning på sidestolpene) når den utsettes en kraft tilsvarende 10 kg midt på, skal ikke overstige 35 mm.

- 22.3 Mål: Hekkenes standardhøyder skal være:

Distanse	Menn	Menn U20	Gutter U18	Kvinner/U20	Jenter U18
100 m/110 m	1,067 m	0,991 m	0,914 m	0,838 m	0,762 m
300 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 110 m hekker i MU20.

Det skal være en toleranse på 3 mm over og under standardhøydene for å ta høyde for variasjoner ved produksjonen. Bredden på hekkene skal være mellom 1,18 m og 1,20 m. Maksimal lengde på fotstykkene skal være 0,70 m. Totalvekten på hekkene skal ikke være mindre enn 10 kg.

- 22.4 Høyden på topplisten skal være 70 mm $\pm$ 5 mm. Tykkelsen bør være mellom 10 mm og 25 mm, og øvre kanter bør være avrundet. Topplisten bør være godt festet til sidestolpene.
- 22.5 Topplisten bør være malt med sorte og hvite striper, eller med andre sterke kontrastfarger (også i kontrast med omgivelsene rundt), slik at de lysere stripene, som bør være minst 0,225 m brede, er ytterst. Den skal være farget slik at den er synlig for alle seende utøvere.
- 22.6 Alle løp skal gå i delte baner og hver utøver skal passere hekkene og holde seg i sin egen bane gjennom hele løpet. Unnlatelse av å gjøre dette vil medføre diskvalifikasjon, med mindre TR 17.3 får anvendelse.

I tillegg skal løperen diskvalifiseres dersom:

- 22.6.1 utøverens fot eller bein, ved passeringen, er utenfor denne (på en av sidene) og under horisontalplanet av toppen av hekken; eller
- 22.6.2 utøveren slår ned eller flytter en hekk med hånden, kroppen eller fremsiden av benet som føres først mot hekken; eller
- 22.6.3 utøveren direkte eller indirekte slår ned en hekk i sin egen eller i en annen bane på en slik måte at det påvirker eller hindrer en annen utøver i sitt løp og/eller en annen regel også er overtrådt.
- 22.6.4 utøveren direkte eller indirekte flytter en hekk i sin egen eller i en annen bane på en slik måte at det vesentlig påvirker eller hindrer en annen utøver i sitt løp og/eller en annen regel også er overtrådt.

Forutsatt at denne regelen følges og hekken ikke er flyttet eller høyden er redusert på noen måte, herunder vippet i noen retning, kan en utøver passere hekken på hvilken som helst måte.

Kravet om å passere hver hekk bør ikke leses som et krav om at utøveren skal passere hver hekk i sin egen bane – forutsatt at intensjonen i TR 17.1 og TR 17.3 følges. Men hvis en utøver slår ned eller flytter en hekk i en annen bane og derved påvirker fremdriften for en annen utøver, skal utøveren diskvalifiseres.

Situasjoner hvor en utøver slår ned eller flytter en hekk i en annen bane bør praktiseres og forstås på en logisk måte. F.eks. bør en utøver som slår



ned eller flytter en hekk i en bane for en utøver som allerede har passert hekken, eller at flyttingen av hekken ikke signifikant hindrer den andre utøverens fremdrift (dvs. at den andre utøveren må endre rytme, forkorte eller forlenge stegene sine, endre retning eller slår borti hekken som er ute av posisjon), ikke nødvendigvis bli diskvalifisert, med mindre utøveren på annen måte bryter reglene, f.eks. ved å bevege seg til en bane innenfor i svingen eller ved at foten eller beinet passerer på siden av hekken under horisontalplanet til toppen av hekken. 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 årvåkne og være sikre på at hver utøver holder seg i sin egen bane. I tillegg er det vanlig i hekkeløp at utøvere strekker armene langt ut når de passerer hekkene, og dette kan føre til at de kan treffe eller hindre utøveren i nabobanen. Dette kan best observeres av banedommere som står, eller et videokamera som er plassert, rett foran utøverne. I denne forbindelse vil TR 17.1 kunne få anvendelse.

TR 22.6.1 gjelder både utøverens svingbein og trekkbein.

Det å «slå ned» en hekk resulterer ikke i seg selv i diskvalifikasjon. Den tidligere referansen til regelen om å slå ned hekken, med overlegg, har blitt flyttet. I TR 22.6.2 har den blitt erstattet av mer objektive faktorer som skal vurderes av overdommeren. Det klareste eksempelet er hvor en utøver bruker hånden, men kan også være med utøverens bryst hvis utøveren «løper gjennom» hekken. Fremtiden av beinet som føres først mot hekken, omfatter alle deler av beinet fra toppen av hoften til enden av foten.

Merknaden vil i hovedsak være relevant ved konkurranser på lavere nivå, men vil likevel gjelde under alle konkurranser. Den tillater en utøver, ofte en som har falt eller har mistet sitt løpsmønster, å plassere sine hender på hekken og «klatre over».

22.7 Bortsett fra bestemmelsene TR 22.6.2 og TR 22.6.3, skal riv av hekker ikke resultere i diskvalifikasjon eller hindre godkjenning av en rekord.

23 Hinderløp

23.1 Standarddistansene skal være: 2000 m og 3000 m.

Kommentar: 1500 m brukes som ungdoms- og veteranøvelse i Norge.



- 23.2 På 3000 m hinder skal det være 28 hinderpasseringer og 7 vanngravpasseringer. Strekningen fra start til begynnelsen av første runde skal ikke ha noen hindere, og hinderne skal ikke settes frem før utøverne har begynt på første runde.

- 23.3 På 2000 m hinder skal det være 18 hinderpasseringer og 5 vanngravpasseringer. Første hinder er det tredje hinderet i en normal runde. De tidligere hinderne skal ikke settes frem før utøverne har passert dem for første gang.

Merknad: På 2000 m må målstreken passeres to ganger før første runde med fem hinderpasseringer dersom vanngraven ligger på innsiden av løpebanen i svingen.

Kommentar 1: På 2000 m er vanngravpassering andre passering i første runde.

Kommentar 2: På 1500 m skal det være 12 hinder og 3 vanngravpasseringer. På 1500 m skal ingen hindre eller vanngrav passeres før målstreken er passert første gang.

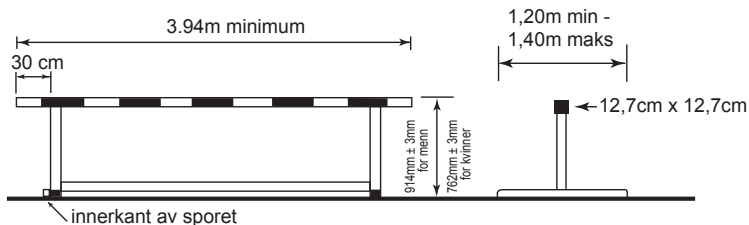
- 23.4 I et hinderløp skal det være 5 passeringer i hver runde etter at målstreken er passert for første gang, med vanngravpasseringen som det fjerde. Hindrene bør fordeles jevnt, slik at avstanden mellom hindrene er omtrent en femdel av den nominelle lengden av runden.

Merknad: Det kan være nødvendig med justering av avstanden mellom hindrene for å sikre trygge avstander fra et hinder / startstreken og til neste hinder, før og etter målstreken, som vist i «World Athletics Track and Field Facilities Manual».

- 23.5 Høyden på hinderne skal være 0,914 m $\pm$ 0,003 m for Menn senior og U20, 0,838 m $\pm$ 0,003 m for Gutter U18, og 0,762 m $\pm$ 0,003 m for Kvinner senior, U20 og U18. Hinderne skal være minst 3,94 m brede.

Topp-planken på hindrene, også det ved vanngraven, skal være kvadratisk 0,127 m x 0,127 m $\pm$ 0,003 m.

Vekten av hvert hinder skal være mellom 80 og 100 kg. Hvert hinder skal ha en fot på hver side som er mellom 1,2 m og 1,4 m (se figur (a) TR 23).



Figur (a) TR 23 – eksempel på et hinder

Bredden på hinderet ved vanngraven skal være $3,66 \text{ m} \pm 0,02 \text{ m}$. Hinderet skal være festet til underlaget slik at ingen horisontal bevegelse er mulig.

Topp-plankene skal være malt i sorte og hvite striper, eller med andre sterke kontrastfarger (også i kontrast med omgivelsene rundt), slik at de lysere stripene, som bør være minst $0,225 \text{ m}$ brede, er ytterst, og som skal være farget slik at de er synlig for alle seende utøvere.

Hindrene skal plasseres slik at minst $0,30 \text{ m}$ av topp-planken går innenfor innsiden av den innerste kanten av løpebanen.

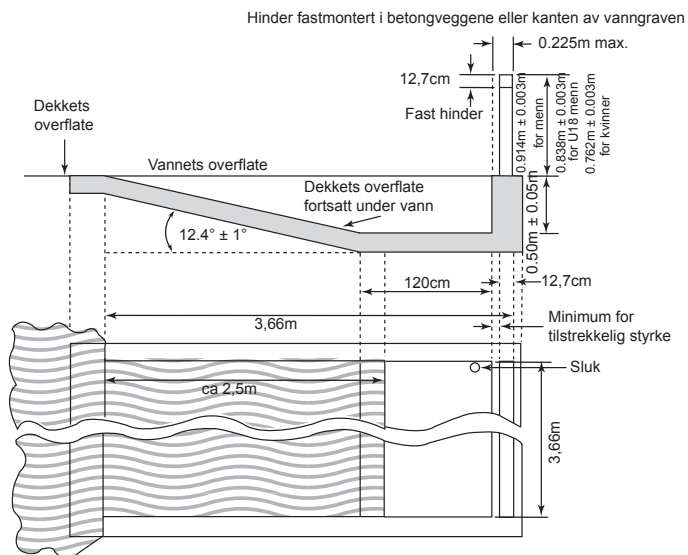
Merknad: Det anbefales at det første hinderet som skal passeres er minst 5 m bredt.

- 23.6 Vanngraven, inkludert hinderet, skal være $3,66 \text{ m} \pm 0,02 \text{ m}$ lang og vanngraven skal være $3,66 \text{ m} \pm 0,02 \text{ m}$ bred.

Bunnen i vanngraven skal bestå av en syntetisk overflate eller matte med tilstrekkelig tykkelse for å sikre en trygg landing og for å gi et tilstrekkelig grep for pigger. Vanndybden nærmest hinderet og omtrent $1,20 \text{ m}$ framover skal være $0,5 \text{ m} \pm 0,05 \text{ m}$. Herfra skal bunnen stige jevnt oppover med $12,4^\circ \pm 1^\circ$ til nivået på løpebanen ved den borteste enden av vanngraven. Når løpet starter skal overflaten på vannet være på nivå med overflaten på løpebanen med en margin på 20 mm .

Merknad: Vanngraver som er i henhold til 2018/2019 spesifikasjonene er fortsatt akseptable.

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



Figur (b) TR 23 - Vanngrav

23.7 Alle utøverne må passere over eller gjennom vannet og passere hvert hinder. Unnlatelse av å gjøre dette vil resultere i diskvalifikasjon.

I tillegg skal utøveren diskvalifiseres hvis:

23.7.1 utøveren trår på en av sidene av vanngraven, eller

23.7.2 utøverens fot eller ben ved passeringen er utenfor denne (på en av sidene) og under horisontalplanet av toppen av hinderet.

Forutsatt at denne regelen overholdes, kan en utøver passere hvert hinder på hvilken som helst måte.

24 Stafettløp

24.1 Standarddistansene er 4 x 100 m, 4 x 100 m mix, 4 x 200 m, 1000 m stafett (100 m – 200 m – 300 m – 400 m), 4 x 400 m, 4x400 m mix, 4 x 800 m, «Distance Medley Relay» (1200 m – 400 m – 800 m – 1600 m) og 4 x 1500 m.



Merknad: 1000 m stafett kan løpes med enkeltetappene i en annen rekkefølge. I et slikt tilfelle må anvendelsen av TR 24.3, TR 24.15 og TR 24.21 tilpasses.

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

- 24.2 50 mm brede streker skal trekkes tvers over banen for å markere lengden på etappene og vekslingsfeltet.
- 24.3 På 4 x 100 m, 4 x 100 m mix og 4 x 200 m og for første og andre vekslingsfelt i 1000 m stafett, skal hvert vekslingsfelt være 30 m langt, og der begynnelsen på vekslingsfeltet er 20 m fra streken som markerer lengden på etappen. For tredje vekslingsfelt på 1000 m stafett og på 4 x 400 m, 4x400 m mix og lengre stafetter skal hvert vekslingsfelt være 20 m, der streken som markerer lengden på etappen er i midten av feltet. 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 TR 24.4 overholdes.

Banedommerne må sørge for at hver utøver på hvert lag inntar sin plass i riktig bane eller posisjon. Startordnerne er ansvarlige for riktig plassering av de første løperne og at hver av disse har fått stafettpinner. De kan også bli tildelt oppgaven med å assistere ved senere vekslingsfelt ved startstreken. Leder for banedommere ved hvert vekslingsfelt, og banedommere som er stilt til deres disposisjon, er ansvarlig for plasseringen av de etterfølgende løperne. Når alle utøvere er korrekt plassert, skal leder for banedommerne ved vekslingsfeltet gi beskjed til de andre relevante dommerne på avtalt kommunikasjonsmåte – som ved større konkurranser vanligvis vil være radio.

De må også sørge for at føttene til de utøverne som skal motta stafettpinnen er fullstendig innenfor vekslingsfeltet ved alle vekslinger før de begynner sine bevegelser som resulterer i overtakelsen av stafettpinnen. Denne bevegelsen må ikke begynne på noe sted utenfor vekslingsfeltet.

- 24.4 Når hele eller den første delen av en stafett løpes i delte baner, kan en utøver plassere et kontrollmerke innenfor sin egen bane, ved bruk av selvklebende teip, maksimalt 0,05 m x 0,40 m, med farge som ikke kan forveksles med permanente merker. Det kan ikke

brukes andre kontrollmerker. Dommerne skal an vise 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 følges videre etter TR 7.1 og TR 7.3.

Selvklebende teip, som for øvrig er i samsvar med denne regelen, kan rives opp i én eller flere deler for å lage et sammenhengende merke av en annen form slik at det er mer synlig.

- 24.5 En stafettpinne skal brukes i alle stafettløp som holdes inne på stadion, og må bæres i hånden under hele løpet. I minst alle konkurranser som avholdes i henhold til definisjonen «World Rankings Competition» punkt 1. (a), (b) og 2. (a), (b) skal hver stafettpinne nummereres og ha forskjellig farge, og kan inneholde en tidtakingstransponder.

Stafettpinnen skal være et glatt, hult og rundt rør i ett stykke, laget av tre, metall eller annet ubøyelig materiale. Lengden skal være 0,28 m til 0,30 m. Utvendig diameter skal være 40 mm $\pm$ 2 mm, og den skal ikke veie mindre enn 50 g. Den skal være farget slik at den er lett synlig under løpet.

Utøvere kan ikke bruke hansker eller plassere noe materiale (annet enn de som er tillatt etter TR 6.4.3) eller ha substanser på hendene eller på stafettpinnen for å oppnå et bedre grep om stafettpinnen.

Hvis en utøver ikke følger denne bestemmelsen, skal laget diskvalifiseres.

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

- 24.6 Hvis stafettpinnen mistes, må den tas opp av utøveren som mistet den. Utøveren kan forlate sin bane for å hente den, forutsatt at utøveren ikke reduserer distansen som skal løpes og ingen andre løpere er hindret når pinnen plukkes opp. Når stafettpinnen krysser mållinjen, skal den bæres av den korrekte utøveren.

Dersom en utøver ikke følger denne bestemmelsen, skal laget diskvalifiseres.



- 24.7 Stafettpinnen skal overleveres 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. Overlevering av stafettpinnen utenfor vekslingsfeltet skal medføre i diskvalifikasjon. . TR 17.3.2 skal anvendes hvis det er relevant.

Kommentar 1: Dette betyr at mottakeren ikke har lov til å berøre stafettpinnen før denne er ført over streken ved begynnelsen av vekslingsfeltet og at den som leverer pinnen må slippe den før den blir ført over streken ved feltets slutt.

Kommentar 2: Dersom en løper kaster stafettpinnen før utøveren passerer mål, skal laget diskvalifiseres.

Anvendelse av TR 17.3.2 kan være nødvendig hvis en utøver i løpet av vekslingen trår utenfor sin bane i vekslingsfeltet uten konkurransefordel og uten å hindre andre utøvere.

Ved avgjørelsen av posisjonen til stafettpinnen skal hele stafettpinnen tas i betraktning.

Banedommere må passe på at de observerer enhver kontakt som løper som mottar stafettpinnen har med stafettpinnen før stafettpinnen kommer inn i vekslingsfeltet, særlig på 4 x 400 m stafett og lengre. Hvis utgående løper berører stafettpinnen før stafettpinnen kommer inn i vekslingsfeltet, skal utøverens lag diskvalifiseres. De må også passe på at stafettpinnen bare er i hånden på mottakende utøver før den «forlater» vekslingsfeltet.

- 24.8 Frem til det øyeblikk når stafettpinnen bare holdes i hånden på den mottakende utøveren, får TR 17.3 bare anvendelse i forhold til den innkommende utøveren. Deretter får den bare anvendelse i forhold til den mottakende utøveren.

I tillegg bør utøvere, både før de mottar og etter at de har overlevert stafettpinnen, holde seg i sine baner eller forbli i posisjon til banen er klar, for å unngå at de hindre andre utøvere. TR 17.2 og TR 17.3 gjelder ikke for disse utøverne. Dersom en utøver likevel hindrer en deltaker på et annet lag, herunder ved å løpe utenfor posisjon eller bane, skal TR 17.1 i de tekniske reglene anvendes.

- 24.9 Hvis en utøver tar eller tar opp stafettpinnen til et annet lag, skal utøverens lag diskvalifiseres. Det andre laget skal ikke straffes med mindre det er oppnådd en fordel.
- 24.10 Hver deltaker på et stafettlag kan kun løpe én etappe. Fire utøvere fra de som er påmeldt til konkurransen, enten for den aktuelle stafetten eller for en annen øvelse, kan benyttes i sammensetningen av stafettlaget for enhver runde. Når et stafettlag har startet konkurransen, kan inntil to ekstra utøvere benyttes som reserver i lagets sammensetning. Dersom et lag ikke følger denne regelen, skal det diskvalifiseres.

Kommentar 1: I nasjonale stevner er det ikke nødvendig at innbytterne er påmeldt i noen øvelse.

Kommentar 2: Dersom en klubb har mer enn ett lag, i nasjonale stevner, kan utøvere flyttes fra 2. lag til 1. lag (eller fra 3. lag til 2. lag eller 1. lag), men ikke omvendt, dog maksimalt 2 utøvere.

- 24.11 På 4x100 m mix skal lagene bestå av to menn og to kvinner, som skal løpe i rekkefølgen Mann-Kvinne-Mann-Kvinne.
- 24.12 På 4x400 m mix skal lagene bestå av to menn og to kvinner, som skal løpe i rekkefølgen Mann-Kvinne-Mann-Kvinne.
- 24.13 Lagoppstillingen og startrekkefølgen skal offisielt erklæres senest ved det publiserte tidspunktet for første opprop (det tidspunktet som utøverne må være til stede i Call Room) for deres respektive heat i hver runde av konkurransen. Laget skal konkurrere med de navngitte utøverne og i den erklærte rekkefølgen. Et lag som ikke følger denne regelen, skal diskvalifiseres.
- 24.14 4 x 100 m og 4 x 100 m mix skal i sin helhet løpes i delte baner.
- 24.15 4 x 200 m kan løpes på følgende måter:
- 24.15.1 der det er mulig, hele løpet i delte baner (fire svinger i delte baner), eller
 - 24.15.2 delte baner på de to første etappene og den delen av tredje etappe som går fram til den nærmeste kanten av delestreken beskrevet i TR 17.5, der utøverne kan forlate sine respektive baner (tre svinger i delte baner), eller
 - 24.15.3 delte baner på første etappe fram til den nærmeste kanten



av delestreken beskrevet i TR 17.5, der utøverne kan forlate sine respektive baner (én sving i delte baner).

Merknad: Når ikke flere enn fire lag deltar og TR 24.15.1 ikke er mulig, bør TR 23.15.3 benyttes.

- 24.16 1000 m stafett bør løpes i delte baner på de to første etappene og den delen av tredje etappe som går fram til den nærmeste kanten av delestreken som beskrevet i TR 17.5, der utøverne kan forlate sine respektive baner (to svinger i delte baner).
- 24.17 4 x 400 m og 4x400 m mix kan løpes på følgende måter:
- 24.17.1 i delte baner på første etappe og den delen av andre etappe som går fram til den nærmeste kanten av delestreken beskrevet i regel TR 17.5, der utøverne kan forlate sine respektive baner (tre svinger i delte baner), eller
 - 24.17.2 i delte baner på første etappe fram til den nærmeste kanten av delestreken beskrevet i TR 17.5, hvor utøverne kan forlate sine respektive baner (én sving i delte baner).

Merknad: Når ikke flere enn fire lag deltar anbefales det at TR 24.17.2 benyttes.

- 24.18 4 x 800 m kan løpes på følgende måter:
- 24.18.1 i delte baner på første etappe fram til den nærmeste kanten på delestreken beskrevet i TR 17.5, der utøverne kan forlate sine respektive baner (én sving i delte baner), eller
 - 24.18.2 uten bruk av delte baner.
- 24.19 Hvis en utøver ikke følger TR 24.15, TR 24.16, TR 24.17 eller TR 24.18.1, skal utøverens lag diskvalifiseres.
- 24.20 «Distance Medley Relay» og 4 x 1500 m skal løpes uten bruk av delte baner.
- 24.21 Utøverne kan ikke begynne å løpe på utsiden av vekslingsfeltet, og skal starte innenfor vekslingsfeltet ved alle vekslinger. Hvis en utøver ikke følger denne bestemmelsen, skal laget diskvalifiseres.
- 24.22 På 1000 m stafett skal utøverne som løper siste etappe, og på 4 x 400 m og 4x400 m mix skal utøverne som løper tredje og fjerde



etappe (eller også andre etappe hvis løpet gjennomføres i henhold til TR 24.17.2) plassere seg, under ledelse fra en funksjonær, i samme rekkefølge (fra innsiden og utover) som rekkefølgen på lagkameratene sine når de når de kommer inn i siste sving. Når de innkommende utøverne har passert dette punktet, skal de ventende utøverne beholde plasseringene og skal ikke bytte plass ved begynnelsen av vekslingsfeltet. Dersom en utøver ikke følger denne bestemmelsen, skal laget diskvalifiseres.

For å sikre at de ventende utøverne på 1000m stafett og 4x400 m stilles opp korrekt i henhold til denne regelen, kan man benytte elektroniske systemer (f.eks. transpondere, ansikts- eller draktgjenkjenningssystemer eller lignende). Data som viser rekkefølgen på løperne når de går inn i siste sving skal umiddelbart gjøres tilgjengelig for overdommer løp og leder for banedommerne på en dedikert monitor eller på en av hovedskjermene på stadion

Merknad: På 4 x 200 m (hvis denne øvelsen ikke i sin helhet løpes i delte baner), hvor den foregående etappen ikke løpes i delte baner, skal utøverne stille seg opp i rekkefølgen i startlisten (fra innsiden og utover).

- 24.23 I løp der det ikke benyttes delte baner, inkludert relevante etapper på 4 x 200 m, 1000 m stafett og 4 x 400 m, kan ventende utøvere ta en posisjon innover i banen etter hvert som innkommende lag ankommer, forutsatt at de ikke dytter eller blokkerer andre utøvere slik at deres fremdrift hindres. På 4 x 200 m, 1000 m stafett og 4 x 400 m skal ventende utøvere beholde rekkefølgen i henhold til TR 24.22. Hvis en utøver ikke følger denne regelen, skal laget diskvalifiseres.
- 24.24 I stafettløp som ikke er omhandlet i denne regelen bør de relevante konkurransebestemmelsene spesifisere særskilte regler som får anvendelse og måten stafetten skal gjennomføres på.

Leder for banedommerne må bli værende ved vekslingsfeltet som de og deres banedommere har blitt tildelt. Når utøverne er plassert korrekt i sine baner og løpet har begynt, er lederne for banedommerne for de enkelte vekslingsstedene og de banedommerne som de har blitt tildelt, ansvarlige for å rapportere brudd på begge disse reglene og andre regelbrudd, særlig etter TR 17.



Tekniske regler (Technical Rules) TR

3

TEKNISKE ØVELSER

25 Generelle regler – Tekniske øvelser

Prøveomganger

- 25.1 Før øvelsen starter, kan utøverne gjøre treningsforsøk i konkurranseområdet. I kastøvelsene skal slike forsøk være i kastrekkefølgen og under oppsyn av dommerne.

Mens det tidligere sto i konkurransereglene at hver utøver i kastøvelsene skulle ha to prøvekast hver, er det nå ingen slik spesifisering. TR 25.1 bør forstås slik at det skal tillates så mange prøvekast, som det er tid til i den oppsatte oppvarmingstiden. Selv om praksis i større mesterskap er at det gis to prøvekast skal dette ses på som et minimum, og ytterlige prøvekast kan tillates dersom det er tid og noen eller alle utøverne ønsker det.

- 25.2 Når konkurransen har startet, er det ikke tillatt at utøverne benytter følgende for treningsforsøk:
- 25.2.1 tilløpsområdet;
 - 25.2.2 staver;
 - 25.2.3 kastredskap;
 - 25.2.4 kastringer eller tilløp eller sektorer med eller uten kastredskap.

Bruk av kastredskap utenfor ring og tilløp er imidlertid forbudt til enhver tid

Bruken av denne regelen skal ikke hindre en utøver i å berøre, klargjøre eller teipe sin stav eller sitt utvalgte kastredskap i forberedelse til sitt forsøk, så lenge dette ikke utgjør en fare for, forsinker eller hindrer en annen utøver eller person. Det er spesielt viktig at dommerne tolker denne regelen på en rimelig måte, slik at konkurransen kan gjennomføres effektivt, og at utøveren, dersom vedkommende ønsker det, kan



gjennomføre sitt forsøk umiddelbart når tiden for forsøket begynner å løpe.

Kontrollmerker

25.3 Kontrollmerker kan benyttes slik:

- 25.3.1 I alle tekniske øvelser hvor det benyttes tilløp skal kontrollmerker plasseres langs tilløpet, med unntak for høydehopp 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 teip, men ikke kritt eller liknende substans og heller ikke noe som etterlater permanente merker.
- 25.3.2 I kast fra ring kan utøveren kun bruke ett kontrollmerke. Dette kontrollmerket kan bare plasseres på bakken umiddelbart bak eller inntil ringen, men ikke på noen streker eller i kastsektoren. Det må være midlertidig og skal bare være på plass under utøverens egne forsøk, og skal ikke kunne hindre dommernes sikt. Ingen personlige kontrollmerker kan plasseres i eller ved siden av kastsektoren.

Merknad: Hvert merke skal bare bestå av ett enkelt sammenhengende stykke.

- 25.3.3 Dommerne skal pålegge utøverne å tilpasse eller fjerne merker som ikke er i samsvar med denne regelen. Hvis utøverne ikke etterkommer dette, skal dommerne fjerne dem.

Merknad: I alvorlige tilfeller kan TR 7-1 og TR 7.3 få anvendelse.

- 25.3.4 I stav skal arrangøren plassere passende og sikre avstandsmerker ved siden av tilløpet hver halvmeter fra 2,5 m til 5 m avstand fra null-linjen og hver hele meter fra 5 m til 18 m.

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

Kravet om at hvert merke skal være i ett enkelt sammenhengende stykke bør tolkes rimelig av dommerne. Hvis f.eks. produsenten har brukt to



stykker som er satt samme til en struktur som er tenkt brukt slik, bør dette tillates. Hvis en utøver velger å sette begge sine merker i samme posisjon, og i høydehopp, hvis en utøver deler opp sin teipebit i flere deler og setter dem sammen i en form som skiller seg fra de andre merkene, bør også dette godtas.

Formålet med TR 25.3.4 er å hjelpe utøverne og deres trenere med å bestemme satspunktet og gjennomføringen av tilløpet. Det er ingen fast bestemmelse om hvordan disse merkene skal være – arrangører og overdommere må vurdere hvilke løsninger som er praktiske og rettferdige i tråd med intensjonen i regelen i det enkelte konkurranseområde.

Rekordmarkeringer og vindpølser

- 25.4 Rekordmarkeringer og vindpølser kan benyttes slik:
- 25.4.1 Et særegent flagg eller merke kan brukes for å markere gjeldende verdens-, område-, nasjons- eller stevnerekord.
 - 25.4.2 Én eller flere vindpølser bør settes på passende steder i øvelsesområdet i alle hoppøvelsene, diskoskast og spydkast for å vise utøverne vindretning og vindstyrke.

Startrekkefølgen og forsøk

- 25.5 Med mindre TR 25.6 gjelder, eller gjeldende bestemmelser sier noe annet, skal utøverne konkurrere i en rekkefølge som er bestemt ved loddtrekning.

Dersom en utøver velger å ta et forsøk utenfor tur, får TR 7.1 og TR 7.3 anvendelse. Dersom det blir gitt en advarsel skal resultatet fra forsøket (gyldig eller ugyldig) bli stående.

Hvis det har vært gjennomført en kvalifiseringsrunde, skal startrekkefølgen trekkes på nytt til finalen.

- 25.6 Bortsett fra i høydehopp og stavhopp, skal ingen utøver få notert mer enn ett resultat i noen omgang av konkurransen.

I alle øvelser, unntatt i høydehopp og stavhopp, 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 det gjelder siste kvalifiseringsplass og to eller flere utøvere har likt beste resultat skal TR 25.22 anvendes. 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 én eller flere utøver ikke oppnår gyldig resultat i de tre første omgangene, skal disse gjennomføre de etterfølgende omgangene før utøverne med gyldige resultater, og hvis mer enn én, i den samme rekkefølgen som opprinnelig ble trukket.

I begge tilfeller:

- 25.6.1 rekkefølgen i de avsluttende omgangene skal være omvendt av resultatrekkefølgen etter de tre første omgangene, med mindre noe annet er bestemt i reglementet for konkurransen;
- 25.6.2 dersom to eller flere utøvere står likt etter de tre første omgangene, skal disse gjennomføre de avsluttende omgangene i den samme rekkefølgen som opprinnelig ble trukket.

Merknad (i): Se regel TR 26.2 for vertikale hopp

Merknad (ii): Dersom overdommeren tillater at én eller flere utøvere får fortsette konkurransen under protest i henhold til TR 8.5, skal disse utøverne utføre sine forsøk før de øvrige utøverne i de avsluttende omgangene av konkurransen. Hvis mer enn én utøver får fortsette konkurransen under protest, skal disse gjennomføre de avsluttende omgangene i den samme rekkefølgen som opprinnelig ble trukket.

Merknad (iii): Arrangøren eller det organisasjonsleddet som er ansvarlig for konkurransen, kan i reglementet angi antall omganger (forutsatt at det ikke er mer enn seks) og hvor mange utøvere som skal gå videre til hver av de etterfølgende omgangene (etter tredje omgang).

Merknad (iv): Arrangøren eller det organisasjonsleddet som er ansvarlig for konkurransen, kan i reglementet angi at startrekkefølgen skal endres igjen etter hver av de etterfølgende omgangene etter tredje omgang.

Merknad (v): I konkurranser som omfattes av paragraf 1 (d) og 2 (d) i definisjonen av World Rankings Competitions, kan utøvere bli seedet, rangert og/eller tildelt startrekkefølge i henhold til det gjeldende reglementet for konkurransen, eller etter en annen metode fastsatt av



arrangøren – men helst på en måte som er varslet til utøverne og deres representanter på forhånd.

Når en utøver har avstått fra videre deltakelse i øvelsen enten etter eget valg eller etter avgjørelse som er truffet i henhold til CR 6, kan utøveren ikke fortsette deltakelsen i øvelsen. Dette gjelder også omhopp om førsteplassen i vertikale hopp og for den aktuelle øvelsen i mangekamp.

Dersom det er flere enn åtte utøvere i horisontale tekniske øvelser, skal bare de åtte utøverne med beste gyldige prestasjoner få ytterligere forsøk. Det betyr at en utøver må ha et målt forsøk fra et gyldig hopp eller kast i minst ett av sine første tre forsøk. Dersom færre enn åtte utøvere oppnår gyldig resultat, er det bare disse utøverne som får ytterligere forsøk, selv om dette innebærer at færre enn åtte utøvere går videre.

Registrering av resultater

25.7 Bortsett fra i høydehopp og stavhopp skal et gyldig forsøk registreres ved at det målte resultatet noteres.

Se CR 25.4 for standard forkortelser og symboler som skal benyttes i alle andre tilfeller.

Fullføring av et forsøk

25.8 Dommeren skal ikke heve et hvitt flagg for å markere et gyldig forsøk før forsøket er fullført. Dommeren kan omgjøre sin avgjørelse hvis dommeren mener at hun har hevet feil flagg.

Avslutningen av et gyldig forsøk skal avgjøres som følger:

25.8.1 i vertikale hopp straks dommeren har avgjort at forsøket ikke er ugyldig i henhold til TR 27.2, 28.2 eller 28.4;

25.8.2 i horisontale hopp når utøveren forlater landingsområdet i henhold til TR 30.2;

25.8.3 i kast når utøveren forlater ringen eller tilløpet i henhold til TR 32.17.

Kvalifiseringsrunder

25.9 Hvis det er for mange deltakere til at en teknisk øvelse kan gjennomføres effektivt i én runde (finale), skal det avholdes kvalifiseringsrunder. Alle utøvere må da delta og kvalifisere seg gjennom disse rundene.

Arrangøren, eller det ansvarlige friidrettsforbundet for konkurransen, kan gjøre unntak for én eller flere øvelser. Dette kan skje ved å arrangere ekstra kvalifiseringsrunder, enten i samme konkurranse eller i tidligere konkurranser, for å avgjøre hvem som får delta og i hvilken runde.

Slike løsninger, samt andre måter utøvere kan kvalifisere seg på (som å oppfylle krav innen en bestemt tidsperiode, oppnå plasseringer i utvalgte konkurranser eller ha en viss rangering), skal være beskrevet i reglementet for konkurransens.

Resultater oppnådd i en kvalifiseringsrunde eller ytterligere preliminære kvalifiseringsrunder skal ikke anses som en del av finalen.

- 25.10 Utøverne skal normalt fordeles tilfeldig i to eller flere grupper, slik at nivået i gruppene er omtrent likt, og om mulig skal utøvere som representerer samme nasjon, klubb eller lag plasseres i ulike grupper. Dersom det ikke er mulig at de ulike gruppene konkurrerer samtidig under likeverdige forhold, bør prøveomgangene for hver gruppe begynne så snart den forrige gruppen er ferdig.
- 25.11 I arrangement som varer lenger enn tre dager, anbefales det at det legges inn en hviledag mellom kvalifiseringsrunden og finalen i vertikale hoppøvelser.
- 25.12 Betingelsene for kvalifisering, krav for automatisk kvalifisering og antall utøvere i finalen skal bestemmes av teknisk delegat. Dersom det ikke er oppnevnt teknisk delegat, skal dette bestemmes av arrangøren. For konkurranser som avholdes i henhold til definisjonen av «World Rankings Competition» punkt 1. (a), (b), (c) og 2. (a), (b) skal det være minst 12 utøvere i finalen med mindre annet er bestemt i reglementet for konkurransen.

Kommentar 1: Det gjeldende reglementet for konkurransen kan spesifisere hvordan ledige finaleplasser, som følge av at utøvere trekker seg fra finaler, kan fylles opp av utøvere rangert etter de utøverne som gjennom kvalifiseringsrunde allerede er kvalifisert til finale.

Kommentar 2: For norske mesterskap vises det til «Reglement og retningslinjer for norske mesterskap».



- 25.13 I en kvalifiseringsrunde, med unntak i høydehopp og stavhopp, skal hver utøver få inntil tre forsøk. En utøver som oppnår kravet til direkte kvalifisering, skal ikke tillates å gjøre flere forsøk i kvalifiseringsrunden.
- 25.14 I kvalifiseringsrunder i høydehopp og stavhopp skal alle utøvere som ikke er slått ut etter tre påfølgende ugyldige forsøk, fortsette konkurransen i henhold til TR 26.2 (inkludert å stå over forsøk) helt til siste forsøk på den høyden som gir direkte kvalifisering til finalen, med mindre antall utøvere i finalen som definert i TR 25.12 er nådd. En utøver som er kvalifisert for finalen skal ikke fortsette kvalifiseringsrunden.
- 25.15 Dersom ingen utøver eller et mindre antall enn det som er bestemt klarer kvalifiseringskravet, skal antall utøvere utvides til det antall som er bestemt på forhånd i henhold til resultatene fra kvalifiseringsrunden. Dersom to eller flere utøvere har samme besteresultat, skal den siste kvalifiserende plassen avgjøres etter TR 25.22 eller TR 26.8. Dersom det etter dette fortsatt står likt, skal alle utøvere med likt resultat gå videre til finalen.
- 25.16 Når kvalifisering i høydehopp og stavhopp avvikles samtidig i to forskjellige grupper, anbefales at listen flyttes til ny høyde på samme tid i hver gruppe.

Når det skal settes opp kvalifiseringsgrupper i høydehopp og stavhopp er det viktig at kravene i TR 25.10 følges. Teknisk delegat og overdommeren må følge kvalifiseringsrunden nøye, både for å forsikre seg om at utøverne fortsetter å hoppe (eller sier at de står over) så lenge de ikke er slått ut i henhold til TR 26.2 inntil kvalifiseringshøyden er oppnådd (med mindre antall utøvere i finalen er nådd i henhold til TR 25.12), og at like resultater mellom utøvere i de to gruppene avgjøres i henhold til TR 26.8. Videre må de forsikre seg om at TR 25.14 overholdes ved at utøvere ikke unødvendig fortsetter konkurransen når det er klart at de er kvalifisert for finalen uavhengig av hva som måtte skje med de andre utøverne som fortsetter kvalifiseringsrunden.

Tid for å gjennomføre et forsøk

- 25.17 Øvelseslederen skal signalisere til utøveren når alt er klart for å gjøre et forsøk, og tiden for å gjennomføre forsøket skal starte fra dette tidspunktet.



I stav skal tiden for forsøket starte når listen er stilt inn etter utøverens tidligere ønsker.

Dersom tiden løper ut etter at utøveren har påbegynt sitt forsøk, skal forsøket ikke underkjennes.

Dersom en utøver, etter at tiden er startet, bestemmer seg for ikke å gjennomføre forsøket, skal det registreres som ugyldig straks den tillatte tiden er løpt ut.

Følgende tider skal ikke overskrides. Hvis tiden løper ut, hvis det ikke er gjort en vurdering i henhold til TR 25.18, skal forsøket registreres som ugyldig.

Individuelle øvelser

Gjenværende deltakere i konkurransen

	Høydehopp	Stavhopp	Øvrige
Mer enn 3 utøvere (eller første forsøk for en utøver)	1:00 min	1:00 min	1:00 min
2-3 utøvere	1:30 min	2:00 min	1:00 min
1 utøver	3:00 min	5:00 min	-
Påfølgende forsøk	2:00 min	3:00 min	2:00 min

Mangekamp

Gjenværende deltakere i konkurransen

	Høydehopp	Stavhopp	Øvrige
Mer enn 3 utøvere (eller første forsøk for en utøver)	1:00 min	1:00 min	1:00 min
2-3 utøvere	1:30 min	2:00 min	1:00 min
1 utøver	2:00 min	3:00 min	-
Påfølgende forsøk	2:00 min	3:00 min	2:00 min

Merknad (i): En klokke som viser gjestående tid for forsøket, bør være synlig for utøveren. I tillegg skal en dommer heve, og holde hevet, et gult flagg de siste 15 sekundene av den tillatte tiden.

Merknad (ii): I høydehopp og stavhopp skal ikke tiden utøveren har til rådighet endres før listen er lagt på en ny høyde, med unntak for den tillatte tiden for to påfølgende forsøk. I de andre tekniske øvelsene vil den tillatte tiden for forsøk ikke endres, med unntak for den tillatte tiden for to påfølgende forsøk.



Merknad (iii): For å bestemme hvor mange utøvere som er igjen i en konkurranse, skal alle utøvere som kan bli involvert i omhopp telles med.

Merknad (iv): Når det i høydehopp eller stavhopp 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.

Merknad (v): I vertikale hopp bestemmes antall utøvere som gjenstår i konkurransen av tidspunktet listen flyttes opp til ny høyde.

Merknad (vi): Tiden for påfølgende forsøk er gjeldende for alle påfølgende forsøk uavhengig av om det er et erstatningsforsøk i samme omgang, på samme høyde eller påfølgende høyder i vertikale hopp, eller når rekkefølgen er endret på slutten av en forsøksrunde. Tiden for påfølgende forsøk skal brukes dersom denne tiden er lenger enn forsøkestid basert på antall gjenværende utøvere i konkurransen. Dersom en utøver, basert på antall gjenværende utøvere i konkurransen, er berettiget lenger forsøkestid, skal denne lengre tiden benyttes.

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 oppmerksomme på alle forhold i konkurranseområdet, inkludert instruksjoner fra arrangementsledelsen, når de avgjør når klokken skal startes eller når tiden skal løpe ut og forsøket regnes som ugyldig.

Spesielle omstendigheter som bør tas hensyn til, er om tilløpet i høydehopp og spydkast 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 diskoskast og sleggekast.

Erstatningsforsøk

25.18 Dersom utenforliggende årsaker medfører at en utøver er forhindret fra å gjennomføre et forsøk eller det ikke kan registreres et korrekt resultat fra forsøket, skal overdommeren

kunne gi utøveren et nytt forsøk eller stille tiden for forsøket tilbake helt eller delvis.

Det skal ikke gjøres endringer i konkurranserekkefølgen. Utøveren skal gis en rimelig tid for å forberede seg til et nytt forsøk. Dersom konkurransen har fortsatt før det er bestemt at utøveren skal gis et nytt forsøk, skal dette tas før ytterligere forsøk.

Det er flere tilfeller der det vil være riktig at utøveren gis et nytt forsøk, for eksempel hvis et forsøk ikke blir målt på grunn av menneskelig eller teknisk svikt, og det ikke er mulig å måle på nytt. Dette skal kunne unngås med gode rutiner og back-up-systemer, men det må tas forholdsregler for at ting kan gå galt. Siden konkurranserekkefølgen ikke kan endres (med mindre problemet ikke oppdages umiddelbart og konkurransen har fortsatt), må overdommeren bestemme hvor mye tid som skal gis for et nytt forsøk basert på omstendighetene i hvert enkelt tilfelle.

Fravær under konkurransen

- 25.19 En utøver kan ikke forlate konkurranseområdet under konkurransen med mindre han har fått tillatelse fra, og ledsages av, en funksjonær. Dersom dette likevel skjer, bør det først gis en advarsel, men ved gjentatte eller alvorlige tilfeller skal utøveren diskvalifiseres. Dersom en utøver ikke er til stede ved et bestemt forsøk, vil det bli dømt ugyldig så snart forsøks tiden er utløpt.

Flytting av konkurransestedet og konkurransetidspunkt

- 25.20 Teknisk delegat eller overdommer kan endre tid eller sted for konkurransen hvis de mener at forholdene gjør det nødvendig. En slik endring bør bare gjøres etter at en omgang er fullført.

Merknad: Hverken vindstyrke eller skifte av vindretning er tilstrekkelig grunn for å endre tid eller sted for konkurransen.

Uttrykket «omgang» («round of trials») i stedet for «runder» («rounds») benyttes for å skille mellom «omganger» i en teknisk øvelse og «runder» i konkurransen (f.eks. kvalifiseringsrunde og finale).

Dersom forholdene gjør det umulig å fullføre en omgang før tid eller sted for konkurransen blir endret, skal teknisk delegat (gjennom overdommeren) eller overdommeren normalt annullere de resultatene som er oppnådd i den avbrutte omgangen (avhengig av en vurdering av



forholdene og resultatene fra forsøkene fram til avbruddet) og starte denne omgangen fra begynnelsen. Se også TR 11.4.

Resultater

- 25.21 Hver utøver skal godskrives det beste resultat oppnådd i alle sine forsøk, inkludert resultat oppnådd under omhopp, for å kåre en vinner av konkurransen i høydehopp og stavhopp.

Like resultater

- 25.22 Dersom to eller flere utøvere har likt besteresultat, skal, med unntak for i høydehopp og stavhopp, utøvernes nest beste resultat avgjøre rekkefølgen. Om nødvendig skal så tredje beste resultat osv. benyttes. Dersom utøverne fremdeles står likt, skal de dele plassering.

Med unntak for vertikale hopp skal delt plassering gjelde for alle plasseringer, inkludert førsteplass.

Merknad: For høydehopp og stavhopp, se TR 26.8 og 26.9.

26 Generelle regler – Vertikale hopp

- 26.1 Før konkurransen begynner, skal overdommeren eller øvelseslederen informere utøverne om starthøyden og videre hopp høyder, som listen vil bli hevet til etter hver omgang, inntil konkurransen er avgjort og det gjenstår en vinner eller det er flere utøvere som deler førsteplassen. (For mangekamp se TR 39.8.4).

Forsøk

- 26.2 En utøver kan begynne å hoppe på hvilken som helst av de fastsatte høydene og kan velge, etter eget skjønn, å hoppe på hvilken som helst av de påfølgende høydene. Tre ugyldige forsøk på rad, uansett hvilke høyder de skjer på, utelukker videre forsøk, med mindre det gjelder omhopp om førsteplassen.

En utøver kan avstå fra sitt andre eller tredje forsøk på en høyde (etter å ha mislykkes første eller andre gang), og likevel fortsette konkurransen ved å hoppe på de påfølgende høyder.

Dersom en utøver står over et forsøk på en høyde, kan han ikke senere gjøre forsøk på samme høyde, med mindre det gjelder omhopp om førsteplassen.

I høydehopp og stavhopp; dersom én eller flere utøvere ikke er til stede når alle andre utøvere har fullført konkurransen, skal overdommeren anse at disse har trukket seg fra konkurransen straks tiden til ett ytterligere forsøk er utløpt.

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

- 26.3 Etter at alle konkurrentene har gått ut, kan vinneren fortsette å hoppe inntil han eller hun mister retten til å fortsette.
- 26.4 Med mindre det er bare én utøver igjen i konkurransen og vedkommende har vunnet skal;
- 26.4.1 listen aldri heves mindre enn 2 cm i høydehopp og 5 cm i stavhopp i hver omgang;
- 26.4.2 intervallene mellom hver høyde aldri økes.

TR 26.4.1 og TR 26.4.2 gjelder ikke dersom alle de gjenstående utøverne er enige om å heve listen direkte til en verdensrekord (eller en annen rekord som er relevant for konkurransen).

En utøver som har vunnet konkurransen kan selv velge neste høyde i samråd med øvelsesleder og overdommer.

Merknad: Denne regelen gjelder ikke for mangekamp.

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

Høydemåling

- 26.5 I alle vertikale hopp skal målinger gjøres i hele cm loddrett fra marken til det laveste punktet på oversiden av listen.
- 26.6 Måling av ny høyde skal gjøres før utøverne gjør forsøk på høyden. En ny måling bør gjennomføres dersom listen har blitt byttet ut. Ved alle rekordforsøk skal høyden også kontrollmåles før hvert hopp dersom listen har vært berørt siden siste måling.



Listen

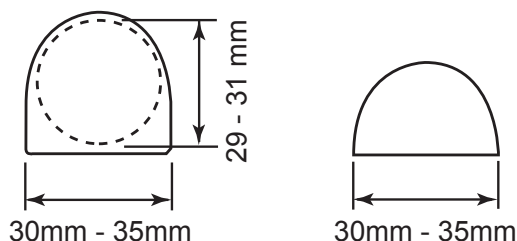
26.7 Listen skal være av glassfiber eller annet passende materiale, men ikke metall, og være sirkelformet i tverrsnitt, bortsett fra endestykkene. Den skal ha en farge slik at den er godt synlig for alle seende utøvere. Lengden skal være $4,00\text{ m} \pm 0,02\text{ m}$ for høydehopp og $4,50\text{ m} \pm 0,02\text{ m}$ for stavhopp. Vekten skal være maksimum $2,0\text{ kg}$ for høydehopp og $2,25\text{ kg}$ for stavhopp. Diameteren av listens sirkelformede del skal være $30\text{ mm} \pm 1\text{ mm}$.

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

Endestykkene skal være sirkelformede eller halvsirkelformede med en klart definert anleggsflate som skal hvile på knektene. Anleggsflaten må ikke ligge høyere enn senteret i tverrsnittet av listen. Endestykkene må være harde og glatte. De må ikke være belagt med gummi eller med 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 høydehopp og 30 mm i stavhopp 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 for høydehopp og $0,11\text{ m}$ for stavhopp.



Figur TR 26 – alternative endestykker på listen



Rekkefølge

- 26.8 Dersom to eller flere utøvere klarer den samme endelige høyden, skal rekkefølgen avgjøres som følger:
- 26.8.1 Den utøveren som har færrest antall forsøk på den endelige høyden skal ha den beste plasseringen.
 - 26.8.2 Hvis utøverne står likt etter TR 26.8.1, skal den utøveren som har færrest antall ugyldige forsøk gjennom hele konkurransen, til og med sist klarte høyde, ha den beste plasseringen.
 - 26.8.3 Hvis det fremdeles står likt etter TR 26.8.2, skal utøverne dele plasseringen med mindre det gjelder førsteplass.
 - 26.8.4 Dersom det står likt om førsteplassen skal det arrangeres omhopp i henhold til TR 26.9, med mindre annet er bestemt – enten på forhånd ved at det fremgår av reglementet som gjelder for konkurransen, eller før øvelsesstart av teknisk delegat eller av overdommeren dersom det ikke er oppnevnt noen teknisk delegat. Dersom det ikke arrangeres omhopp – inkludert det tilfellet at de aktuelle utøverne på et tidspunkt bestemmer seg for ikke å hoppe videre – skal utøverne dele førsteplass.

Merknad: TR 26.8.4 gjelder ikke i mangekamp.

En omhoppskonkurranse kan avsluttes på flere måter:

- a) etter bestemmelser fastsatt på forhånd i reglementet for konkurransen;
- b) ved en beslutning gjort av teknisk delegat under konkurransen (eller av overdommeren dersom det ikke er oppnevnt teknisk delegat);
- c) ved at utøverne bestemmer seg for å ikke hoppe videre enten før eller når som helst under omhoppskonkurransen.

Selv om en beslutning av teknisk delegat eller overdommeren, om å ikke gjennomføre omhoppskonkurranse helst bør tas før øvelsen starter, kan det oppstå omstendigheter der dette ikke er mulig, f.eks. fordi forholdene gjør at det umulig eller lite ønskelig å gjennomføre omhopp.

Overdommeren kan bruke sin myndighet under CR 18 eller TR 25 til å håndtere denne situasjonen. Utøverne kan bestemme seg for ikke å hoppe videre – enten før omhoppingen starter eller når som helst underveis.



Om hopp

26.9 Om hopp gjennomføres slik:

- 26.9.1 Utøvere som deltar i omhoppskonkurransen skal hoppe på alle høydene inntil en avgjørelse er nådd eller til samtlige involverte utøvere bestemmer seg for ikke å hoppe videre.
- 26.9.2 Hver utøver har ett forsøk på hver høyde.
- 26.9.3 Om hopp starter på neste høyde fastsatt etter TR 26.1, etter den siste høyden som de involverte utøverne klarte.
- 26.9.4 Dersom ingen avgjørelse ble oppnådd, skal lista heves dersom flere enn én utøver klarte høyden, eller senkes om ingen klarte den, med 2 cm i høydehopp og 5 cm i stavhopp.
- 26.9.5 En utøver som velger ikke å hoppe på en høyde, frasier seg automatisk retten til en høyere plassering og kan ikke hoppe videre. Dersom det da bare gjenstår én utøver skal han erklæres som vinner, uansett om han gjør forsøk på høyden eller ikke.

Høydehopp - eksempel

Høydene som det skal hoppes på er annonsert av øvelsesleder før konkurransen starter:

1,75 m – 1,80 m – 1,84 m – 1,88 m – 1,91 m – 1,94 m – 1,97 m – 1,99 m

Utøver	Høyde							Riv	Om hopp			Plass
	1,75	1,80	1,84	1,88	1,91	1,94	1,97		1,91	1,88	1,91	
A	O	XO	O	XO	X-	XX		2	X	O	X	2
B	-	XO	-	XO	-	-	XXX	2	X	O	O	1
C	-	O	XO	XO	-	XXX		2	X	X		3
D	-	XO	XO	XO	XXX			3				4

A, B, C og D har alle gått over 1,88 m.

Rekkefølgen må avgjøres etter regel TR 26.8 og TR 26.9; alle fire utøverne har samme antall hopp på sist klarte høyde. Dommerne må nå telle opp antall ugyldige forsøk for hver utøver opp til og med siste klarte høyde, dvs. 1,88 m.

«D» har flere ugyldige forsøk enn «A», «B» og «C» og tildeles derfor fjerdeplass. «A», «B» og «C» står fremdeles likt og siden det står om førsteplassen skal det avholdes om hopp. 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, 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 kun én utøver bestemmer seg for å trekke seg fra omhopp, skal den andre utøveren (hvis det bare gjenstår én) erklæres som vinner etter TR 26.9.5. Det er ikke nødvendig for denne utøveren å hoppe på den aktuelle høyden. Dersom det er flere utøvere igjen i omhoppskonkurransen, fortsetter omhoppskonkurransen med disse utøverne. Utøvere som trekker seg, blir plassert i henhold til sin daværende plassering, ved at de frasier seg retten til en høyere plassering, inkludert førsteplassen, som fremdeles er tilgjengelig for de gjenværende deltakerne.

Ytre påvirkning

- 26.10 Når det er klart at listen har falt ned på grunn av en ytre påvirkning som ikke kan knyttes til utøveren (for eksempel et vindkast), skal dette håndteres slik:
- 26.10.1 dersom listen faller etter at utøveren har gått over uten å berøre den skal dette anses som et gyldig hopp, eller
 - 26.10.2 dersom listen faller ned under alle andre omstendigheter skal utøveren få et ekstra forsøk.

27 Høydehopp

Konkurransen

- 27.1 Hopperne må satse på én fot.
- 27.2 Utøverens forsøk er ugyldig hvis:
- 27.2.1 listen ikke blir liggende på knektene som følge av utøverens gjennomføring av hoppet; eller
 - 27.2.2 utøveren, uten først å klare høyden, berører marken (inkludert matten) bak det vertikale planet gjennom listens nærmeste kant mot hopperen, enten mellom eller utenfor stativene, med noen del av kroppen. Hvis utøveren imidlertid, under hoppet, berører matten med føttene og utøveren etter dommerens mening ikke har noen fordel av dette, skal hoppet ikke anses som ugyldig.

Merknad: Til hjelp for praktiseringen av denne regelen skal vertikalplanet markeres på banedekket med en 50 mm bred hvit strek (vanligvis med hvit teip eller liknende) mellom punkter 3 m utenfor



hvert av stativene. Strekens nærmeste kant skal sammenfalle med det vertikale planet gjennom den nærmeste kanten av listen.

27.2.3 utøveren berører listen eller stativene når utøveren avbryter et tilløp uten å hoppe.

Tilløp og satsområde

27.3 Tilløpet skal være minst 16 m bredt og minst 15 m langt. I konkurranser som avholdes i henhold til definisjonen av «World Rankings Competition» punkt 1. (a), (b), (c) og 2. (a), (b) skal tilløpet være minst 25 m langt.

27.4 Helningen på de siste 15 m av tilløpet og satsområdet skal ikke noe sted være over 1:167 (0,6 %) målt langs en vilkårlig radius med senter midt mellom stativene og som har en minste radius som angitt i TR 27.3. Matten bør plasseres slik at utøvernes tilløp blir mot denne helningen.

Merknad: Tilløp og satsområder i henhold til 2018/2019-spesifikasjonene er fortsatt akseptable.

27.5 Satsområdet skal være horisontalt eller med en maksimal helning i samsvar med TR 27.4 og «The World Athletics Track and Field Facilities Manual».

Utstyr

27.6 Enhver type av stativer eller stolper kan benyttes forutsatt at de stive.

De skal ha knekter som listen kan legges på og som er solid festet til stativet eller stolpene.

De skal være minst 0,10 m høyere enn den høyeste høyde det skal hoppes på.

Avstanden mellom stativene skal være ikke være mindre enn 4,00 m og ikke mer enn 4,04 m.

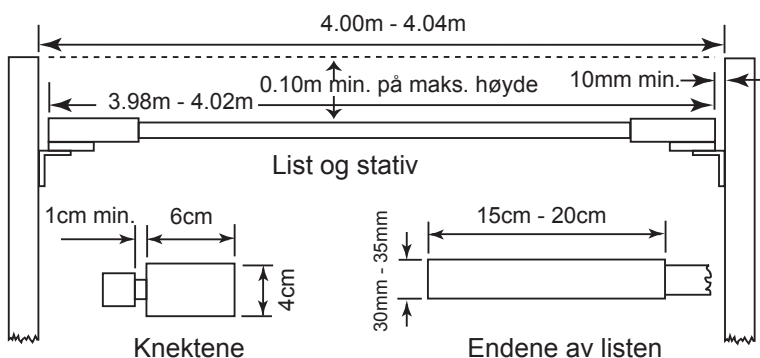
27.7 Stativene eller stolpene skal ikke flyttes under konkurransen med mindre overdommeren finner at satsområdet eller matten ikke lenger er i brukbar stand.

I et slikt tilfelle skal endringen bare gjøres etter at en omgang er fullført.

- 27.8 Knektene skal ha en flat og rektangulær overflate, 40 mm brede og 60 mm lange. De skal være solid festet til stativet og ubevegelige under hoppingen, og de skal vende mot det motsatte stativet. Endestykkene på listen skal hvile på knektene slik at listen lett vil falle ned til den ene eller andre siden hvis den berøres av utøveren. Knektenes overflater skal være glatte.

Knektene kan ikke være laget av eller belagt med gummi eller et annet materiale som øker friksjonen mellom dem og listen endestykker. De må heller ikke ha noen form for fjæring.

Knektene skal ha samme høyde over satsområdet rett under hver ende av listen.



Figur TR 27 – høydestativ og list

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

Matten

- 27.10 I konkurranser som avholdes i henhold til definisjonen av «World Rankings Competition» punkt 1. (a), (b), (c) og 2. (a), (b) skal matten ikke være mindre enn 6 m lang x 4 m bred x 0,7 m høy bak vertikalplanet av listen.

Merknad: Matten kan ha en utskjæring i hjørnene foran slik at det er



klaring til stativene. Stativene og matten bør være konstruert slik at det er en klaring på minst 0,1 m mellom dem når de er i bruk for å forhindre at listen faller ned pga. kontakt mellom matten og stativet. Fronten på matten bør være omkring 0,1 m fra vertikalplanet til listen.

I andre konkurranser bør matten ikke være mindre enn 5 m lang x 3 m bred x 0,7 m høy.

I høydehopp anbefales følgende dommere:

- a) Øvelsesleder som overvåker hele øvelsen og kontrollerer målingene. Øvelsesleder skal ha to flagg – hvitt for å markere gyldig forsøk og rødt for å markere ugyldig forsøk. Øvelsesleder bør plassere seg for å kunne holde oppsyn med to ting spesielt:
 - i. Det hender ofte at listen vibrerer etter at utøveren har berørt den under forsøket. Øvelseslederen må da vurdere plasseringen av listen og når denne bevegelsen kan stoppes og det riktige flagget heves, spesielt i situasjoner som dekkes av TR 26.10, og
 - ii. Siden utøveren ikke kan berøre listen, den vertikale delen av stativet eller marken bak det vertikale planet bak den nærmeste kanten av listen, er det viktig å holde øye med utøvernes føtter i situasjoner hvor de velger å avbryte et forsøk ved å løpe til siden eller gå under listen.
- b) To dommere på hver side av matten som har ansvar for å legge tilbake listen og ellers assistere øvelseslederen i håndhevelsen av reglene ovenfor.
- c) Dommer som noterer resultater og som roper opp hver utøver (og den påfølgende utøveren).
- d) Dommer som er ansvarlig for resultattavlen (forsøk-nummer-resultat).
- e) Dommer som er ansvarlig for klokken som viser utøverne at de har en bestemt tid til å foreta forsøket.
- f) Dommer som er ansvarlig for utøverne.

Merknad (i): Dette er det tradisjonelle oppsettet av funksjonærer. I større konkurranser der det brukes datasystemer og elektroniske tavler, vil det være behov for spesialisert personell. I slike tilfeller vil fremdriften og resultater i tekniske øvelser bli fulgt både av dommeren som noterer resultater og datasystemet.

Merknad (ii): Dommere og utstyr må plasseres slik at de ikke står i veien for utøverne eller hindrer utsikten for tilskuerne.



Merknad (iii): Det må settes av plass for en vindpølse som viser vindretning og vindstyrke.

Kommentar: I mindre konkurranser kan det gjøres tillempninger til dette opplegget. Det hender for eksempel noen ganger at øvelseslederen fører protokollen og at en annen dommer gis oppgaven med å dømme forsøkene og holde flaggene.

27B Nasjonal regel – Høydehopp uten tilløp

- 27.B.1 Utøverne kan stille føttene i hvilken som helst stilling. Men i satsen må begge føttene forlate underlaget samtidig. Hvis føttene løftes fra underlaget to eller flere ganger (dobbeltsats) eller det er satset to ganger uten at hoppet er fullført, regnes det som et mislykket forsøk.
- 27.B.2 Etter å ha inntatt utgangsstillingen kan utøveren vugge fram og tilbake, vekselvis på hæler og tær eller også bare løfte hæler eller tær fra underlaget. Vridning av føttene på underlaget er ikke tillatt, dog skal vridning i det øyeblikk føttene (tærne) forlater underlaget i satsen ikke straffes.
- 27.B.3 Har en utøver, etter å ha inntatt utgangsstillingen, revet listen eller berørt underlaget bak listens vertikalplan med noen del av kroppen, regnes det som ugyldig forsøk. Rives listen før utgangsstillingen er inntatt (f. eks ved måling av avstand fra listen), så regnes ikke dette som forsøk.
- 27.B.4 Ureglementert sats regnes alltid som ugyldig forsøk, selv om hoppet ikke fullføres.
- 27.B.5 Utøverne tillates ikke å ta ett eller flere innledende skritt før utgangsstillingen inntas, slik at det blir en kontinuerlig eller sammenhengende rytme mellom dette/disse skrittene og satsen.
- 27.B.6 For øvrig gjelder reglene for høydehopp med tilløp.



28 Stavhopp

Konkurransen

- 28.1 Utøver kan få flyttet listen, men bare i retning mot matten, slik at kanten av listen nærmest utøveren kan plasseres hvor som helst fra rett over stavkassens bakre kant til et punkt 80 cm i retning mot matten.

Før konkurransen starter skal utøveren informere den ansvarlige funksjonæren om ønsket plassering av listen for sitt første forsøk, og denne plasseringen skal registreres.

Dersom utøveren senere ønsker å foreta endringer, skal utøveren straks informere den ansvarlige funksjonæren, før listen er satt opp i henhold til de opprinnelige ønskene.

Når tiden for forsøket har startet, er det ikke tillatt med ytterligere endringer av plasseringen av listen.

Merknad: Det skal trekkes en 10 mm bred strek av en lett synlig farge på banedekket til begge sidene fra stavkassens bakre kant (null-linjen). Streken skal stå vinkelrett i forhold til tilløpet. En tilsvarende linje, inntil 50 mm bred, skal trekkes over mattens overflate og forlenges så langt som til utsiden av stativene. Kanten på linjen nærmest utøveren skal sammenfalle med den bakre kanten på stavkassen.

Når en utøver skal gjøre to påfølgende forsøk, skal dommerne sjekke om utøveren ønsker å endre plasseringen av stativene før klokken startes for neste forsøk.

- 28.2 Utøverens forsøk er ugyldig hvis:
- 28.2.1 listen ikke blir liggende på begge knektene som følge av utøverens hopp; eller
 - 28.2.2 noen del av utøverens kropp eller staven berører marken, inkludert matten, bak det vertikale planet gjennom stavkassens bakre kant (null-linjen) uten først å ha klart høyden; eller
 - 28.2.3 etter å ha satset, flytter nedre hånd ovenfor den øvre eller flytter øvre hånd høyere opp på staven; eller
 - 28.2.4 utøveren under hoppet stabiliserer eller legger tilbake listen med hendene.

Merknad (i): Det er ikke et ugyldig forsøk om utøveren løper utenfor de hvite strekene som markerer tilløpet.

Merknad (ii): Det er ikke et ugyldig forsøk om staven skulle berøre noen del av landingsområdet, inkludert matten, under et forsøk etter at staven er plassert korrekt i stavkassen.

Følgende bør tas hensyn til ved anvendelsen og fortolkningen av TR 28.2:

- a) Listen må falle ned som en følge av utøverens gjennomføring av hoppet. Hvis utøveren etter å ha gjennomført hoppet og plukket opp staven på korrekt måte (uten å bryte TR 28.4) deretter treffer listen eller stativet slik at listen faller ned, regnes dette ikke som et ugyldig forsøk ettersom dette ikke skyldes utøverens gjennomføring av hoppet – med mindre listen fremdeles var i bevegelse og dommeren derfor ikke hadde hevet det hvite flagget.
- b) Det må tas hensyn til virkningen av merknad (ii), ettersom staven ofte vil berøre matten bak null-linjen, når den bøyer seg.
- c) Det må være klart 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 har tid igjen til forsøket og ikke har berørt marken bak null-linjen, kan utøveren fortsette forsøket. Dette gjelder også dersom utøveren, i løpet av tiden de har for forsøket, setter staven i boksen eller på annen måte fører staven gjennom vertikalplanet til null-linjen uten at staven berører marken, eller matten, bak null-linjen.
- d) Dommere må være spesielt oppmerksom på om handlinger som ikke er tillatt i henhold til TR 28.2.4 har funnet sted. Det betyr at den aktuelle dommeren må følge med på utøveren gjennom hele hoppet og vurdere om en slik handling ikke bare var en tilfeldig berøring under passering av listen. For at TR 28.2.4 skal anvendes, bør det være en direkte aktiv handling fra utøveren for å stabilisere eller legge tilbake listen.
- e) Det er vanlig praksis at utøvere etter et forsøk (enten det er godkjent eller ugyldig) går tilbake til kassen og plasserer staven der for å kontrollere satsposisjonen. Så lenge dette skjer etter at forsøket er avsluttet i henhold til Regel 25.8 og før tiden for neste utøvers forsøk starter, og det ikke forsinker konkurransen, er det tillatt.

28.3 Utøvere kan, under konkurransen, påføre et stoff på hendene eller på staven for å få bedre grep. Bruk av hansker er tillatt.

Selv om bruk av hansker eller tillatte stoff på hanskene er tillatt, bør overdommerne følge med på slik bruk, i tilfelle det oppstår bekymring og mistanker om en mulig urettferdig fordel.



- 28.4 Etter at utøveren har sluppet staven, må ingen, heller ikke utøveren, røre staven med mindre den faller bort fra listen eller stativene. Hvis staven røres og overdommer mener at den ellers ville ha revet listen, skal hoppet anses ugyldig.

Dette er et av de få tilfellene der handlinger fra en dommer kan føre til at et forsøk dømmes ugyldig. Det er derfor viktig at dommerne som står ved stativet er påpasselige med ikke å røre eller ta imot staven, med mindre det er helt klart at den faller bort fra stativene og/eller listen.

- 28.5 Hvis staven brekker under hoppet, skal dette ikke regnes som et ugyldig forsøk, og utøveren skal få et nytt forsøk.

Tilløpet

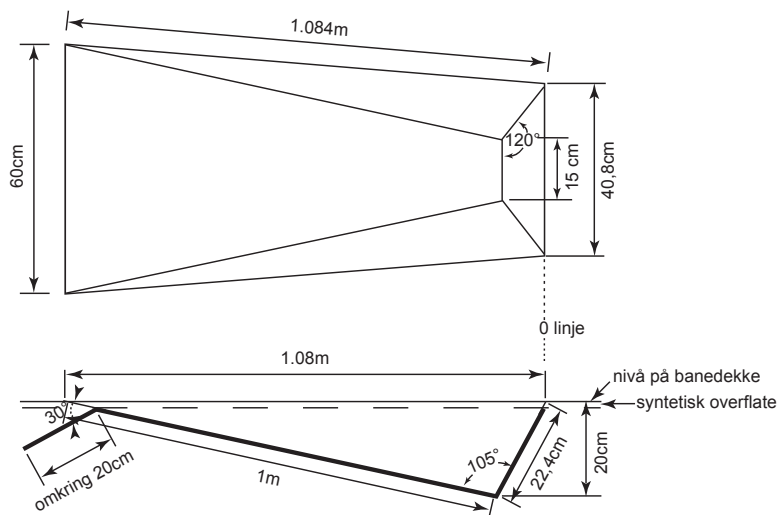
- 28.6 Lengden på tilløpet, målt fra stavkassens null-linje, skal være minst 40 m og 45 m hvis forholdene tillater det. Bredden skal være 1,22 m $\pm$ 0,01 m. Tilløpet skal merkes med 50 mm brede hvite streker.

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 og merking skal imidlertid oppmerkingen av tilløpet være i samsvar med denne regelen.

- 28.7 Den største tillatte helning på tvers av tilløpet skal være 1:100 (1 %), med mindre spesielle forhold tilsier at World Athletics kan gi unntak. På de siste 40m av tilløpet skal helningen nedover i løpsretningen ikke være større enn 1:1000 (0,1 %).

Utstyr

- 28.8 Satsen i stav skal skje fra en kasse. Den skal være laget av et egnet materiale, med avrundede eller myke øvre kanter og den skal være nedfelt i plan med tilløpet – med eller uten syntetisk dekke lagt over de øvre kantene. Eventuelt syntetisk belegg må være innenfor tillatte toleranser for høyden av kassen. 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°. (Toleransen på henholdsvis mål og vinkler skal være $\pm$ 0,01 m og $-0^\circ/+1^\circ$).



Figur TR 28 – stavkasse (sett ovenfra og fra siden)

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 avholdes i henhold til definisjonen av «World Rankings Competition» punkt 1. (a), (b), (c) og 2. (a), (b) skal denne fremskaffes av arrangøren.

- 28.9 Enhver type stativ eller stolper kan brukes forutsatt at de er stive. Føttene og nedre del av stativet over matten skal dekket med polstring av et passende støtdempende materiale for å beskytte utøverne og stavene.
- 28.10 Listen skal ligge på horisontale knekter, slik at den lett vil falle ned på bakken i retning mot matten dersom den blir berørt av utøveren eller staven. Knektene kan ikke ha hakk eller fordypninger og skal

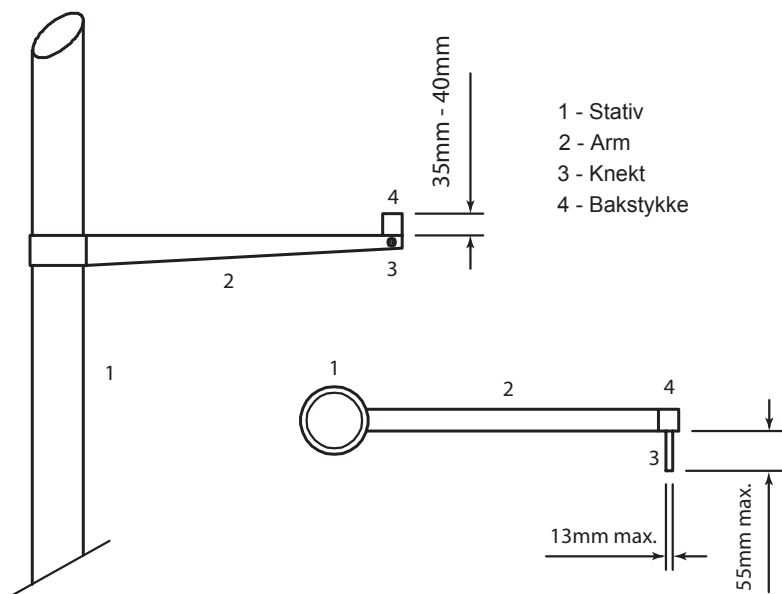


ha samme tykkelse i hele sin lengde, og skal ikke være mer enn 13 mm i diameter.

De må ikke stikke mer enn 55 mm ut fra stativene som skal ha glatt overflate. Knektenes vertikale bakflate, være også glatt og konstruert slik at listen ikke kan bli liggende oppå dem. De skal stikke 35-40 mm opp over knektene.

Avstanden mellom knektene skal være 4,28 m - 4,37 m. Knektene må ikke være laget av eller belagt med gummi eller et annet materiale som øker friksjonen mellom knektene og endestykkene på listen, og ikke på noe måte være fjærende. Listen skal legges slik at midten av endestykkene hviler på knektene.

Merknad: For å redusere risikoen for at en utøver kan skade seg ved at utøveren faller på stativene, kan knektene settes på tilstøtende armer som er festet permanent til stativene, slik at stativene kan stå lenger fra hverandre uten å øke lengden av listen (se figur (b) TR 28).



Figur (b) TR 28 – knektene på stavstativet (sett fra matten og ovenfra)

Stavene

- 28.11 Utøverne kan bruke sine egne staver. Ingen utøver kan bruke staver som tilhører andre uten eierens samtykke.

Merknad: Dersom dommerne blir klar over det, skal de pålegge utøvere som ikke respekterer denne regelen om å rette opp situasjonen. Hvis utøveren ikke gjør det, skal forsøket regnes som ugyldig. Et forsøk skal også regnes som ugyldig hvis det fullføres før regelbruddet blir oppdaget. I alvorlige tilfeller, kan også TR 7.1 og TR 7.3 anvendes.

Staven kan være av hvilket som helst materiale eller sammensetning av materialer og kan ha hvilken som helst lengde og diameter, men overflaten skal være glatt.

Staven kan surres med teip ved grepet (for å beskytte hånden) og på stavens nedre ende (for å beskytte staven). Surringen ved grepet skal være jevn med unntak av normal overlapping og må ikke resultere i en plutselig endring av diameter, for eksempel ved at det dannes en slags ring på staven.

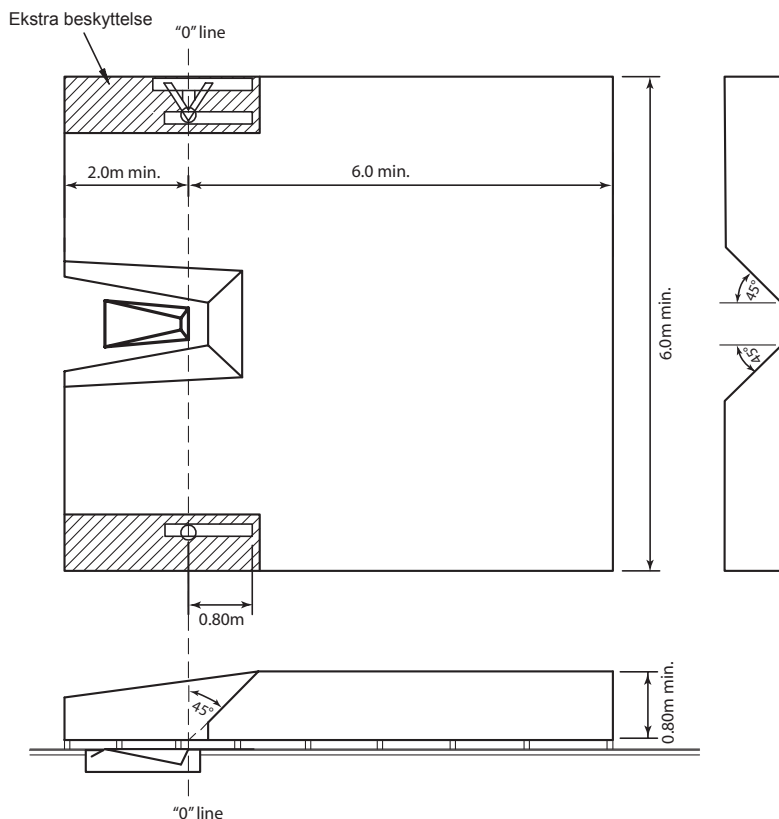
Ved grepet er bare ordinær teiping i henhold til regelen tillatt - løkker, ringer eller tilsvarende er ikke tillatt. Det er ingen begrensinger på hvor langt opp eller ned på staven surringen rekker, men den skal være i tråd med formålet - å beskytte hånden. Det er imidlertid ingen begrensning ved stavens nedre ende; her skal generelt enhver surring eller beskyttelse tillates så lenge det ikke gir utøveren en fordel.

Matten

- 28.12 For konkurranser som avholdes i henhold til punkt 1. (a), (b), (c) og 2. (a), (b) i definisjonen av «World Rankings Competition» 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 2m lange.

Sidene av matten nærmest stavkassen skal plasseres 0,10 m til 0,15 m fra stavkassen og skråne vekk fra kassen med en vinkel på minst 45° og ikke mer enn 48° (se figur (c) TR 28).

I andre konkurranser bør matten ikke være mindre enn 5 m lang (unntatt frontstykkene) x 5 m bred x 0,8 m høy.



Figur (c) TR 28 - stavmatten (sett ovenfra og fra siden)

Dommere:

I stav anbefales følgende dommere:

- a) Øvelsesleder som overvåker hele øvelsen og kontrollerer målingene. Øvelsesleder skal ha to flagg – hvitt for å markere gyldig forsøk og rødt for å markere ugyldig forsøk. Øvelseslederen bør plassere seg slik at kan holde oppsyn med to ting spesielt:
 - i. Det hender ofte at listen vibrerer etter at utøveren har berørt den under forsøket. Øvelseslederen må da vurdere plasseringen av listen og når denne bevegelsen kan stoppes og det riktige flagget heves, spesielt i situasjoner som dekkes av regel 26.10 og 28.4, og
 - ii. Siden utøveren ikke kan berøre marken bak enden av stavkassen før satsen, må øvelsesleder plassere seg slik at det er mulig å avgjøre dette.

- b) To dommere, én på hver side av matten ved null-linjen, som har ansvar for å legge tilbake listen og ellers assistere øvelseslederen i håndhevelsen av reglene. De er også ansvarlig for å stille inn korrekt plassering av stativene (eller listen) i henhold til utøvernes ønsker.
- c) Dommer som noterer posisjonene på stativet som utøverne ønsker, registrerer resultater og som roper opp plasseringen av stativene (eller listen) og deretter hver utøver (og den påfølgende utøveren).
- d) Dommer som er ansvarlig for resultattavlen (forsøk-nummer-resultat).
- e) Dommer som er ansvarlig for klokken som viser utøverne den tiden de har til å gjennomføre forsøket.
- f) Dommer som er ansvarlig for utøverne.

Merknad (i): Dette er det tradisjonelle oppsettet av funksjonærer. I større konkurranser der det brukes datasystemer og elektroniske tavler, vil det være behov for spesialisert personell. I slike tilfeller vil fremdriften og resultater i tekniske øvelser bli fulgt både av dommeren som noterer resultater, og datasystemet.

Merknad (ii): Dommere og utstyr må plasseres slik at de ikke står i veien for utøverne eller hindrer utsikten for tilskuerne.

Merknad (iii): Det må settes av plass for en vindpølse som viser vindretning og vindstyrke.

Kommentar: I mindre konkurranser kan det gjøres tillempninger til dette opplegget. Det hender for eksempel noen ganger at øvelseslederen fører protokollen og at en annen dommer gis oppgaven med å dømme forsøkene og holde flaggene.

29 Generelle regler – Horisontale hopp

Tilløpet

- 29.1 Lengden på tilløpet skal måles fra satslinjen og skal være minst 40 m, og 45 m der forholdene tillater det. Bredden skal være 1,22 m $\pm$ 0,01 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 oppmerkingen av tilløpet være i samsvar med denne regelen.

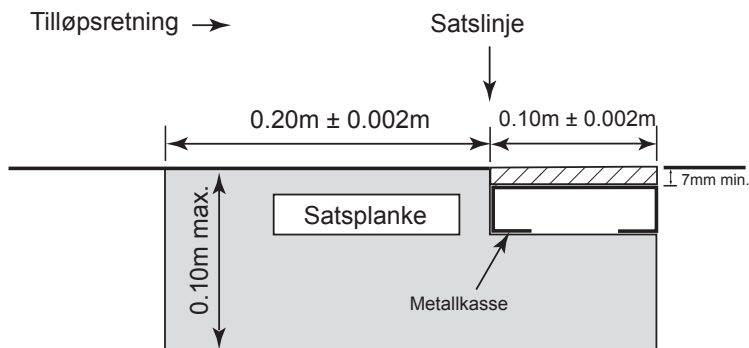


- 29.2 Den største tillatte helning på tvers av tilløpet skal være 1:100 (1 %) med mindre spesielle forhold tilsier at World Athletics kan gi unntak. Helningen nedover i løpsretningen på de siste 40m skal ikke noe sted være over 1:1000 (0,1 %).

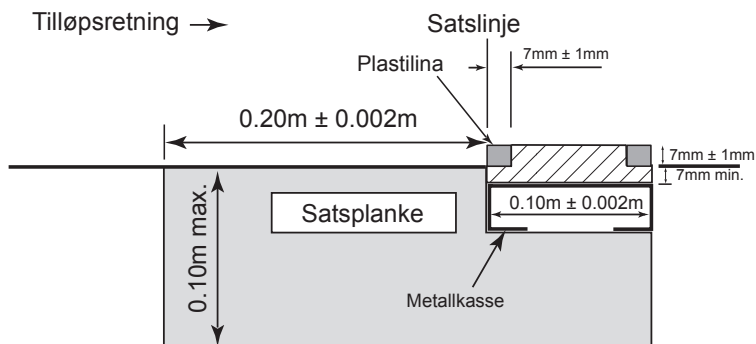
Satsplanke

- 29.3 Satsstedet skal markeres med en planke nedfelt i plan med tilløpet og overflaten på landingsområdet. Kanten av planken nærmest landingsområdet skal være satslinjen.
- 29.4 Satsplanken skal være rektangulær og laget av tre eller annet passende fast materiale som gir godt grep for utøverens piggsko slik at de ikke sklir. Den skal være $1,22 \text{ m} \pm 0,01 \text{ m}$ lang, $0,20 \text{ m} \pm 0,002 \text{ m}$ bred og ikke mere enn $0,10 \text{ m}$ dyp. Den skal være hvit. For å sikre at satslinjen er tydelig synlig og står i kontrast til planken, skal overflaten umiddelbart bak satslinjen, eller blindplanken, være i en annen farge enn hvit (se figur (a1) TR 29).
- 29.5 For å bistå dommerne ved anvendelsen av TR 30.1.1 skal videoteknologi som gir 120 bilder pr. sekund med minst 4K oppløsning benyttes i alle konkurranser som avholdes i henhold til Punkt 1(a) og 1(b) i definisjonen av «World Ranking Competitions». For andre konkurranser anbefales det sterkt at slike systemer brukes, men alternative systemer kan benyttes hvis tilgangen til systemer som tilfredsstiller disse kravene er begrenset. Dersom slik teknologi ikke er tilgjengelig, kan et markeringsbrett med plastelina plassert like bak satslinjen fremdeles benyttes.

Markeringsbrettet (med plastelina) skal bestå av et stivt brett som er $0,10 \text{ m} \pm 0,002 \text{ m}$ bred og $1,22 \text{ m} \pm 0,01 \text{ m}$ lang av tre eller annet passende materiale og skal være malt i en kontrastfarge til satsplanken. Der det er mulig, skal plastelinaen være i en tredje kontrastfarge. Brettet skal monteres i en fordypning eller hulle i tilløpet, bak satsplanken på den siden som er nærmest landingsområdet. Overflaten skal stige fra nivået på satsplanken til en høyde på $7 \text{ mm} \pm 1 \text{ mm}$. Kantene skal være skåret slik at, når fordypningen er fylt med plastelina, skal overflaten av plastelinaen nærmest satslinjen være i vinkel på 90° (se figur (a2) TR 29).



Figur (a1) TR 29 – satsplanke med markeringsbrett



Figur (a2) TR 29 – satsplanke med markeringsbrett med plastilina

Når den er plassert i denne innfatningen, skal hele konstruksjonen være tilstrekkelig stiv til å tåle den fulle kraften av utøverens fot.

Overflaten på brettet skal være av et materiale som gir godt grep for piggene i utøverens sko, slik at ikke skoen sklir.

Plastelinaen kan gattes ut ved hjelp av en rull eller en passende formet skrape for å fjerne fotavtrykket etter en utøver.



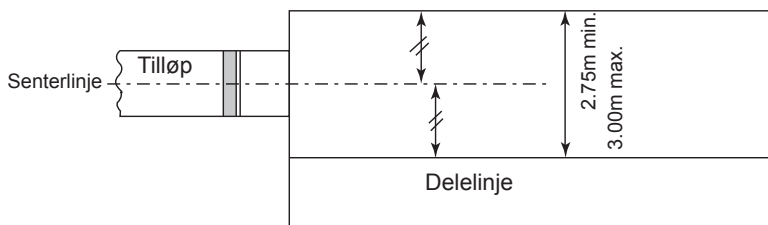
Merknad (i): Dersom tilløpet og/eller planken er konstruert slik at det er en innfatning for plassering av et markeringsbrett, og et slikt markeringsbrett ikke er i bruk, bør det i denne innfatningen legges inn en blindplanke som er i plan med planken.

Merknad (ii): Satsplanken kan være konstruert som et enkelt stykke som er 0,30 m bredt, med et 0.20 m hvitt felt og et 0.10 m i en kontrastfarge, dvs. at satsplanken og blindplanken kan være i ett stykke.

Landingsområdet

29.6 Landingsområdet skal være minst 2,75 m og maksimalt 3,00 m bredt. Landingsområdet skal om mulig plasseres slik at senterlinjen i tilløpet faller sammen med senterlinjen i landingsområdet.

Merknad: Når midten i tilløpet ikke faller sammen med midten i landingsområdet, skal landingsområdets bredde markeres med bånd eller teip, om nødvendig på begge sider, slik at den bredde som er nevnt ovenfor blir oppfylt (se figur (b) TR 29).



Figur (b) TR 29 – Sentrert landingsområde for lengdehopp og tresteghopp

Når det bygges nye anlegg der det er mulig at synshemmede utøvere vil konkurrere, bør minst ett landingsområde ha økt bredde (3,50 m i stedet for 3,00 m som i World Athletics regler) som anbefalt av IPC.

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

Lengdemåling

- 29.8 I alle horisontale hoppøvelser skal resultatet registreres til nærmeste hele cm under den målte lengdehopp dersom målingen ikke viser en hel cm.
- 29.9 Hvert hopp skal måles umiddelbart etter at det er foretatt et gyldig forsøk (eller etter en umiddelbar muntlig protest etter TR 8.5), fra det nærmeste merket i landingsområdet som er satt av noen del av kroppen, eller noe annet som var festet til kroppen da merket ble satt, til satslinjen eller satslinjens forlengelse. Målingen skal tas vinkelrett på satslinjen eller satslinjens forlengelse.

Så lenge ingen uregelmessigheter er begått, skal hvert forsøk måles uansett lengde, ettersom målinger av andre forsøk vil kunne avgjøre rekkefølgen ved like resultater eller om en utøver vil gå videre til neste runde.

Bortsett fra når regel TR 8.5 får anvendelse, skal det normalt ikke foretas måling av forsøk hvor det foreligger uregelmessigheter. Dommere bør benytte skjønn med forsiktighet ved eventuell alternativ praksis og vanligvis bare i spesielle tilfeller.

Når det ikke benyttes videomåling, bør det for hvert gyldig forsøk benyttes en markør (vanligvis av stål) som plasseres vertikalt på nedslagsmerket etter utøveren i landingsområdet og nærmest satslinjen. Markøren skal gå gjennom sløyfen på enden av metallmålebåndet slik at «null» er på merket. Målebåndet bør trekkes ut horisontalt og ikke plasseres på noen forhøyninger i bakken.

Vindmåling

- 29.10 Vindmåleren skal være som beskrevet i TR 17.8 og TR 17.9. Den skal opereres slik som beskrevet i TR 17.11 og TR 29.12, og den skal avleses i henhold til TR 17.13.
- 29.11 Overdommeren skal se til at vindmåleren er plassert 20 m fra satslinjen. Måleren skal stå $1,22 \text{ m} \pm 0,05 \text{ m}$ over bakken og ikke mer enn 2 m fra tilløpet.
- 29.12 Vindstyrken skal måles over en periode på 5 sekunder, regnet fra det tidspunkt utøveren passerer et merke som er plassert på siden av tilløpet, i lengdehopp 40 m og i tresteghopp 35 m fra satslinjen. Hvis utøveren tar kortere tilløp enn 40 m respektive 35 m, skal vinden måles fra det tidspunkt utøveren begynner tilløpet.



30 Lengdehopp

Konkurransen

30.1 Et forsøk er ugyldig hvis en utøver:

30.1.1 under satsen (når som helst før utøveren mister kontakten med satsplanken eller bakken) bryter vertikalplanet av satslinjen med noen del av den fremste delen av satsfoten/-skoen, enten ved å løpe over planken uten å hoppe eller ved hoppet; eller

Merknad: Det ansees ikke som ugyldig hopp hvis vertikalplanet av satslinjen blir brutt av en løs del på skoen (f.eks. en skolisse).

30.1.2 satser utenfor planken på en av sidene, enten før eller etter den forlengede satslinjen; eller

30.1.3 benytter en eller annen form for saltomortale enten i tilløpet eller under utførelsen av hoppet; eller

30.1.4 etter å ha satset, men før første kontakt med landingsområdet, berører tilløpet, bakken på utsiden av tilløpet eller utsiden av landingsområdet; eller

30.1.5 under landingen (også om utøveren er ute av balanse), berører kanten av landingsområdet eller bakken utenfor landingsområdet nærmere satslinjen enn det nærmeste merke etter hoppet i landingsområdet; eller

30.1.6 forlater landingsområdet på noen annen måte enn beskrevet i TR 30.2.

Siden intensjonen i regel 30.1.1 fokuserer på fremste del av satsskoen/-foten, er det ikke relevant om det vertikale planet blir brutt på andre måter, for eksempel av hendene eller armene, eller en lue eller smykke som faller fra utøverens kropp under satsen. På samme måte er en løs skolisse eller lignende ikke relevant for vurderingen selv om dette bryter vertikalplanet.

30.2 Når utøveren forlater landingsområdet, skal den første fotkontakt med kanten eller med bakken utenfor være lenger unna satslinjen enn det nærmeste merket i sanden (som også kan være merker som settes på grunn av overbalanse eller ved at utøveren går tilbake i sanden nærmere satslinjen enn merket etter landingen).

Merknad: Denne første kontakten anses å forlate landingsområdet.

- 30.3 Et forsøk skal ikke anses for å være ugyldig hvis:
- 30.3.1 utøveren på noe sted løper på utsiden av de hvite linjene som markerer tilløpet; eller
 - 30.3.2 utøveren satser før satsplanken, med mindre han satser på utsiden av tilløpet i strid med TR 30.1.2; eller
 - 30.3.3 i henhold til TR 30.1.2, en del av utøverens sko eller fot berører bakken ved siden av satsplanken før satslinjen; eller
 - 30.3.4 utøveren i landingsfasen med noen del av kroppen eller noe som er festet til kroppen, berører kanten av eller bakken utenfor landingsområdet, med mindre denne berøringen er i strid med regel TR 30.1.4 eller TR 30.1.5; eller
 - 30.3.5 utøveren går tilbake gjennom landingsområdet etter først å ha forlatt landingsområdet på korrekt måte i henhold til TR 30.2.

Satslinjen

- 30.4 Avstanden fra satslinjen til borterste ende av landingsområdet skal være minst 10 m og om mulig 11 m.
- 30.5 Satslinjen skal plasseres mellom 1 og 3 m fra den nærmeste enden av landingsområdet.

Dommere

For å gjennomføre en lengdehopps- eller tresteghoppskonkurranse anbefales det å fordele tilgjengelige funksjonærer slik:

- a) Øvelsesleder som har ansvar for å overvåke hele konkurransen.
- b) Dommer som kontrollerer at satsen er korrekt utført og som måler forsøket. Dommeren skal ha to flagg – hvitt for å markere at forsøket er gyldig og rødt for ugyldig forsøk. Etter at hoppet er målt, anbefales det at dommeren står foran planken og holder det røde flagget mens hoppgruppen klargjøres og eventuelt plastilina-brettet byttes. I stedet eller i tillegg kan det benyttes en kjele. (I noen konkurranser vil det være øvelseslederen som inntar denne posisjonen.)
- c) Dommer som fastslår hvor det nærmeste merket i sanden er i forhold til satslinjen, som setter ned en markør eller prisme og holder målebåndet på nullpunktet hvis det benyttes målebånd. Ved bruk av videomåling, vil det normalt ikke være behov for en dommer på denne plassen. Ved bruk av et optisk målesystem, er det behov for to dommere; én til å sette markøren i sanden og én til å lese av resultatet på måleapparatet.
- d) Dommer som fører protokollen og som roper opp hver utøver (og den som skal hoppe etter).



- e) Dommer som er ansvarlig for resultattavlen (forsøk –nummer – resultat).
- f) Dommer som er ansvarlig for vindmåleren som er plassert 20 m fra satslinjen.
- g) En eller flere dommere eller assistenter som er ansvarlig for klargjøring av landingsområdet etter hvert forsøk.
- h) Dommer eller assistent som er ansvarlig for klargjøring av plastelinaen.
- i) Dommer som er ansvarlig for klokken som viser utøverne hvor mye tid de har til å gjennomføre forsøket.
- j) Dommer med ansvar 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 registrert både av protokollføreren 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.

30B Nasjonal regel – Lengdehopp fra satssone

For aldersklassene 10 - 13 år, jenter og gutter benyttes satssone.

Satssonen skal være 1,22 m bred og 50 cm lang.

Satssonen plasseres i en avstand fra landingsområdet som passer for årsklassene. Hele satssonen markeres med selvklebende tape eller spray. Satssonen merkes 50 cm fra satslinjen, før planken. Hopplengden måles fra det nærmeste merke i gropa gjort av noen del av kroppen eller lemmene til det nærmest merke etter hopperens fot innenfor satssonen. Hopplengden måles alltid vinkelrett på satslinjen. Hvis utøveren satser før satssonen (før utøveren når fram til satssonen), måles hoppet til satssonens fremre kant (dvs. den kant som er lengst fra landingsområdet). Ugyldig hopp dømmes som ved lengdehopp ellers.

For øvrig gjelder bestemmelsene i TR 30.



30C Nasjonal regel – Lengdehopp uten tilløp

- 30.C.1. Det kan satses fra satsplanke eller en satsanordning som gir mulighet til å «krølle tærne» i forkant. Måling av hoppet foretas fra satslinjen i fremkant av satsplanken eller satsanordningen selv om tærne eller fremre del av skoene har brutt satslinjen. Overflaten av satsplanken eller satsanordningen skal være slik at landingsstedet er i plan med satsstedet.
- 30.C.2. Utøverne kan stille føttene i hvilken som helst stilling, men i satsen må begge føttene forlate underlaget samtidig. Hvis føttene løftes fra underlaget to eller flere ganger (dobbeltsats) eller det er satset to ganger uten at hoppet er fullført, regnes det som et ugyldig forsøk.
- 30.C.3. Etter å ha inntatt utgangsstillingen kan utøveren vugge fram og tilbake, vekselvis på hæler og tær eller også bare løfte hæler eller tær fra underlaget. Vridning av føttene på underlaget er ikke tillatt, dog skal vridning i det øyeblikk føttene (tærne) forlater underlaget i satsen være tillatt.
- 30.C.4. Ureglementert sats regnes alltid som ugyldig forsøk, selv om hoppet ikke fullføres.
- 30.C.5. Utøverne tillates ikke å ta ett eller flere innledende skritt før utgangsstillingen inntas, slik at det blir en kontinuerlig eller sammenhengende rytme mellom dette/disse skritt og satsen.
- 30.C.6. Landingsområdet kan enten være en sandgrop i overensstemmelse med TR 29.6 eller en matte som ikke kan forskyve seg.

31 Tresteghopp

TR 29 og TR 30 gjelder også for tresteghopp med følgende tillegg:

Konkurransen

- 31.1 Tresteghopp skal bestå av et hink, et steg og et hopp i denne rekkefølgen.
- 31.2 Hinket skal utføres slik at utøveren lander på samme fot som han satset; i steget skal utøveren lande på den andre foten og så hoppe ut i landingsområdet.



Det skal ikke regnes som ugyldig forsøk dersom utøveren under forsøket berører bakken med den «hvilende» foten (subb).

Merknad: TR 30.1.4 gjelder ikke for normale landinger i hink- og stegfasen.

Kommentar: Det følger av denne merknaden at det ikke er ugyldig om utøveren, etter å ha forlatt planken, tar de øvrige steg utenfor det oppmerkede tilløpet.

Det er ikke i seg selv ugyldig forsøk hvis utøveren:

- a) berører de hvite linjene eller bakken utenfor mellom satslinjen og landingsområdet; eller
- b) utøveren, uten egen skyld, lander i landingsområdet på steget (f.eks. fordi dommerne indikerte feil satslinje) – i slike tilfeller vil overdommeren normalt gi utøveren et nytt forsøk.

Det er imidlertid ugyldig forsøk dersom utøveren lander utenfor landingsområdet.

Satslinjen/Satsområdet

31.3 Avstanden mellom satslinjen og enden av landingsområdet skal være minst 21 m.

31.4 Hvis nivået i konkurransen gjør det nødvendig, bør det være separate satsplanker for menn og for kvinner. Avstanden mellom satslinjen og landingsområdet skal være minst 13 m for menn og 11 m for kvinner. Ved andre konkurranser skal avstanden mellom satslinjen og landingsområdet tilpasses etter utøvernes nivå.

Kommentar: Dersom planker ikke er nedlagt for den avstanden utøverne ønsker til landingsområdet, kan denne teipes. Utøverne må gjøres oppmerksom på av øvelsesleder hvorvidt teipen symboliserer planken eller markeringsbrettet.

31.5 Mellom planken og landingsområdet skal det for hink- og stegfasen være et jevnt og fast underlag med en bredde på $1,22 \text{ m} \pm 0,01 \text{ m}$.

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 oppmerkingen av tilløpet være i samsvar med denne regelen.



31B Nasjonal regel – Tresteghopp fra satssone

For tresteghopp fra satssone gjelder samme regler som for lengdehopp fra satssone (se TR 30B). For øvrig gjelder bestemmelsene i TR 31.

32 Generelle regler – Kastøvelser

Offisielle kastredskaper

- 32.1 I alle *World Rankings Competitions* skal kastredskaper som benyttes være i samsvar med gjeldende spesifikasjoner fra World Athletics. Bare kastredskaper som er sertifisert av World Athletics kan benyttes. Følgende tabell viser kastredskaper som skal benyttes for hver aldersgruppe:

Redskap	Jenter U18	Kvinner U20	Kvinner senior	Gutter U18	Menn U20	Menn senior
Kule	3,000 kg	4,000 kg	4,000 kg	5,000 kg	6,000 kg	7,260 kg
Diskos	1,000 kg	1,000 kg	1,000 kg	1,500 kg	1,750 kg	2,000 kg
Slegge	3,000 kg	4,000 kg	4,000 kg	5,000 kg	6,000 kg	7,260 kg
Spyd	500 g	600 g	600 g	700 g	800 g	800 g

Merknad (i): Gjeldende standardskjemaer som skal benyttes ved sertifisering og fornyelse samt prosedyrene for sertifisering er tilgjengelig på World Athletics kontor eller kan lastes ned fra World Athletics webside.

Merknad (ii). Anbefalt vekt og spesifikasjoner for andre redskaper vanligvis ofte benyttes i konkurranser for yngre utøvere, para-utøvere og veteraner, vil bli listet opp på World Athletics hjemmeside.

Kommentar: I tillegg til internasjonale standardvekter er det også vektor som gjelder for norske aldersbestemte klasser. Disse kan finnes i «Øvelsesutvalget for barn og ungdom»

- 32.2 Med mindre annet er angitt nedenfor, skal alle kastredskaper stilles til rådighet av arrangøren. Teknisk delegat kan, basert på det gjeldende regelverket for konkurransen, tillate utøvere å bruke egne personlige kastredskaper, eller kastredskaper som er levert av en leverandør, forutsatt at slike kastredskaper er sertifisert av World Athletics og kontrollert, godkjent og merket av arrangøren før konkurransen, og er tilgjengelige for alle utøvere. Med mindre teknisk delegat bestemmer noe annet, kan ikke mer enn to



kastredskaper leveres inn av hver utøver for hver kastøvelse de deltar i.

Merknad: «World Athletics sertifiserte» kastredskaper kan omfatte eldre modeller som tidligere har vært sertifisert, men som ikke lenger produseres.

Kommentar: I nasjonale konkurranser kan stevneleder bestemme at private 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 vanligere at arrangøren tilbyr et mindre utvalg kastredskaper enn tidligere (særlig på grunn av kostnadene ved innkjøp). Dette øker ansvaret til tekniske ledere og deres assistenter for nøye å kontrollere alle personlige kastredskaper som skal benyttes i konkurransen – for å sikre seg at de overholder reglene og at de finnes på World Athletics liste over sertifiserte produkter. Kastredskaper som for tiden ikke har, men som tidligere har hatt sertifikat fra World Athletics, kan godkjennes for konkurransen dersom de oppfyller kravene i reglementet.

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

Assistanse

32.4 Følgende regnes som assistanse og er derfor ikke tillatt:

- 32.4.1 Å teipe to eller flere fingre sammen. Dersom teip er brukt på hendene og fingrene, så kan denne være sammenhengende forutsatt at ikke to eller flere fingre er surret sammen på en slik måte at de ikke kan bevege seg individuelt. Slik surring bør vises til øvelseslederen før øvelsen starter.
- 32.4.2 Bruk av enhver innretning, inkludert vekter festet til kroppen, som kan gi en fordel ved utførelsen av et forsøk.
- 32.4.3 Bruk av hansker unntatt i sleggekast. I sleggekast skal hanskene være glatte både foran og bak. Fingertuppene, unntatt tommelen, skal være åpne.
- 32.4.4 Påføring av noen form for substans i ringen eller på skoene, eller å endre ruheten på ringens overflate.

Merknad: Det er tillatt for utøveren å feste teip på utsiden av kastskoene, se også skoreglementet. Dette må vises til øvelseslederen før utøveren gjør sitt første (eller neste) forsøk.

- 32.4.5 Påføring av spytt eller andre kroppsvæsker på kastredskaper
- 32.4.6 I spydkast kan kritt eller et lignende stoff ikke påføres kastredskapet.

Merknad: Dersom dommerne blir oppmerksom på brudd på disse reglene, skal de instruere utøveren om å rette opp situasjonen. Hvis utøveren ikke gjøre dette, skal forsøket regnes som ugyldig. Et forsøk skal også dømmes som ugyldig dersom det fullføres før bruddet oppdages. I tilfeller som vurderes som alvorlige nok kan også TR 7.1 og TR 7.3 anvendes.

- 32.5 Følgende skal ikke regnes som assistanse og er derfor tillatt:
 - 32.5.1 For å oppnå et bedre grep kan en utøver bruke en substans på hendene, eller en sleggekaster på hanskene. En kulestøt kan bruke en slik substans på halsen.
 - 32.5.2 I kulestøt og diskoskast kan kritt eller et liknende stoff brukes på kastredskapet.

Alle stoff som brukes på hender, hansker og kastredskaper skal lett kunne la seg fjerne fra kastredskapene med en fuktig klut og skal ikke etterlate noen rester. Dersom dette ikke overholdes, får merknaden til TR 32.4 anvendelse.

- 32.5.3 Bruk av teip på hender eller fingre som ikke kommer i konflikt med TR 32.4.1.

Kastring

- 32.6 Kanten på ringen skal være laget av båndjern, stål eller annet passende materiale og toppen av kanten skal være i plan med bakken utenfor. Den skal være minst 6 mm tykk. Innsiden og toppen av kanten skal være hvit. Flaten rundt ringen kan være av betong, syntetisk dekke, asfalt, tre eller annet passende materiale.

Underlaget av ringen kan være betong, asfalt eller annet fast, men ikke glatt, materiale. Overflaten i ringen skal være plan og 20 mm ± 6 mm lavere enn den øverste kanten av jernbåndet på ringen.

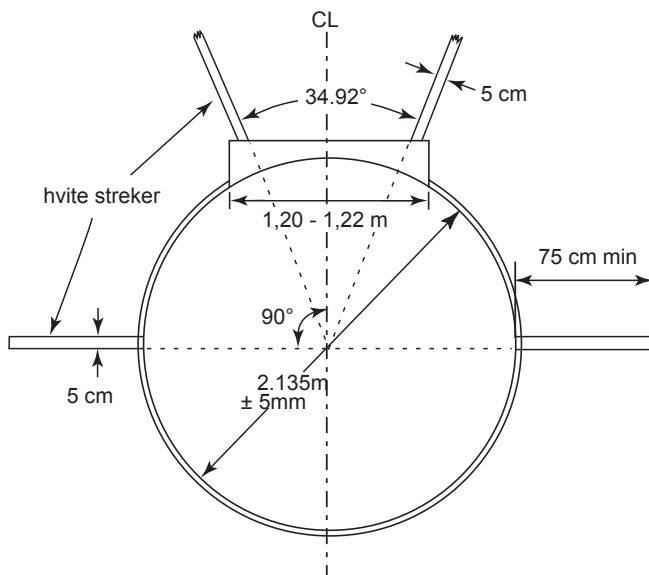
I kulestøt kan det benyttes en flyttbar ring som oppfyller disse kravene.

- 32.7 Ringens indre diameter skal være 2,135 m ± 0,005 m i kulestøt og sleggekast og 2,50 m ± 0,005 m i diskoskast.

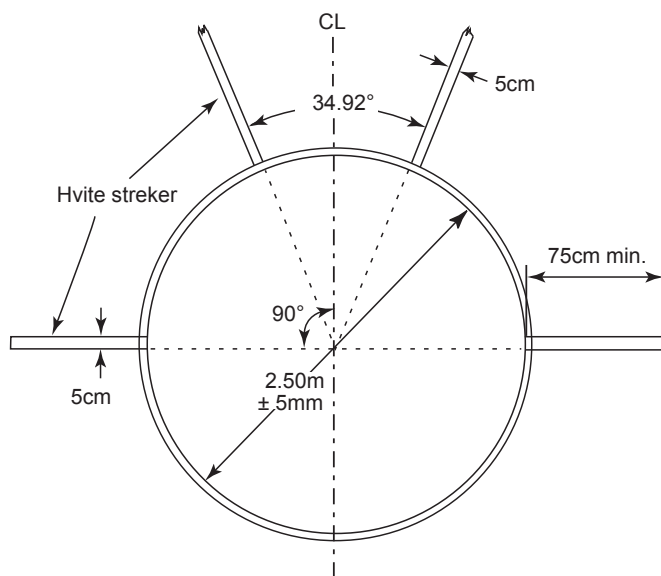


Sleggekast kan kastes fra en diskosring, forutsatt at diameteren på ringen reduseres fra 2,50 m til 2,135 m ved å plassere et sirkulært innlegg i ringen.

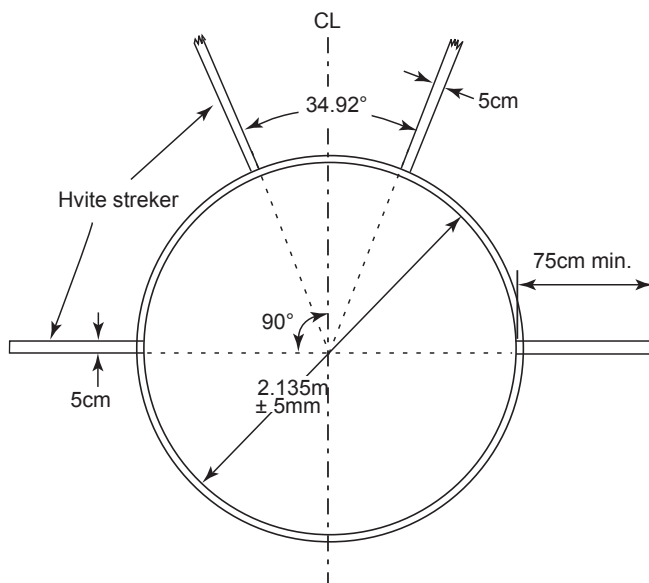
Merknad: Det løse innlegget bør helst ha en annen farge enn hvit, slik at de hvite strekene i henhold til TR 32.8 er tydelig synbare.



Figur (a) TR 32 - kulering



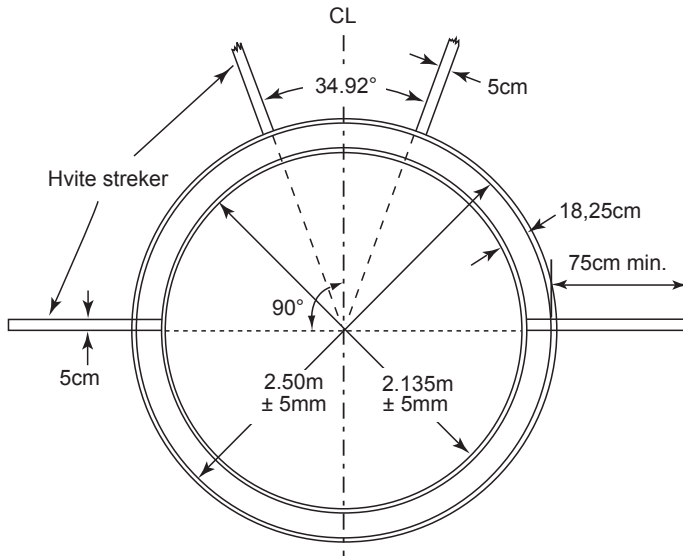
Figur (b) TR 32 - diskosring



Figur (c) TR 32 - sleggering



- 32.8 En 50 mm bred hvit strek skal trekkes fra kanten av ringen, minst 0,75 m ut til begge sider av ringen. Den hvite streken kan males eller lages av tre eller annet passende materiale. Den bakre kanten av den hvite streken skal være en forlengelse av en tenkt linje som går gjennom ringens senter og som er rettvinklet med kastsektorens senterlinje.



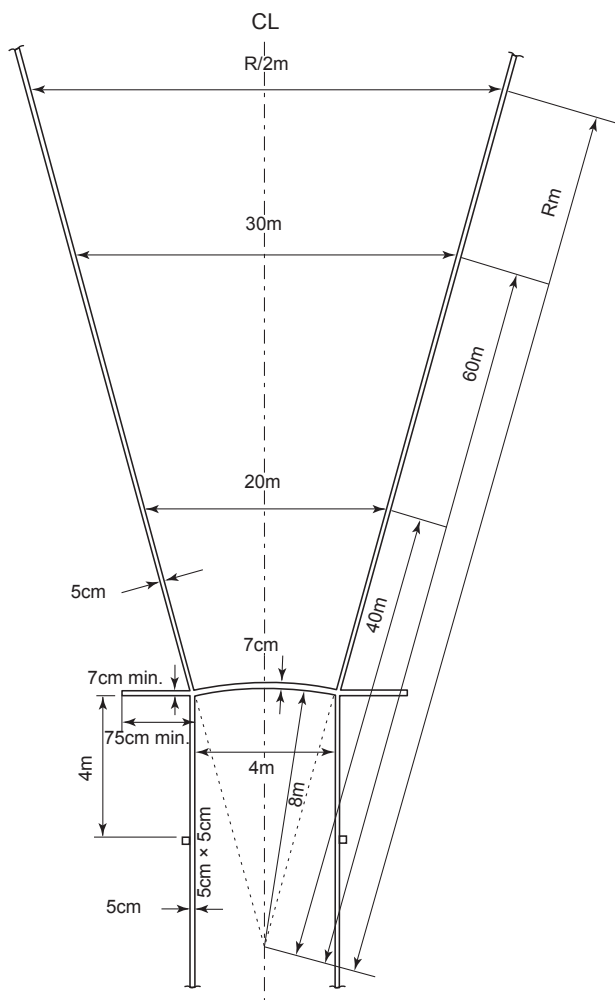
Figur (d) TR 32 – diskosring med innlagt sleggering

Spydtilløp

- 32.9 Lengden på tilløpet skal være minst 30 m, bortsett fra i konkurranser som avholdes i henhold til definisjonen av «World Rankings Competition» punkt 1. (a), (b), (c), (d) og 2. (a), (b) der tilløpet skal være minst 33,5 m langt. Dersom forholdene tillater det, bør tilløpet være minst 36,5 m langt.

Tilløpet skal merkes med to parallelle 50 mm brede hvite streker med den avstand på 4 m. 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, rettvinklet på de parallelle strekene som markerer tilløpet. Disse strekene skal være hvite, minst 0,75 m lange og minst 70 mm brede. Den største tillatte helningen på tvers av tilløpet skal være 1:100 (1 %), med mindre det foreligger spesielle omstendigheter som tilsier at World Athletics kan gi unntak. På de siste 20 m av tilløpet skal helningen nedover i løpsretningen ikke være større enn 1:1000 (0,1 %).



Figur (e) TR 32 - spydtillop og kastsektor



Kastsektor

32.10 Kastsektoren skal være bestå av sand, gress eller annet passende materiale hvor kastredskapet setter merke.

32.11 Den maksimale helningen nedover i kastretningen skal ikke overstige 1:1000 (0,1 %) målt fra nivået i sentrum av kastringen eller nivået i sentrum av kastsektoren.

32.12 Markering av kastsektor

32.12.1 Bortsett fra i 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 ($20 \times 0,60$ 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.

32.12.2 I spydkast skal kastsektoren markeres med 50 mm brede hvite streker slik at innsiden av strekene, om de forlenges, vil gå gjennom de to punktene der de innerste kantene av sirkelbuen og de parallelle strekene som markerer tilløpet krysser, og senteret for sirkelbuen (se figur (e) TR 32). Sektoren utgjør dermed $28,96^\circ$.

Kastsektoren skal ha en jevn overflate som er myk nok til at dommerne kan tydelig fastslå hvor kastredskapet først treffer bakken. Overflaten i kastsektoren bør ikke være slik at kastredskapet kan sprette bakover, da dette kan medføre en risiko for at målepunktet blir visket ut.

Forsøk

32.12 I kulestøt, diskoskast og sleggekast skal kastredskaper kastes fra en kastring, og i spydkast fra et tilløp. For kast som utføres fra en ring skal utøveren begynne forsøket fra en stillestående posisjon inne i ringen. En utøver kan berøre innsiden av kanten på ringen. I kulestøt kan han også berøre innsiden av stoppbrettet som er beskrevet i TR 33.2.

Det er ingen begrensninger for hvordan, eller fra hvilken retning utøveren går inn i ringen. I kulestøt er det heller ingen begrensninger på om utøveren berører stoppbrettet på vei inn i ringen. Det som kreves er at utøveren må innta en stillestående posisjon før forsøket påbegynnes.

En stillestående posisjon betyr at utøveren, etter å ha gått inn i ringen for å utføre forsøket, står med begge føtter samtidig i fast kontakt med bakken innenfor ringen uten kontakt med toppen av kanten av ringen (jernbåndet) eller bakken utenfor. Denne kontakten må være lang nok til å være synlig for dommerne. Det er ikke krav til at utøvernes armer, hender eller andre deler av kroppen må være i ro.

- 32.14 Det er ugyldig forsøk hvis utøveren under forsøket:
- 32.14.1 i kulestøt eller spydkast utfører kastet på en annen måte enn det som er tillatt i TR 33.1 og TR 38.1;
 - 32.14.2 etter å ha gått inn i ringen, og påbegynt forsøket, berører toppen (eller kanten på innsiden) av jernbåndet eller bakken på utsiden av ringen med noen del av kroppen;

Merknad (i): Det vil ikke bli regnet som et ugyldig forsøk hvis berøringen skjer under første rotasjon på et punkt som er helt bak den hvite streken som er trukket utenfor ringen og som teoretisk går gjennom sentrum av sirkelen.

- 32.14.3 i kulestøt berører noen annen del av stoppbrettet enn innsiden med noen del av kroppen (unntatt kanten på toppen av stoppbrettet, som anses å være en del av toppen);
- 32.14.4 i spydkast berører strekene som markerer tilløpet eller bakken på utsiden av disse med noen del av kroppen.

Merknad (i): Det vil ikke bli regnet som et ugyldig forsøk på noe tidspunkt dersom berøringen av toppen av stopplanken i kulestøt, eller kastebuen eller linjene som markerer tilløpsbanen i spydkast – skjer med en løs del av skoen (f.eks. skolisje) eller klær, eller dersom berøringen skjer med en annen gjenstand (f.eks. caps) som var festet til kroppen ved starten av kastet og løsnet under eller etter kastet.

Merknad (ii): Det regnes som et ugyldig forsøk dersom diskosen eller sleggehodet treffer den borteste siden av kastburet (venstre side for høyrehendte kastere og høyre side for venstrehendte kastere, når man ser i retning av kastsektoren), etter at kastredskapet er kastet.



Merknad (iii): Det regnes ikke som et ugyldig forsøk dersom diskosen eller noen del av sleggen treffer den nærmeste siden av kastburet (høyre side for høyrehendte kastere og venstre side for venstrehendte kastere, når man ser i retning av kastsektoren), etter at kastredskapet er kastet, og deretter lander innenfor sektoren utenfor området for kastburet, forutsatt at ingen andre regler er overtrådt, herunder TR 32.10.

Det presiseres at de øvre innvendige kantene av jernbåndet i ringen og av stoppbrettet regnes som en del av toppen på henholdsvis jernbåndet og stoppbrettet. Det betyr at dersom en utøver berører den øvre innvendige kanten av enten jernbåndet eller stoppbrettet, vil det bli regnet som et ugyldig forsøk.

Merknaden til TR 32.14.2 om den første rotasjonen gjelder utøvere som benytter rotasjonsteknikk 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 skal regnes som et ugyldig forsøk.

Merknad (i) til TR 32.14 bekrefter at intensjonen med 32.14.2 til 32.14.4 er å respektere ringens og tilløpets avgrensning, slik at utøveren følger reglene ved å forbli i ringen eller tilløpet til de går ut på riktig måte. Med mindre utøvere mister balansen er det kun posisjonen til føttene/skoene som er avgjørende. Det er ikke relevant om toppen av jernbåndet, bakken utenfor eller toppen av stoppebrettet berøres av en løs skolisse eller lignende, f.eks. en lue eller et smykke som faller fra utøverens kropp under forsøket.

Burets område skal defineres som den avgrensning dannet av buret og panelene når de er i posisjon, komplettert av en tenkt rett linje trukket mellom endene av buret/panelene nærmest landingssektoren.

32.15 Forutsatt at ingen av reglene 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 handlinger som er tillatt i henhold til denne regel, skal gjøres innenfor den maksimale tiden for forsøket som angitt i TR 25.17.

Det er ingen begrensninger med hensyn til hvordan eller fra hvilken retning utøveren kan forlate ringen eller tilløpet om utøveren velger å

gjøre dette. Det avgjørende kravet er at ingen annen regel er, eller allerede har blitt, brutt.

- 32.16 Et forsøk skal regnes som ugyldig dersom kulen, diskosen, sleggehodet eller noen del av spydet ved første landing på bakken berører sektorlinjen eller bakken. Videre skal forsøket regnes som ugyldig dersom redskapen berører noen gjenstand på utsiden av sektorlinjen (bortsett fra buret i henhold til merknad (iii) til TR 32.14).

Posisjonen til strengen eller håndtaket på sleggen er ikke relevant i forhold til denne regelen. F.eks. kan strengen lande eller ligge på utsiden av sektorlinjen uten at dette får noen betydning, så lenge hodet har landet på korrekt måte. Det samme gjelder ved avgjørelsen om fra hvilket punkt det skal måles fra etter TR 32.20.1.

- 32.17 Et forsøk skal regnes som ugyldig
- 32.17.1 dersom utøveren forlater ringen eller tilløpet før kastredskapet har landet, eller
 - 32.17.2 eller – for øvelser som utføres fra ring – når utøveren forlater ringen, hvis utøverens første kontakt med toppen av ringen eller bakken utenfor ringen, ikke skjer fullstendig bak den hvite streken som er trukket på utsiden av ringen, og som teoretisk går gjennom sentrum av sirkelen.

Merknad: Første berøring av toppen av ringen eller bakken utenfor ringen regnes som å forlate ringen.

- 32.17.3 ved spydkast, hvis den første kontakt med de parallelle strekene eller bakken utenfor tilløpet—i det utøveren forlater tilløpet—, ikke er helt bak den hvite sirkelbuen eller strekene som går ut fra buen, rettvinklet på parallellstrekene. Når spydet har landet, vil utøveren anses å ha forlatt tilløpet korrekt dersom vedkommende er i kontakt med eller bak en linje, eller bakken bak linjen, (malt, eller teoretisk og markert med markører ved siden av tilløpet) som er trukket tvers over tilløpet, 4 m bak endepunktene av kastbuen. Dersom utøveren befinner seg bak denne linjen og på innsiden av tilløpet når spydet lander, skal utøveren anses å ha forlatt tilløpet korrekt.



Andre og tredje setning i TR 32.17.3 er laget for å effektivisere dømmingen og ikke for å skape en ny metode for ugyldig forsøk. Hensikten med «4 m merkene» er utelukkende å gjøre det mulig for dommerne å heve det hvite flagget og begynne målingen av forsøket straks utøveren trekker bak dette punktet (på samme måte som de ville gjøre hvis utøveren ellers hadde forlatt tilløpet korrekt). Det eneste kravet er at det ikke finnes noen andre grunner for å dømme forsøket ugyldig og at redskapet har landet før det hvite flagget heves. Hvis utøveren, uansett årsak, aldri passerer «4m merkene» under kastet, kan flagget heves straks spydet har landet.

32.18 Etter hvert kast skal kastredskaper bringes tilbake til området ved ringen eller tilløpet, og de skal aldri kastes tilbake.

Lengdemåling

32.19 I alle kast skal resultatet fastsettes til nærmeste 0,01 m under den målte lengden så fremt den målte lengden ikke er akkurat en hel centimeter.

32.20 Måling av hvert kast skal skje straks etter hvert gyldig forsøk (eller etter en umiddelbar muntlig protest etter TR 8.5) fra det nærmeste nedslagsmerke på bakken når den først lander:

- 32.10.1 fra kulen, diskosen og hodet på sleggen til innsiden av ringens omkrets, langs en linje til senteret av ringen; eller
- 32.20.2 fra hodet på spydet til innerste kant av sirkelbuen, langs en linje gjennom senteret av en sirkel som utgjør en del av buen.

Kommentar: I klasse 12 år og yngre måles det fra det stedet hvor noen del av spydet først treffer bakken.

Så lenge ingen uregelmessigheter er begått, skal hvert forsøk måles uansett lengde, ettersom målinger av andre forsøk vil kunne avgjøre rekkefølgen ved like resultater eller om en utøver vil gå videre til neste runde.

Bortsett fra når regel TR 8.5 får anvendelse, skal det normalt ikke foretas måling av forsøk hvor det foreligger uregelmessigheter. Dommere bør benytte skjønn med forsiktighet ved eventuell alternativ praksis og vanligvis bare i spesielle tilfeller.

Når det ikke benyttes videomåling, bør det for hvert gyldig forsøk benyttes en markør (vanligvis av stål) som plasseres vertikalt på nedslagsmerket

etter utøveren i landingsområdet og nærmest satslinjen. Markøren skal gå gjennom sløyfen på enden av metallmålebåndet slik at «null» er på merket. Målebåndet bør trekkes ut horisontalt og ikke legges over noen forhøyninger i bakken.

33 Kulestøt

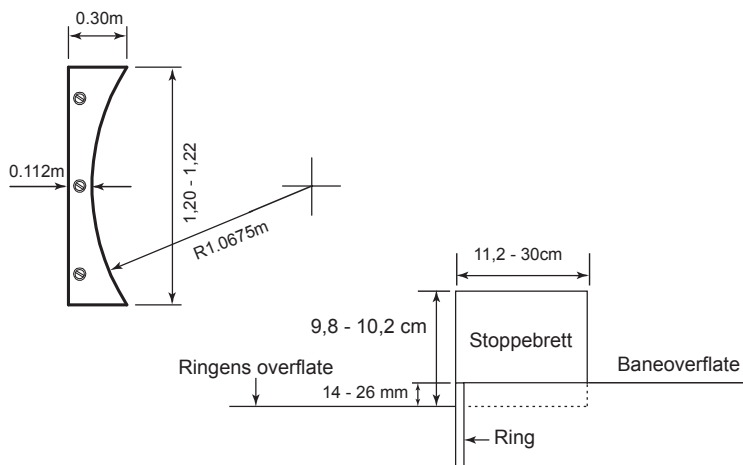
Konkurransen

- 33.1 Kulen skal støtes fra skulderen med én hånd. Når utøveren stiller seg opp i ringen for å begynne støtet, skal kulen være i berøring med eller tett ved halsen eller haken, og hånden må ikke senkes under denne stillingen når støtet utføres. Kulen må ikke føres bak linjen til skuldrene.

Merknad: Teknikker som innebærer at utøveren slår hjul er ikke tillatt.

Stoppbrett

- 33.2 Stoppbrettet skal være hvitt og laget av tre eller annet passende materiale i en buet form, slik at innsiden flukter med ringens innerkant og står loddrett på ringens overflate. Det skal plasseres slik at midtpunktet sammenfaller med senterlinjen på kastsektoren (se figur TR 33) og det skal være solid festet til bakken eller til betongen rundt ringen.



Figur TR 33 – stoppbrett for kulestøt (sett ovenfra og fra siden)



Merknad; Stoppbrett i henhold til World Athletics spesifikasjoner fra 1983-84 kan fortsatt godtas.

- 33.3 Stoppbrettet skal være 0,112 m til 0,30 m bredt og være buet med samme radius som ringen. Avstanden mellom endene skal være $1,21 \text{ m} \pm 0,01 \text{ m}$ målt rett over. Det skal være $0,10 \text{ m} \pm 0,008 \text{ m}$ høyt i forhold til nivået på innsiden av ringen ved siden av stoppbrettet.

Kulen

- 33.4 Kulen skal være av massivt jern, messing eller annet metall som ikke er bløtere enn messing, eller ha et skall av slikt metall fylt med bly eller annet solid materiale. Den skal være kuleformet og overflaten skal være glatt. Dersom kulen er fylt, skal fyllet være satt inn på en slik måte at det ikke er noen løse deler og kulen må oppfylle kravet til tyngdepunkt som definert i TR 36.5.

Informasjon til produsenter: For å være glatt skal overflatens gjennomsnittlige høyde være mindre enn eller lik $1,6 \text{ } \mu\text{m}$, det vil si ruhefsfaktor N7 eller mindre.

- 33.5 Kulen skal oppfylle følgende spesifikasjoner:

Minste vekt for bruk i konkurranse og for godkjenning av rekord:

Diameter	3,000 kg	4,000 kg	5,000 kg	6,000 kg	7,260 kg
Minimum	85 mm	95 mm	100 mm	105 mm	110 mm
Maksimum	110 mm	110 mm	120 mm	125 mm	130 mm

Dommere

For kulestøt anbefales følgende dommere:

- Øvelsesleder som overvåker hele øvelsen.
- 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.

- Dommer som plasserer en markør som viser hvor forsøket skal måles fra straks etter at kastet er utført.

- d) Dommer som setter spissen/prismet på stedet hvor markøren har blitt plassert og passer på at målebåndet er på null-merket.
- e) Dommer som er ansvarlig for å hente og returnere kastredskapene til stativet for kastredskaper eller plasserer dem i retur-rennen.
- f) Dommer som noterer resultater og som roper opp hver utøver (og den påfølgende utøveren).
- g) Dommer som er ansvarlig for tavlen (forsøk-nummer-resultat).
- h) Dommer som er ansvarlig for klokken som viser utøverne at de har en bestemt tid til å foreta forsøket.
- i) Dommer som er ansvarlig for utøverne.
- j) Dommer som er ansvarlig for vognen eller stativet med kastredskaper.

Merknad (i): Dette er det tradisjonelle oppsettet av dommere. I større konkurranser hvor det er et datasystem 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 er i veien for utøverne eller hindrer utsikten for tilskuerne.

34 Diskoskast

Diskosen

- 34.1 Diskosen kan være massiv eller hul, og skal være laget av tre eller annet egnet materiale, med en metallkant (ring) i ytterkanten som skal være sirkulær. Tverrsnittet av metallkanten skal være avrundet i en halvsirkel med radius på omtrent 6 mm. Det kan være metallplater innfelt i midten av sidene. Disse platene skal være godt festet og ikke kunne roteres. Alternativt kan diskosen være uten metallplater, forutsatt at de tilsvarende flatene er plane og at målene og totalvekten til redskapet samsvarer med spesifikasjonene. Det skal ikke være løse deler.

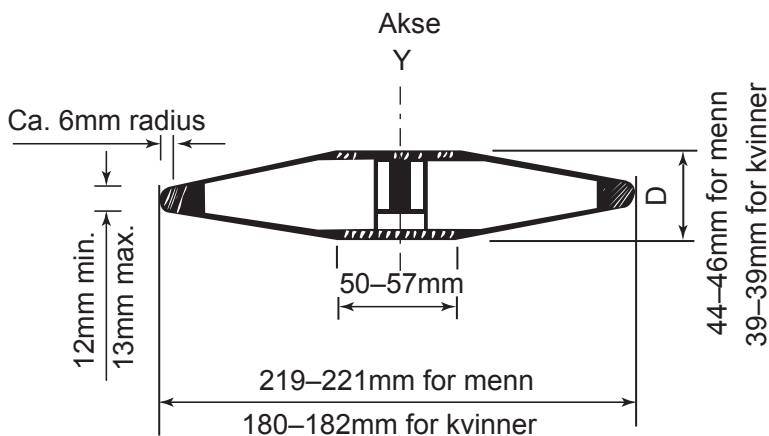
Begge sider av diskosen skal være identiske og uten ujevnheter eller skarpe kanter. Sidene skal avsmalne i en rett linje fra et hvilket som helst punkt på en sirkel med radius 25 mm—28,5 mm fra sentrum av diskosen til begynnelsen av kurven på kanten.

Profilen til diskosens skal være utformet som følger: Fra begynnelsen der kurven av kanten starter skal tykkelsen øke jevnt



opp til verdi D. Den maksimale tykkelsen skal oppnås mellom 25 mm til 28,5 mm fra diskosens akse Y. Fra dette punktet og inn mot akse Y skal tykkelsen være konstant. Den øvre og nedre siden av diskosen må være identiske. 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 TR 33.4) og jevn over hele redskapet.



Figur TR 34 - diskos

34.2 Diskosen skal oppfylle følgende spesifikasjoner:

Minste vekt for bruk i konkurranse og for godkjenning av rekord:

	1,000 kg	1,500 kg	1,750 kg	2,000 kg
--	----------	----------	----------	----------

Utvendig diameter av metallringen:

Min.	180 mm	200 mm	210 mm	219 mm
Maks.	182 mm	202 mm	212 mm	221 mm

Diameter av metallplaten eller det flate senterområdet:

Min.	50 mm	50 mm	50 mm	50 mm
Maks.	57 mm	57 mm	57 mm	57 mm

Tykkelsen på metallplaten eller det flate senterområdet:

Min.	37 mm	38 mm	41 mm	44 mm
Maks.	39 mm	40 mm	43 mm	46 mm

Tykkelse på metallringen (6 mm fra kanten):

Min.	12 mm	12 mm	12 mm	12 mm
Maks.	13 mm	13 mm	13 mm	13 mm

Dommere

For diskoskast anbefales følgende dommere:

- Øvelsesleder som overvåker hele øvelsen.
- To dommere som kontrollerer at kastet har blitt utført korrekt og som måler forsøket. En dommer må ha to flagg – hvitt for å markere at forsøket er gyldig og rødt hvis det er ugyldig. Når kastet er målt, anbefales det at dommeren står ved inngangen til buret og holder det røde flagget mens kastredskapet returneres og landingsområdet klargjøres. I stedet kan det plasseres en kjegle i ringen. (I noen konkurranser vil det være øvelseslederen som inntar denne posisjonen.)
Når det ikke benyttes EDM, bør den andre dommeren holde målebåndet slik at det går gjennom senteret på ringen.
- Dommer som plasserer en markør som viser hvor forsøket skal måles fra straks etter at kastet er utført. Dersom kastredskapet lander utenfor sektoren, bør enten denne dommeren eller dommeren som har markøren/prismet (den som er nærmest sektorlinjen) vise dette ved å holde armen strekt ut. Det kreves ingen påvisning av gyldig forsøk.



- d) Dommer som setter markøren/prismet på stedet hvor markøren har blitt plassert og passer på at målebåndet er på null-merket.
- e) En eller flere dommere eller assistenter som er ansvarlig for å hente og returnere kastredskapene til stativet for kastredskaper eller plasserer dem i et utstyr for retur. Dersom det benyttes målebånd, bør en av disse dommerne eller assistentene sørge for at målebåndet er stramt for å sikre korrekt måling.
- f) Dommer som noterer resultater og som roper opp hver utøver (og den påfølgende utøveren).
- g) Dommer som er ansvarlig for resultattavlen (forsøk-nummer-resultat).
- h) Dommer som er ansvarlig for klokken som viser utøverne at de har en bestemt tid til å foreta forsøket.
- i) Dommer som er ansvarlig for utøverne.
- j) Dommer som er ansvarlig for vognen eller stativet med 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 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 er i veien for utøverne eller hindrer utsikten for tilskuerne.

Merknad (iii): Det må avsettes plass for en vindpølse som viser vindretningen og vindstyrke.

35 Diskosbur

- 35.1 Alle diskoskast skal foregå fra en innhegning eller et bur av hensyn til sikkerheten for tilskuere, dommere og utøvere. Buret som er spesifisert i denne regelen, er ment for bruk når øvelsen arrangeres på et stadion hvor andre øvelser foregår samtidig eller utenfor et stadion med tilskuere til stede. Der dette ikke er tilfelle, spesielt på treningsområder, kan en enklere konstruksjon være tilstrekkelig. Veiledning kan på forespørsel fås fra NFIF eller World Athletics.

Merknad (i): Sleggeburet som er beskrevet i TR 37 kan benyttes også for diskoskast, enten ved å installere 2,135/2,50 m konsentriske ringer, eller ved å bruke et forlenget bur med diskosringen foran sleggeringen.

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

- 35.2 Buret skal være konstruert, tilvirket og vedlikeholdt 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 rikosjerer eller kastes tilbake mot utøveren eller over toppen av buret. Forutsatt at buret tilfredsstiller alle krav i denne regelen, kan hvilken som helst utforming eller konstruksjon av bur benyttes.
- 35.3 Buret skal ha en U-form sett ovenfra, som vist i figur TR 35. Bredden på åpningen skal være 6 m målt 7 m framfor senter av kastringen. Bredden på 6 m måles mellom innsidene på burets nett. Minste høyde på det laveste punktet på nettingpanelene bør være minst 4 m, og 6 m for de 3 m nærmest fronten av buret på hver side.

Buret skal konstrueres slik at en diskos ikke kan 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): Nyskapende utforminger som gir samme eller bedre grad av beskyttelse og som ikke øker faresonene sammenlignet med konvensjonelle konstruksjoner, kan sertifiseres av World Athletics.

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

Nettet må festes på en slik måte at bredden på åpningen er den samme for hver høyde av nettingen. Dette gjelder også for panelene når disse er plassert i en posisjon i henhold til TR 37.4 merknad (ii).

- 35.4 Nettet til buret kan lages av egnet naturlig eller syntetisk fibertråd, alternativt myk eller høyfast ståltråd. Avstanden mellom senter i tilstøtende masker skal være maksimalt 45 mm for fibernetting og 50 mm for stålnetting.

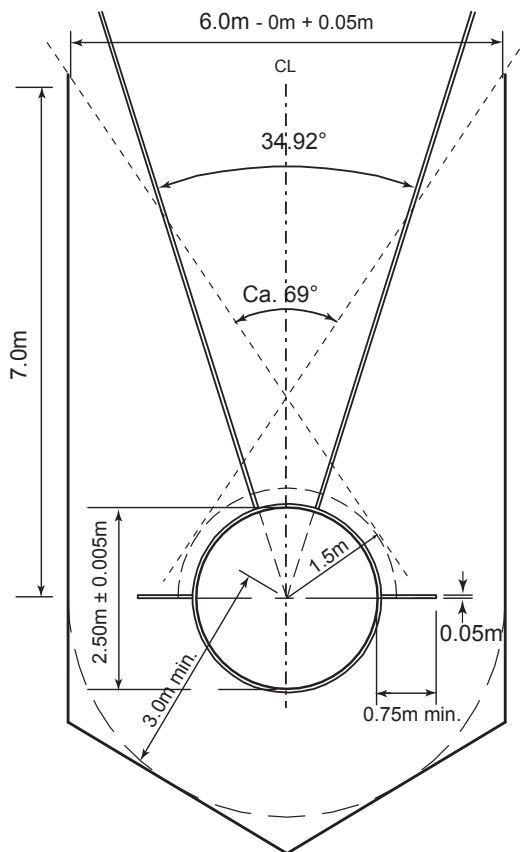
Merknad: Ytterligere spesifisering for nettet og prosedyrer for sikkerhetsinspeksjon finnes i «The World Athletics Track and Field Facilities Manual».



- 35.5 Faresonen for diskoskast fra dette buret er omtrent 69° både for høyre- og venstre-håndskastere (kalkulert ved å anta at diskosen kastes fra en omsluttet ring med radius 1,5 m). Oppstillingen og plasseringen av buret på banen er derfor kritisk for sikkerheten som buret gir.

Merknad (i): Fremgangsmåten som brukes for å bestemme faresonen er vist i figur TR 35.

Merknad (ii): Det bør, ved alle konkurransesteder, utarbeides en sikkerhetsoversikt som viser faresonen for plasseringen av kastburet, og som er basert på utformingen og retningen på kastburet.



36 Sleggekast

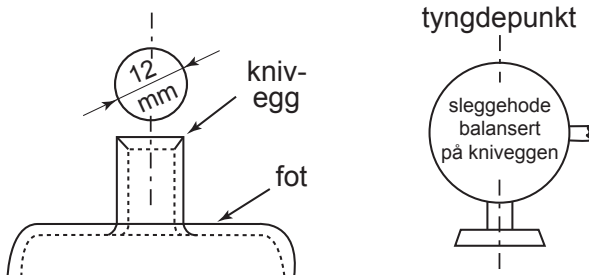
Konkurransen

- 37.1 En utøver kan, i utgangsstillingen før de innledende roteringene, legge hodet på sleggen på bakken både innenfor og utenfor ringen.
- 37.2 Det anses ikke som ugyldig forsøk om sleggehodet berører bakken innenfor eller utenfor ringen eller toppen av jernbåndet. Utøveren kan stoppe og begynne forsøket på nytt, dersom ingen andre regler har blitt brutt.
- 37.3 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 som følge av dette mister balansen og bryter en annen del av denne regelen. I begge tilfeller skal utøveren få et nytt forsøk.

Sleggen

- 37.4 Sleggen skal bestå av tre deler: hode, streng og håndtak.
- 37.5 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 solid materiale. Det skal ikke være noen løse deler.

Tyngdepunktet i hodet skal ikke være mer enn 6 mm fra kulehodets senter, dvs. at det må være mulig å balansere hodet, uten streng og håndtak, på en horisontal, skarpkantet rund åpning som er 12 mm i diameter (se figur (a) TR 36). Hvis hodet er fylt, må fyllmaterialet være satt inn slik at det ikke er bevegelig og oppfyller kravet til tyngdepunkt.



Figur TR 35 – Bur for diskoskast



- 36.6 Strengen skal være av en enkelt ubrutt tråd av fjærstål, ikke mindre enn 3 mm i diameter, og skal ikke kunne strekke seg merkbart under kastet.

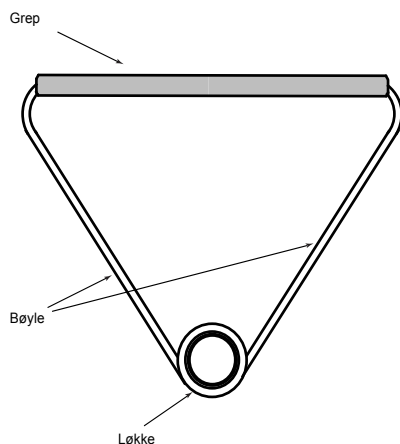
Strengen kan ha en løkke i den ene eller begge ender for feste. Den skal være festet til hodet ved hjelp av en dreietapp, med eller uten kulelager.

Merknad: En 50 mm kort gjennomsiktig plasticslange med innvendig diameter på 5 mm kan trekkes over de vridde endene av sleggestrengen.

Formålet med plasticslangen er å redusere risikoen for at sleggen setter seg fast i nettet på kastburet og derved forsinker gjennomføringen av konkurransen. Slangen må være gjennomsiktig slik at det er mulig å sjekke strengen.

- 36.7 Håndtaket skal være stivt uten hengslede skjøter av noe slag. Største tillatte deformasjon av håndtaket er 3 mm ved en belastning på 3,8 kN. Håndtaket skal være festet til strengen på en slik måte at det ikke kan vri seg i strengens løkke slik at sleggens totale lengde øker. Håndtaket skal festes til strengen med en løkke, uten dreietapp. Håndtaket skal ha en symmetrisk utforming og grepet kan være rett eller bueformet. Håndtaket skal ha en minste bruddstyrke på 8 kN.

Merknad: Andre utforminger som oppfyller spesifikasjonene aksepteres.



Figur (b) TR 36 – sleggehåndtak

36.8 Sleggen skal oppfylle følgende spesifikasjoner:

Minste vekt for bruk i konkurranse og for godkjenning av rekord:

3,000 kg	4,000 kg	5,000 kg	6,000 kg	7,260 kg
----------	----------	----------	----------	----------

Sleggens lengde målt fra innsiden av håndtaket:

Maksimum	1195 mm	1195 mm	1200 mm	1215 mm	1215 mm
----------	---------	---------	---------	---------	---------

Sleggehodets diameter:

Minimum	85 mm	95 mm	100 mm	105 mm	110 mm
Maksimum	100 mm	110 mm	120 mm	125 mm	130 mm

Merknad: Sleggens vekt omfatter totalen av sleggens hode, streng og håndtak.

Dommere

For sleggekast anbefales følgende dommere:

- Øvelsesleder som overvåker hele øvelsen.
- To dommere som kontrollerer at kastet har blitt utført korrekt og som måler forsøket. En dommer må ha to flagg – hvitt for å markere at forsøket er gyldig og rødt hvis det er ugyldig. Når kastet er målt, anbefales det at dommeren står ved inngangen til buret og holder det røde flagget mens kastredskapet returneres og landingsområdet klargjøres. I stedet for kan det plasseres en 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.
- Dommer som plasserer en markør som viser hvor forsøket skal måles fra straks etter at kastet er utført. Dersom kastredskapet lander utenfor sektoren, bør enten denne dommeren eller dommeren som har spissen/prismet (den som er nærmest sektorlinjen) vise dette ved å holde armen strekt ut. Det kreves ingen påvisning av gyldig forsøk.
- Dommer som setter spissen/prismet på stedet hvor markøren har blitt plassert og passer på at målebåndet er på null-merket.
- En eller flere dommere eller assistenter som er ansvarlig for å hente og returnere kastredskapene til stativet for kastredskaper eller plasserer dem i et utstyr for retur. Dersom det benyttes målebånd, bør en av disse dommerne eller assistentene sørge for at målebåndet er stramt for å sikre korrekt måling.



- f) Dommer som noterer resultater og som roper opp hver utøver (og den påfølgende utøveren).
- g) Dommer som er ansvarlig for tavlen (forsøk-nummer-resultat).
- h) Dommer som er ansvarlig for klokken som viser utøverne at de har en bestemt tid til å foreta forsøket.
- i) Dommer som er ansvarlig for utøverne.
- j) Dommer som er ansvarlig for vognen eller stativet med kastredskaper.

Merknad (i): Dette er et tradisjonelt oppsett av dommere. I større konkurranser hvor det er et datasystem 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 er i veien for utøverne eller hindrer utsikten for tilskuerne.

37 Sleggebur

- 37.1 Alle sleggekast skal foregå fra en innhegning eller et bur av hensyn til sikkerheten for tilskuere, dommere og utøvere. Buret som er spesifisert i denne regelen, er beregnet for bruk når øvelsen arrangeres på et stadion hvor andre øvelser foregår samtidig eller utenfor et stadion med tilskuere til stede. Der dette ikke er tilfelle, spesielt på treningsområder, kan en enklere konstruksjon være tilstrekkelig. Veiledning kan på forespørsel fås fra NFIF eller World Athletics.
- 37.2 Buret skal være konstruert, tilvirket og vedlikeholdt 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 rikosjerer eller kastes tilbake mot utøveren eller over toppen av buret. Forutsatt at buret tilfredsstiller alle krav i denne regelen, kan hvilken som helst utforming eller konstruksjon av bur benyttes.
- 37.3 Buret skal være U-formet som vist i figur (a) TR 37. Bredden på åpningen skal være 6 m målt 7 m framfor senter av kastringen. Bredden på 6 m måles mellom innsidene på burets nett. Minste høyde på det laveste punktet på nettingpanelene bør være minst 7 m på den bakre delen av buret og minst 10 m for de siste 2,80 m frem til de bevegelige nettingpanelene ved burets åpning. Buret skal

konstrueres slik at en slegge blir forhindret fra å trenge seg gjennom skjøter i buret, nettingen eller under buret.

Merknad (i): Konstruksjonen av burets bakre del er mindre viktig forutsatt at nettet er minst 3,50 m unna ringens senter.

Merknad (ii): Et hvilket som helst antall festepunkter kan benyttes for å feste nettet som vist på figurer TR 37.

- 37.4 To bevegelige, 2 m brede og minst 10 m høye nettingpanel skal festes i forkant av buret. Bare et av dem skal brukes av gangen.

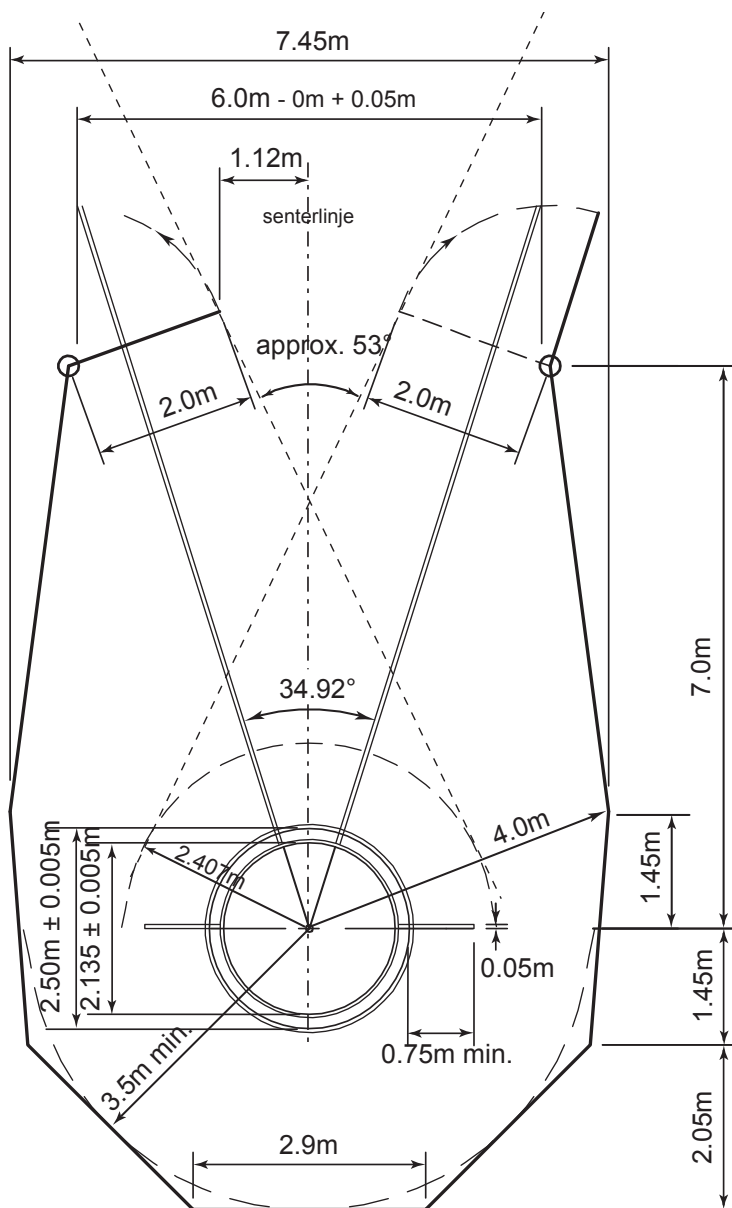
Merknad (i): Det venstre panelet brukes for kastere som roterer mot klokken (høyrehåndskastere), og det høyre for kastere som roterer med klokken (venstrehåndskastere). Siden det er nødvendig å skifte fra ett panel til et annet under konkurransen, er det viktig at dette skiftet er lite arbeidskrevende og kan gjøres på kort tid.

Merknad (ii): Den endelige stillingen for begge paneler vises på figuren selv om bare ett panel vil være lukket av gangen under konkurransen.

Merknad (iii): Når panelet er i bruk, skal det stå nøyaktig i den stillingen som er vist. Man må derfor sørge for at utformingen av de bevegelige panelene er slik at de kan låses i den korrekte stillingen. Det anbefales at panelenes operative innstilling 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): Nyskapende konstruksjoner som gir samme eller bedre grad av beskyttelse og ikke øker faresonene sammenlignet med konvensjonelle konstruksjoner kan sertifiseres av World Athletics.



Figur (a) TR 37 – Bur for slegge og diskos med konsentriske ringe (konfigurasjon for høyrehendte sleggekastere med dimensjoner til nettet)

- 37.5 Nettet til buret kan lages av egnet naturlig eller syntetisk fibertråd, alternativt myk eller høyfast ståltråd. Avstanden mellom senter i tilstøtende masker skal være maksimalt 45 mm for fibernetting og 50 mm for stålnetting.

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

- 37.6 Dersom det er ønskelig å bruke det samme buret som for diskoskast, kan installasjonen tilpasses på to alternative måter. Det enkleste er å installere 2,135/2,50 m konsentriske ringer, men dette innebærer at samme overflate i ringen må benyttes for sleggekast og diskoskast. Sleggeburet skal benyttes for diskoskast ved å feste de bevegelige nettingpanelene slik at de ikke blokkerer åpningen av buret.

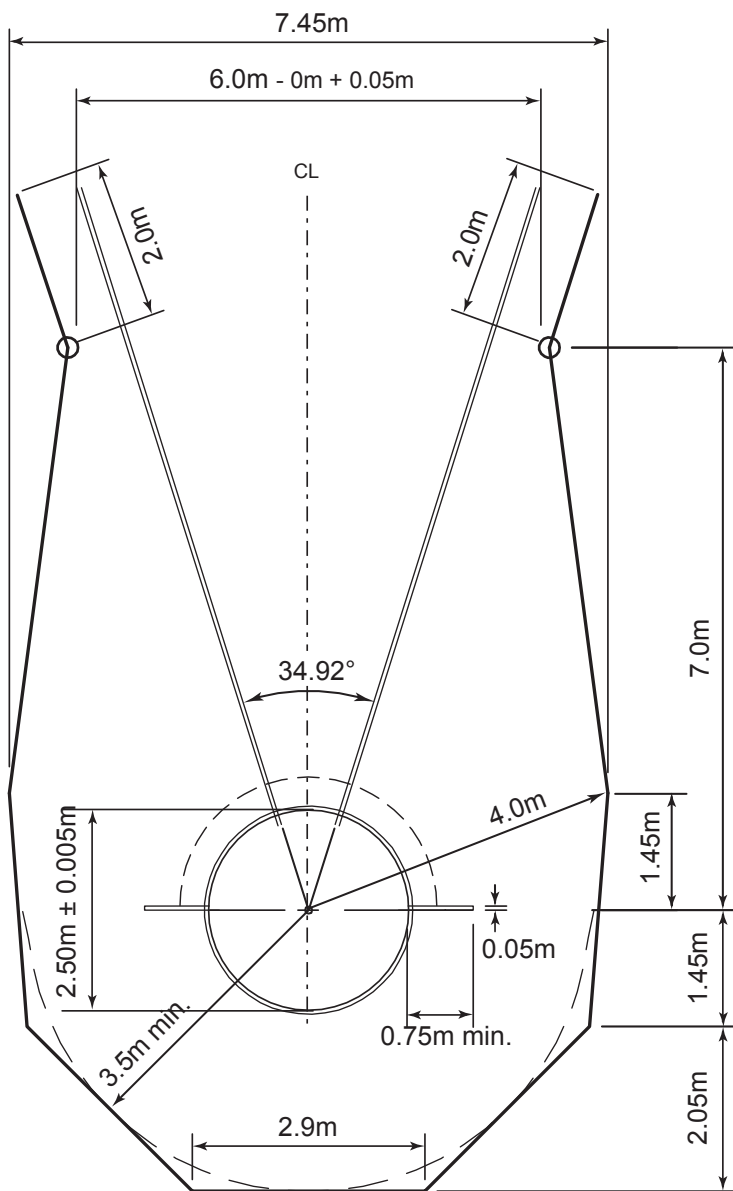
Ved separate ringer for sleggekast og diskoskast, må de to ringene legges bak hverandre med en avstand på 2,37 m mellom sentrene på linje med sektorens senterlinje, og med diskosringen foran. I dette tilfellet skal de bevegelige nettingpanelene brukes i diskoskast ved å forlenge lengden på sidene i buret.

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 TR 37.4).

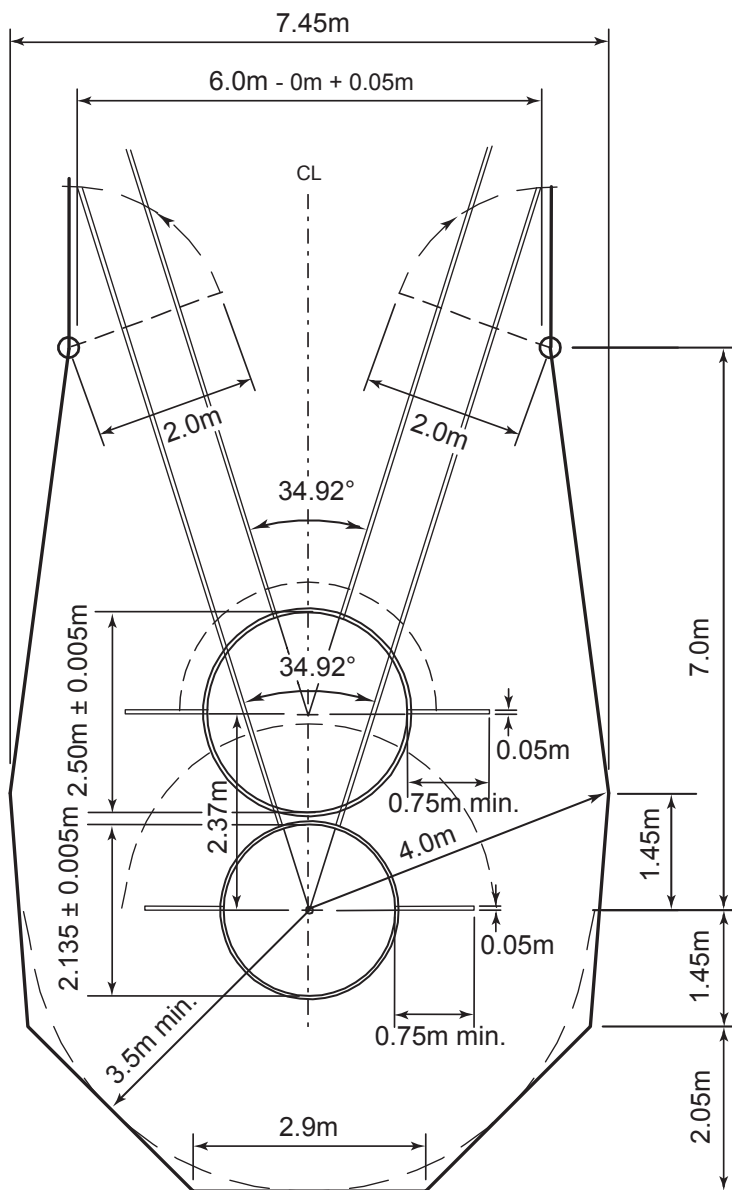
- 37.7 Faresektoren for sleggekast fra dette buret er omtrent 53° både for høyre- og venstre-håndskastere (kalkulert ved å anta at sleggen kastes fra en omsluttet ring med radius 2,407 m). Oppstillingen og plasseringen av buret på banen er derfor kritisk for sikkerheten som buret gir.

Merknad (i): Fremgangsmåten som brukes for å bestemme faresonen er vist i figur TR 37.

Merknad (ii): Det bør, ved alle konkurransesteder, utarbeides en sikkerhetsoversikt som viser faresonen for plasseringen av kastburet, og som er basert på utformingen og retningen på kastburet.



Figur (b) TR 37 - Bur for slegge- og diskoskast med konsentriske ringe (konfigurasjon for diskoskast med dimensjoner til nettet)





38 Spydkast

Konkurransen

- 38.1 Spydet skal holdes omurringen med bare en hånd. Det skal kastes over skulderen eller øvre del av kastarmen og må ikke svinges eller slynges ut. Uortodokse stilarter er ikke tillatt.
- 38.2 Et kast er bare gyldig når metallhodet treffer bakken før noen annen del av spydet.

Kommentar: I klasse 12 år og yngre vil et kast kunne være gyldig selv når en annen del enn spissen av spydet treffer bakken først.

Tidligere henvisninger i reglene til «spissen» på spydet har blitt fjernet og erstattet med den mer generelle betegnelsen «hodet». Dette tar hensyn til at formen på hodet varierer betydelig, noe som gjør det vanskelig å definere spissen. Det betyr at dommere når de skal avgjøre om spydet har landet korrekt i forhold til TR 32.16 og denne regel TR 38.2 og referansepunktet for måling i TR 32.20.2, nå har et større område å vurdere. Men prinsippene er fortsatt de samme: det må være en vinkel ved nedslaget, uansett hvor liten, for at kastet skal være gyldig. Flate eller landinger med «halen først» skal fremdeles gis rødt flagg.

- 38.3 Fram til spydet er kastet, skal ikke kasteren på noe tidspunkt snu seg helt rundt slik at ryggen er vendt mot kastbuen.

Merknad: Denne regel gjelder tilløpet og utkastet, ikke når utøveren går bak for å starte forsøket eller etter å ha avbrutt det.

- 38.4 Hvis spydet knekker under utførelsen av kastet eller mens det er i luften, skal det ikke regnes som ugyldig forsøk, hvis kastet ellers ble utført etter denne regelen. Det skal heller ikke regnes som ugyldig kast dersom utøveren mister balansen som følge av dette og dermed bryter noen del av denne regelen. I begge tilfeller skal utøveren få et nytt forsøk.

Spydet

- 38.5 Spydet skal bestå av tre deler: et skaft, et hode og et grep (surringen).
- 38.6 Skaftet kan være massivt eller hult og skal være laget av metall eller av et annet egnet materiale slik at det fremstår som en enhet. Overflaten på skaftet skal være fri for ujevnheter (se TR 33.4), og skal være glatt og jevn over det hele.

- 38.7 På skaftet skal det være festet et metallhode som skal ende i en skarp spiss. Hodet skal være konstruert helt av metall. Hodet kan være konstruert slik at det har en forsterket spiss sveiset på enden av hodel forutsatt at hele hodets overflate er glatt og jevn (se TR 33.4) og fremstår som en enhet. Vinkelen på spissen skal ikke overstige 40°.

Merknad: Man kan se bort fra de 3 første millimeter fra spissen av metallhodet for å måle vinkelen, dersom konstruksjonen av spissen inkluderer et sikkerhetstiltak.

- 38.8 Grepet (surringen), som skal dekke tyngdepunktet, skal ikke overstige skaftets gjennomsnittlige diameter med mer enn 8 mm. Det kan ha et regelmessig mønster med sklisikker overflate, men uten remmer, kutt eller spor av noe slag. Surringen skal ha lik tykkelse.

- 38.9 Alle tverrsnitt i hele spydets lengde skal være sirkulære (se merknad (i)). Den største diameteren på skaftet skal være like foran grepet. Den midtre delen av skaftet, inkludert delen under grepet, skal være sylindrisk eller lett avsmalnende mot bakenden, men diameterreduksjonen fra like foran grepet til like bak grepet må ikke overstige 0,25 mm. Fra grepet skal skaftet avsmalne jevnt til hodel foran og til halen bak. Den langsgående profilen fra grepet til hodel 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 hodel og foran og bak grepet, gjennom hele lengden av spydet. På bakenden av hodel må reduksjonen i diameter ikke overstige 2,5 mm.

Merknad (i): Selv om tverrsnittet skal være sirkulært langs hele lengden av spydet, tillates det et maksimalt avvik på 2 % mellom største og minste diameter i et gitt tverrsnitt. Gjennomsverdien av disse to diameterne skal, i alle tverrsnitt langs spydets lengde, oppfylle spesifikasjonene for et sirkulært spyd i tabellene 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 følerblad med tykkelse 0,20 mm og 1,25 mm. 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 føre 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 føre inn 1,25 mm føleren.

38.10 Spydet skal være i overenstemmelse med følgende spesifikasjoner:

	500 g	600 g	700 g	800 g
Total lengde (L0):				
Minimum	2000 mm	2200 mm	2400 mm	2600 mm
Maksimum	2100 mm	2300 mm	2500 mm	2700 mm
Fra spissen av hodet til tyngdepunktet (L1):				
Minimum	780 mm	880 mm	850 mm	960 mm
Maksimum	880	920	990 mm	1060 mm
Fra halen til tyngdepunktet (L2):				
Minimum	1120 mm	1280 mm	1410 mm	1540 mm
Maksimum	1320 mm	1500 mm	1650 mm	1800 mm
Metallhodets lengde (L3):				
Minimum	220 mm	250 mm	250 mm	250 mm
Maksimum	270 mm	330 mm	330 mm	330 mm
Grepet (surringens) lengde (L4):				
Minimum	135 mm	140 mm	150 mm	150 mm
Maksimum	145 mm	150 mm	160 mm	160 mm
Største diameter på skaftet (D0):				
Minimum	20 mm	20 mm	23 mm	25 mm
Maksimum	24 mm	25 mm	28 mm	31 mm

38.11 Spydet skal ikke ha noen bevegelige deler eller andre innretninger som på noen måte kan flytte tyngdepunktet under kastet eller endre spydets kastegenskaper.

38.12 Avsmalingen av spydet til spissen av metallhodet skal være slik at vinkelen på spissen ikke skal være mer enn 40°. Diameteren ved et punkt 0,15 m fra spissen skal ikke overstige 80 % av skaftets maksimale diameter. På midtpunktet mellom tyngdepunktet og



spissen på metallhodet skal diameteren ikke overstige 90 % av skaftets maksimale diameter.

- 38.13 Avsmalingen av skaftet mot halen skal være slik at diameteren på midtpunktet mellom tyngdepunktet og halen ikke er mindre enn 90 % av skaftets maksimale diameter. På et punkt 0,15 m fra spissen på halen skal diameteren ikke være mindre enn 40 % av skaftets maksimale diameter. Diameteren på spissen på halen skal ikke være mindre enn 3,5 mm.

Dommere

For spydkast anbefales følgende dommere:

- a) Øvelsesleder som overvåker hele øvelsen.
- b) To dommere som kontrollerer at kastet har blitt utført korrekt og som måler forsøket. En dommer må ha to flagg – hvitt for å markere at forsøket er gyldig og rødt hvis det er ugyldig. Når kastet er målt, anbefales det at dommeren står i tilløpet og holder det røde flagget mens kastredskapet returneres og landingsområdet klargjøres. I stedet for kan det plasseres en kjegle i tilløpet. (I noen konkurranser vil det være øvelseslederen som inntar denne posisjonen.)

Når det ikke benyttes EDM, bør den andre dommeren holde målebåndet slik at det går gjennom 8 m merket som er markert i tilløpet.

- c) En eller to dommere som plasserer en markør som viser hvor forsøket skal måles fra straks etter at kastet er utført. Dersom kastredskapet lander utenfor sektoren, bør enten denne dommeren eller dommeren som har spissen/prismet (den som er nærmest sektorlinjen) vise dette ved å holde armen strekt ut. En passende påvisning må også gjøres dersom disse dommerne mener at spydet ikke har landet med «hodet først». Det anbefales å benytte en annen form for signal enn flagg for dette formål. Det kreves ingen påvisning av gyldig forsøk.
- d) Dommer som setter spissen/prismet på stedet hvor markøren har blitt plassert og passer på at målebåndet er på null-merket.
- e) En eller flere dommere eller assistenter som er ansvarlig for å hente og returnere kastredskapene til stativet for kastredskaper eller plasserer dem i et utstyr for retur. Dersom det benyttes målebånd bør en av disse dommerne eller assistentene sørge for at målebåndet er stramt for å sikre korrekt måling.
- f) Dommer som noterer resultater og som roper opp hver utøver (og den påfølgende utøveren).
- g) Dommer som er ansvarlig for tavlen (forsøk-nummer-resultat).

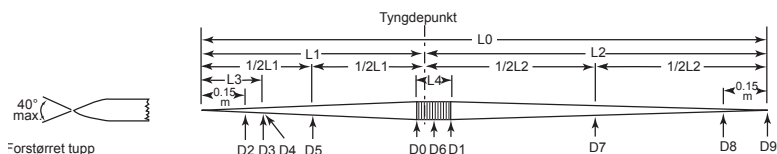


- h) Dommer som er ansvarlig for klokken som viser utøverne at de har en bestemt tid til å foreta forsøket.
- i) Dommer som er ansvarlig for utøverne.
- j) Dommer som er ansvarlig for vognen eller stativet med kastredskaper.

Merknad (i): Dette er et tradisjonelt oppsett av dommere. I større konkurranser hvor det er et datasystem 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 er i veien for utøverne eller hindrer utsikten for tilskuerne.

Merknad (iii): Det må avsettes plass for en vindpølse som viser vindretningen og vindstyrke.



Figur TR 38 – spyd

Lengder		Diameter		Maksimum	Minimum
L0	Totallengde	D0	Foran grepet	-	-
L1	Spiss til tyngdepunkt	D1	Bak grepet	D0	D0-0,25 mm
½ L1	Halve L1	D2	150 mm fra grepet	0,8 D0	-
L2	Hale til tyngdepunktet	D3	Bakkant av hodet	-	-
½ L	Halve L2	D4	Rett bak hodet	-	D3-2,5 mm
L3	Hodet	D5	Midtveis spiss til tyngdepunktet	0,9 D0	-
L4	Grepet (surringen)	D6	Over grepet	D0+8 mm	-
		D7	Midtveis hale til tyngdepunktet	-	0,9 D0
		D8	150 mm fra halen	-	0,4 D0
Tyngdepunktet		D9	Ved halen	-	3,5 mm

Merknad: Alle mål av diameter må ikke ha et avvik på mer enn 1,1 mm.

38B Nasjonal regel - Kast med liten ball

Kast med liten ball skal foregå fra en bue som for spydkast og sektor, tilløp og måling foregår på samme måte som for spydkast. Vekten på liten ball skal være 150 g, og med en toleranse på ± 5 g.

38C Nasjonal regel - Slengball

Kastet skal utføres fra en halvsirkel med diameter på 2,5 m. Tilløpets lengde er ubegrenset. Diskosring kan benyttes. Kastsektor og måling er på samme måte som for diskoskast. Vekten skal være 1 kg med en toleranse på ± 20 g. Ballens omkrets skal være 52 cm og remmens lengde målt fra ballens ytterside skal være 14 – 16 cm.

38D Nasjonal regel – Vektkast

Kastring

38D.1 Kastet utføres fra en sleggering (TR 32.6 – 32.8) med kastbur (TR 37).

Konkurransen

38D.2 Kastet skal startes fra en stillestående posisjon der begge føttene skal være i kontakt med ringen og helt innenfor ringkanten.

38D.2 Vekten må kastes med begge hender og slik at begge hender slipper vekten samtidig i utkastet.

38D.3 De generelle kastreglene (TR32) og konkurransereglene for sleggekast (TR36.1 – 36.3) gjelder også for vektkast.

Vekten

38D.4 Vekten skal bestå av tre deler: et metallhode (konstruert som for sleggekast), en lenke av metall og et håndtak. Mellom metallenken og hodet skal det være en svivel. Vekten skal ikke kunne strekke seg merkbart under kastet. Totallengden måles på samme måte som for sleggekast.

38D.5 Det kan nyttes sleggehåndtak eller et håndtak formet som et triangel laget av en rund metallstang med minimum 8 mm og maksimalt 12,7 mm diameter. Sidene skal være minimum 100 mm og maksimalt 190 mm lange.



38D.4.3 Lenken skal være av stål med minst 7 mm diameter. Den skal ha en lengde som er avpasset størrelsen på hodet og håndtaket, slik at total lengden ikke overstiger 410 mm.

38D.4.4 Hodet skal være av stål eller annet metall, men ikke mykere enn messing, eller et skall av metall fylt med bly eller annet metall. Hodets tyngdepunkt skal ikke ligge mer enn 9 mm fra hodets senter. Hvis hodet er fylt, må fyllmaterialet være satt inn slik at det ikke er bevegelig og oppfyller kravet til tyngdepunkt.

Kommentar: Hodet kan også være laget av kun bly for bruk på sårbart underlag, for å unngå skader på f.eks. gulv. Det er da krav om stålsvivel som er nedfelt i hodet, som lenken festes i. Hodets tyngdepunktet skal ikke ligge mer enn 9 mm fra hodets senter.

38D.4.5 Vekten skal være i overensstemmelse med følgende spesifikasjoner:

	5,45 kg	7,26 kg	9,08 kg	11,24 kg	15,88 kg
Konkurransevekt					
Minimum	5,455 kg	7,265 kg	9,085 kg	11,345 kg	15,885 kg
Maksimum	5,475 kg	7,285 kg	9,105 kg	11,356 kg	15,905 kg
Vekthodets diameter					
Minimum	100 mm	110 mm	120 mm	130 mm	145 mm
Maksimum	120 mm	130 mm	140 mm	150 mm	165 mm

4

MANGEKAMP

39 Mangekamp

U18, U20 og senior menn (femkamp og tikamp)

- 39.1 Femkamp består av fem øvelser som skal arrangeres på en dag og avvikles i følgende rekkefølge: lengde, spydkast, 200 m, diskoskast, 1500 m.
- 39.2 Tikamp for menn består av ti øvelser som skal arrangeres over to påfølgende 24-timers perioder i følgende rekkefølge:
- Første dag: 100 m, lengdehopp, kulestøt, høydehopp, 400 m
 - Andre dag: 110 m hekk, diskoskast, stavhopp, spydkast, 1500 m.

U20 og senior kvinner (syvkamp og tikamp)

- 39.3 Syvkamp består av syv øvelser som skal arrangeres over to påfølgende 24-timers perioder i følgende rekkefølge:
- Første dag: 100 m hekk, høydehopp, kulestøt, 200 m.
 - Andre dag: lengdehopp, spydkast, 800 m.
- 39.4 Tikamp for kvinner består av ti øvelser som skal arrangeres over to påfølgende 24-timer perioder i rekkefølge som nevnt i TR 39.2 eller i følgende rekkefølge:
- Første dag: 100 m, diskoskast, stavhopp, spydkast, 400 m.
 - Andre dag: 100 m hekk, lengdehopp, kulestøt, høydehopp, 1500 m.

Kommentar: Første norske rekord i tikamp for kvinner vil være første resultat over 6300 poeng for kvinner senior og 5800 poeng for U20 kvinner.



U18 jenter (syvkamp)

39.5 Syvkamp består av syv øvelser som skal arrangeres over to påfølgende 24-timer perioder i følgende rekkefølge:

- Første dag: 100 m hekk, høydehopp, kulestøt, 200 m.
- Andre dag: Lengdehopp, spydkast, 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 internettsider.

Generelt

39.6 Overdommeren skal, når det er mulig, påse at hver enkelt utøver får et opphold på minst 30 minutter mellom avslutningen av én øvelse og starten på den neste øvelsen. Hvis mulig skal tiden mellom avslutningen for siste øvelse første dag og starten på første øvelse andre dag være minst 10 timer.

Minimumstiden på 30 minutter skal beregnes som den faktiske tiden mellom det siste løpet eller forsøket for alle utøverne i foregående øvelse og starten på det første løpet eller forsøket i den neste øvelsen. Det er derfor mulig, og ikke uvanlig, at utøverne går direkte fra avslutningen av en øvelse til oppvarmingen for den neste, slik at de 30 minuttene i praksis brukes til forflytning og 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 konkrete forholdene i hvert enkelt tilfelle. Hvis en konkurranse, av en eller annen grunn, blir holdt over en lenger periode enn det som følger av TR 39 eller TR53, kan en rekord i mangekamp (total poengsum) ikke godkjennes.

39.7 I hver enkelt øvelse i en mangekampkonkurranse, bortsett fra i den siste, skal heat og puljer settes opp av teknisk delegat eller overdommer for mangekamp, slik at utøvere med tilsvarende resultater i den enkelte øvelsen, oppnådd i en forhåndsbestemt periode, skal plasseres i samme heat eller gruppe. Fortrinnsvis skal fem eller flere, og aldri færre enn tre, utøvere plasseres i hvert heat eller pulje. Når dette ikke er mulig på grunn av tidsskjemaet for øvelsene, bør heatene eller puljene for neste øvelse settes opp etter hvert som utøverne blir tilgjengelige etter forrige øvelse.

I den siste øvelse i mangekampen skal heatene settes opp slik at det siste heatet inneholder de ledende utøverne etter nest siste øvelse.

Teknisk delegat eller overdommeren for mangekamp har myndighet til å omgjøre enhver gruppering dersom de finner det nødvendig.

- 39.8 Reglene for de enkelte øvelser gjelder med følgende unntak:
 - 39.8.1 I lengde og i hver av kastøvelsene skal hver utøver ha tre forsøk.
 - 39.8.2 Dersom helautomatisk elektronisk tidtaking- og Photo Finish-system ikke er tilgjengelig, skal tiden på hver utøver tas av tre uavhengige tidtakere.
 - 39.8.3 I løpsøvelsene er bare en ugyldig start per løp tillatt uten diskvalifikasjon av utøveren som er ansvarlig for den ugyldige starten. Enhver utøver som er ansvarlig for ytterligere ugyldige starterer skal diskvalifiseres av starteren. (Se også TR 16.9).
 - 39.8.4 I de vertikale hoppøvelsene skal listen heves med 3 cm i høydehopp og 10 cm i stavhopp gjennom hele konkurransen.
 - 39.8.5 Starttrekkefølge og banestrekning for den siste øvelsen i mangekamp kan fastsettes av teknisk delegat eller overdommer mangekamp slik de anser som hensiktsmessig. Etter rangering av utøverne i henhold til TR 20.3.1 skal banene på 200 m og 400 m trekkes i henhold til TR 20.4.4 og TR20.4.5, eller TR20.4.6 og TR20.4.7. I alle andre øvelser skal starttrekkefølge og løpebaner trekkes tilfeldig.
- 39.9 Bare ett system for tidtaking skal benyttes for hver enkelt øvelse. Imidlertid skal tider som er tatt fra et helautomatisk elektronisk tidtaking- og Photo Finish-system benyttes i forhold til rekorder, selv om slike tider ikke er tilgjengelige for andre utøvere i øvelsen.

Kommentar: Flere klokker/kameraer kan benyttes, men samme system må anvendes.

To systemer for tidtaking er anerkjent for dette formål – de som er nevnt i TR 19.1.1 og TR 19.1.2.

Hvis det f.eks. er en feil ved Photo Finish for noen, men ikke alle heatene, vil det være umulig å sammenligne direkte oppnådde poeng i de to systemene for den samme tiden – en manuell tid og en automatisk.



Ettersom TR 39.9 bestemmer at det bare skal benyttes ett system for tidtaking for hver enkelt øvelse, må alle utøverne få fastsatt sine poeng basert på sine manuelle tider ved bruk av de manuelle tidstabellene.

Det presiseres at dersom alle utøvere i andre øvelser har Photo Finish-tider, kan poengtabellen for elektroniske tider benyttes for disse øvelsene.

- 39.10 En utøver som unnlater å starte eller å gjøre forsøk i en av øvelsene, skal ikke tillates å delta i de påfølgende øvelser og skal anses å ha brutt konkurransen. Utøveren skal derfor ikke føres opp i den endelige resultatrekkefølgen.

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

- 39.11 Poengsummene, i henhold til gjeldende World Athletics mangekampstabeller, skal annonseres separat for hver øvelse og sammenlagt for alle utøverne etter hver avsluttet 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 hekkeshøyder og vekter på kastredskaper enn de som brukes i seniorkonkurransene.

Poeng for resultater i løpsøvelser og tekniske øvelser finnes i poengtabellen. I mange øvelser er ikke alle mulige tider eller lengder inntatt i tabellen. I slike tilfeller skal poengene for det nærmeste dårligere resultat benyttes.

Eksempel: For kvinners spydkast vises det ikke noen poeng for 45,82 m. Nærmeste kortere lengde som er vist i tabellen er 45,78 m som gir 779 poeng.

Kommentar: For mangekamp i jente- og gutteklasser 11-14 år benyttes Tyrvingtabellen for å beregne poengsummene.

- 39.12 Dersom to eller flere utøvere oppnår samme poengsum, skal de gis samme plassering. Dette gjelder alle plasseringer i konkurransen.

5

KONKURRANSER PÅ 200 M STANDARD RUNDBANE (KORTBANESTADION)

40 Gyldighet av reglene for 400 m standard stadion i konkurranser på kortbanestadion

Reglene i del I til IV, som gjelder konkurranser for et 400 meter standard stadion, skal også gjelde for konkurranser på et kortbanestadion.

Dette gjelder med følgende unntak:

- Unntakene som er beskrevet i de påfølgende reglene i del V.
- Ved konkurranser i innendørs anlegg gjelder ikke kravene til vindmåling i TR17 og TR29.

41 Kortbanestadion

- 41.1 Anlegget kan være fullstendig innelukket og under tak. I slike innendørs anlegg skal det være tilstrekkelig belysning, oppvarming og ventilasjon for å sikre tilfredsstillende konkurranseforhold.
- 41.2 Konkurransområdet bør inneholde 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 skal oppfylle kravene i "World Athletics Track and Field Facilities Manual".
- 41.3 Alle løpebaner og tilløpsområder og satsområder skal ha syntetisk dekke som fortrinnsvis bør tillate minst 6 mm lange pigger i skoene. (Se «Bestemmelser for konkurransesko i friidrett».) Produsenten av banedekket eller anleggseieren kan tillate bruk av pigger inntil 9 mm.



Friddrettskonkurranser på kortbane som avholdes i henhold til punkt 1. (a), (b), (c) og 2. (a), (b) i definisjonen av «World Rankings Competition» bør bare arrangeres på anlegg som innehar «World Athletics Short Track Athletics Facility Certificate». Det anbefales at konkurranser som avholdes i henhold til punkt 1. (d), (e), og 2. (c), (d), (e) i definisjonen av «World Rankings Competition» også avholdes på slike anlegg dersom de er tilgjengelige.

- 41.4 Underlaget som det syntetiske dekket i løpebaner og tilløp legges på skal enten være fast, som f.eks. betong, eller – hvis det er en opphengt konstruksjon (som tregulv eller plater montert på bjelker eller dragere), uten spesielle fjærende seksjoner. Så langt det er teknisk mulig, skal alle tilløp ha lik fjæring over hele området. For hoptilløpene skal dette kontrolleres før hver konkurranse.

Merknad: En «fjærende seksjon» er en tilsiktet konstruert seksjon som er utformet for å gi utøverne ekstra fordel.

Merknad (i): «World Athletics Track and Field Facilities Manual», som er tilgjengelig hos World Athletics eller som kan lastes ned fra hjemmesiden til World Athletics, inneholder mer detaljerte og nærmere definerte spesifikasjoner for planlegging og konstruksjon av kortbane inkludert diagram for måling av løpebaner og merking.

Merknad (ii): Gjeldende standardskjema og oppmålingsrapport som skal brukes for søknader om sertifisering av anlegg, samt prosedyren for sertifisering, er tilgjengelig hos World Athletics eller kan lastes ned fra hjemmesiden til World Athletics.

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

42 Sprintbanen

(Se reglene for konkurranser på 400 m standard rundbane og «World Athletics Track and Field Facilities Manual».)

43 Rundbanen og løpebaner

Rundbanen

- 43.1 Den nominelle lengden av en standard rundbane skal være 200 m (200 m standard rundbane). Den skal ha to parallelle langsider og to svinger som kan være doserte, og med like radier.

Innsiden av banen skal avgrenses med enten en sarg av passende materiale, ca. 50 mm høy og bred, eller med 50 mm brede hvite streker. Ytterkanten av sargen eller streken er innerkanten av bane 1. Indre kant av sargen eller streken skal være horisontal over hele banens lengde. Sargen eller linjen kan imidlertid plasseres på doseringen forutsatt at pivotlinjen (referanselinjen) er horisontal gjennom hele doseringens lengde.

Merknad: Alle mål skal tas slik det fremgår av TR 14.2.

Resultater oppnådd på en rundbane med en lengde som er forskjellig fra 200 m kan godkjennes som kortbanerresultater hvis lengden av banen ikke mer enn 201,20 m (220 yards).

Baner

- 43.2 Det bør være minimum fire og maksimum seks baner. Bredden på banene skal være mellom 0,90 m og 1,10 m inkludert 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.

For konkurranser på høyt nivå er det formålstjenlig å ha en rundbane med seks baner. Ideell bredde på banene på kortbane er 1 meter.

Dosering

- 43.3 Vinkelen på doseringen skal være lik for alle banene i ethvert tverrsnitt av banen. Langsidene kan være flate og eller ha en maksimal sidehelning på 1:100 (1 %) mot innerste bane.

For å lette overgangen fra langsiden til den doserte svingen, kan det lages jevn horisontal overgang som kan forlenges inn på langsiden. I tillegg bør det være en vertikal overgang.

Merking av innerkanten

- 43.4 Der innerkanten av banen er merket med en hvit strek, skal den i tillegg merkes med kjepler, som er 10–15 cm høye, i svingene og



eventuelt på langsiden. Kjeglene skal plasseres på den hvite streken slik at ytre del av kjeglen sammenfaller med kanten av den hvite streken nærmest løpebanen. Kjeglene skal plasseres med maksimum 1,5 m avstand i svingene og 10 m på langsiden. Andre passende markører med tilsvarende høyde, kan også benyttes hvis de er godkjent av de tekniske delegatene.

Merknad: I alle kortbanekonkurranse som er direkte underlagt World Athletics anbefales det på det sterkeste at det brukes sarg.

Ved plasseringen av kjegler må det tas hensyn til at den hvite streken på innsiden av bane 1 ikke tilhører løperen i denne banen.

44 Start og mål på rundbanen

- 44.1 Teknisk informasjon vedrørende konstruksjon og merking av dosert standard oval kortbane er beskrevet i detalj i «The World Athletics Track and Field Facilities Manual». De grunnleggende prinsipper som skal følges gjengis nedenfor.

Grunnleggende prinsipper

- 44.2 Start og mål på et løp skal markeres med 50 mm brede hvite streker, med rett vinkel på banestrekene på langsiden og langs en radiell linje i svingene.
- 44.3 Dersom det er mulig, skal det bare være én målstrek på banen uansett distanse. Målstreken skal være på en langside og plasseres slik at mest mulig av langsiden kommer før målstreken.
- 44.4 Det vesentlige kravet til alle startstreker – rette, forskjøvet eller buet – er at distansen som utøverne skal tilbakelegge ved korteste tillatte vei, skal være den samme.
- 44.5 Så langt det er mulig bør startstrekene (og vekslingsstreker i stafettløp) ikke legges i den bratteste delen av doseringen.

Gjennomføringen av løp

- 44.6 Gjennomføringen av løpet skjer slik:
- 44.6.1 Løp opp til og med 300 m skal løpes i delte baner.
- 44.6.2 Løp som er lengre enn 300 m, men kortere enn 800 m, skal

løpes i delte baner fram til delestreken som er markert ved utgangen av andre sving.

- 44.6.3 På 800 m kan enten utøverne bli tildelt en egen bane, to utøvere kan dele en bane eller det kan benyttes gruppestart. Benyttes gruppestart bør man fortrinnsvis ha en gruppe i bane 1 og en i bane 4 slik som beskrevet i TR 17.5.2. Ved løp i delte baner kan utøverne først forlate sin tildelte bane etter delestreken som markerer utgangen av andre sving. Ved gruppestart kan løperne i ytre gruppe først løpe sammen med løperne i indre gruppe etter delestreken som er markert ved utgangen av første sving, eller – dersom det løpes i grupper i to svinger – ved utgangen av den andre svingen.

Merknad (i): I konkurranser som avholdes i henhold til punkt 1. (e), og 2. (e) i definisjonen av «World Rankings Competition» kan de deltagende 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.

Kommentar: Når det løpes i delte baner i to svinger skal samme startstreker som ved 400 m benyttes.

- 44.6.4 Løp som er lengre enn 800 m skal løpes uten delte baner, og starten skal foregå fra en buet startstrek eller gruppestart. Dersom det benyttes gruppestart, skal delestreken være ved utgangen av enten første eller andre sving.

En utøver som ikke følger denne regelen, skal diskvalifiseres.

Ved gruppestart skal den ytre delen av løpebanen merkes med kjegler, som er 10–15 cm høye, plassert på den korrekte banelinjen slik at ytre del av kjeglen sammenfaller med kanten av den hvite streken nærmest løpebanen. Avstanden mellom kjeglene skal være minst 1,5 m i svingene. Andre passende markører med tilsvarende høyde, kan også benyttes hvis de er godkjent av de tekniske delegatene.

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 kjepler 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.

En farget banelinje er ikke tilstrekkelig for å markere den ytre delen av løpebanen ved gruppestarter og kan ikke erstatte kravet om fysiske markører.

Startstrek og målstrek for 200 m baner

44.7 Startstrekken i bane 1 bør være på oppløpssiden. Plasseringen bør være slik at starten i ytterste bane som er mest forskjøvet (400 m løp) ikke har en dossering på mer enn 12°.

Målstrekken for alle løp på rundbanen skal være en forlengelse av startstrekken i bane 1, på tvers av banen og med rett vinkel på banestrekene.

Farger til bruk for markering av løpebanen er indikert på planen for banemerking i «The World Athletics Track and Field Facilities Manual».

45 Trekning av baner

45.1 Rangering og sammensetting av heat skal gjøres i henhold til TR 20.3.

Merknad (i): Dersom det gjeldende reglementet for konkurransen ikke spesifiserer antall runder og heat som skal avholdes og prosedyrer for kvalifisering, finnes det eksempler på progresjonstabeller på nettsidene til World Athletics som kan benyttes for dette.

Merknad (ii): Det gjeldende reglementet for konkurransen kan spesifisere hvordan plasser i semifinaler og finaler som blir ledige, fordi kvalifiserte utøvere trekker seg, eventuelt skal fylles opp av utøvere rangert etter de utøverne som allerede er kvalifisert til den gjeldende runden.

45.2 I alle løp som løpes helt eller delvis i delte baner, og hvor det løpes mer enn en runde, skal det gjøres tre trekninger av baner:

45.2.1 de to ytterste banene trekkes mellom de to høyest rangerte utøvere eller lag;

45.2.2 de to neste baner innenfor trekkes mellom utøvere eller lag som er rangert som nummer 3 og 4;



- 45.2.3 ytterligere baner trekkes mellom øvrige utøvere eller lag.
- 45.3 I alle andre løp skal banefordelingen trekkes i henhold til TR 20.4.1, 20.4.2, 20.4.3 og 20.5.

Dersom løpebanene har en annen konfigurasjon, skal tabellene som skal benyttes enten framgå av det gjeldende tekniske reglement for konkurransen, eller tilpasses av Teknisk delegat eller arrangøren.

46 (Åpen)

47 Hekkeløp

47.1 Standarddistansene skal være: 50 m eller 60 m på rett bane.

47.2 Hekkehøyder og plasseringer:

	Gutter U18	Menn U20	Menn senior	Jenter U18	Kvinner U20 Kvinner senior
Hekkehøyde	0,914 m	0,991 m	1,067m	0,762 m	0,838 m
Distanse	50 m/60 m				
Antall hekker	4/5				
Start til					
første hekk	13,72 m			13,00 m	
Mellom hekkene	9,14 m			8,50 m	
Siste hekk til mål	8,86m/9.72 m			11,50 m/13,00 m	

Kommentar 1: For U20 menn er hekkehøyde 1,000 m akseptabelt (se Merknad til TR 22.3).

Kommentar 2: I aldersbestemte klasser gjelder samme hekkespesifikasjon og avstander som utendørs



48 Stafettløp

Gjennomføring av konkurransen

- 48.1 På 4 x 200 m skal hele første etappe og første sving av andre etappe fram til nærmeste kant på delelinjen som er beskrevet i TR 44.6, løpes i delte baner. Vekslingsfeltene skal være 20 m, og utøverne på andre, tredje og fjerde etappe skal starte innenfor vekslingsfeltet.
- 48.2 4 x 400 m og 4x400 m mix skal løpes i henhold til TR 44.6.2.
- 48.3 4 x 800 m skal løpes i henhold til TR 44.6.3.
- 48.4 De ventende løperne på 3. og 4. etappe på 4 x 200 m skal, under ledelse av en funksjonær, plassere seg i samme rekkefølge (fra innerst til ytterst) som rekkefølgen på lagkameratene sine når de 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 laget diskvalifiseres.
- 48.5 De ventende løperne på 2., 3. og 4. etappe på 4 x 400 m og 4x400 m mix skal, under ledelse av en funksjonær, plassere seg i samme rekkefølge (fra innerst til ytterst) som rekkefølgen på lagkameratene sine når de passerer mållinjen på vei inn i den siste runden av etappen. 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 laget diskvalifiseres.

Merknad: På grunn av potensielt smalere baner kan stafetter på kortbane være mer utsatt for kollisjoner og utilsiktede hindringer enn konkurranser på 400 m standard rundbane. Det anbefales derfor, der det er nødvendig og mulig, at en bane står ledig mellom hvert lag.

For å unngå forstyrrelser for utøvere som løper, bør de ventende utøverne for neste etappe plasseres i riktig rekkefølge av en funksjonær på utsiden av banen, og først vises til sine endelige posisjoner i begynnelsen av vekslingsfeltet når det siste laget har passert mållinjen.



49 Høydehopp

Tilløp og satsområde

- 49.1 Hvis det benyttes løse tilløpsmatter, skal alle referanser til nivået på banedekket referere seg til overflaten på de løse mattene.
- 49.2 En utøver kan starte sitt tilløp i doseringen av løpebanen, forutsatt at minst de siste 15 m av tilløpet er flatt i samsvar med TR 27.3, TR 27.4 og TR 27.5.

50 Stavhopp

Tilløp

En utøver kan starte sitt tilløp i doseringen på løpebanen, forutsatt at minst de siste 40 m av tilløpet er flatt i samsvar med TR 28.6 og TR 28.7.

51 Horisontale hopp

Tilløp

En utøver kan starte sitt tilløp i doseringen på løpebanen, forutsatt at minst de siste 40 m av tilløpet er flatt i samsvar med TR 29.1 og TR 29.2.

52 Kulestøt

Kastsektor

- 52.1 Sektoren skal ha et passende dekke der kula vil sette avtrykk, men som gir kula minst mulig sprett.

Kommentar: I nasjonale stevner kan det brukes kritt på kula slik at den setter merke. I haller hvor kritt ikke er tillatt, skjer målingen fra et punkt avgjort ved skjønn av dommeren. I dette tilfelle må det fremgå i stevnerapporten at skjønn er benyttet.

- 52.2 Der det er nødvendig for å sikre sikkerheten for tilskuere, funksjonærer og utøvere, skal kastsektoren være avgrenset i enden og på begge sider med en stoppsperre og/eller et sikkerhetsnett, plassert så nær kastringen som nødvendig. Anbefalt minimumshøyde på nettet er 4 m og det skal være tilstrekkelig til å stoppe en kule, enten under kastet eller når kula spretter.



52.3 Hvis det er begrenset plass, vil området som begrenses av stoppsperren ikke kunne bli stort nok til å gi plass for en $34,92^\circ$ sektor. Følgende betingelser skal gjelde ved slike begrensninger:

52.3.1 Stoppsperren i enden av sektoren skal minst være 0,5 m utover gjeldende verdensrekord for menn eller kvinner.

Kommentar: I nasjonale stevner kan avstanden til stoppsperren være mindre.

52.3.2 Sektorlinjene på hver side må være symmetriske i forhold til midtlinjen i sektoren på $34,92^\circ$.

52.3.3 Sektorlinjene skal gå radielt ut fra senter av kuleringen med en vinkel på $34,92^\circ$ inntil sektoren har en bredde på minst 9 m. Deretter skal linjene gå parallelt med midtlinjen for sektoren.

Det anbefales at stoppsperren/sikkerhetsnettet på hver side forlenges mot kastringen slik at denne begynner innenfor 8m fra ringen. Høyden på nettet ved denne forlengelsen bør være minst 6m.

Konstruksjon av kulen

52.4 Avhengig av underlaget i landingsområdet (se TR 52.1) skal kulen enten være av massivt metall eller med kappe av metall, eller alternativt med kappe av myk plast eller gummi med passende fylling. Begge typer kuler kan ikke benyttes i samme konkurranse.

Kule av metall eller med kappe av metall

52.5 Kulen skal være i samsvar med TR 33.4 og TR 33.5.

Kule med kappe av plast eller gummi

52.6 Kulen skal være laget med kappe av myk plast eller gummi med passende fyllmateriale, slik at det ikke oppstår skade når den lander på gulvet i en vanlig sportshall. Den skal være kuleformet og overflaten skal være glatt.

Informasjon til produsenter: For å være glatt skal overflaten ha en gjennomsnittlig høyde som er mindre enn eller lik $1,6\ \mu\text{m}$, det vil si ruhetsfaktor N7 eller mindre.



52.7 Kule skal oppfylle følgende spesifikasjoner:

Minimum vekt for bruk i konkurranse og for godkjenning av rekord:

Diameter	3,000 kg	4,000 kg	5,000 kg	6,000 kg	7,260 kg
Minimum	85 mm	95 mm	100mm	105mm	110 mm
Maksimum	120 mm	130 mm	135 mm	140 mm	145 mm

53 Mangekamp

U18 gutter, U20 og senior menn (5 kamp)

53.1 5 kamp består av 5 øvelser som skal arrangeres på én dag i følgende rekkefølge:

- 60 m hekk, lengdehopp, kulestøt, høydehopp og 1000 m.

U18, U20 og senior menn (7 kamp)

53.2 7 kamp består av 7 øvelser som skal arrangeres over to påfølgende 24-timer perioder i følgende rekkefølge:

- Første dag: 60 m, lengdehopp, kulestøt og høydehopp.
- Andre dag: 60 m hekk, stavhopp og 1000 m.

U18 jenter, U20 og senior kvinner (5 kamp)

53.3 5 kamp består av 5 øvelser som skal arrangeres på en dag i følgende rekkefølge:

- 60 m hekk, høydehopp, kulestøt, lengdehopp og 800 m.

Heat og grupper

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



KAPPGANG

54 Kappgang

- 54.1 Standard distanser på kortbane skal være: 3000 m og 5000 m; på en 400 m standard rundbane: 5000 m, 10000 m halvmaraton, maraton og 50000 m; og på gateløyper: 10 km, halvmaraton, maraton og 50 km).

Kappgangdefinisjonen

- 54.2 Kappgang er en bevegelse framover ved steg som tas slik at utøveren har kontakt med bakken, slik at det ikke oppnås noen synlig (for det menneskelige øye) tap av kontakt. Det fremste beinet skal være strukket (dvs. ikke bøyd i kneleddet) fra første kontakt med bakken og til det er i loddrett oppreist posisjon.

Dømming

- 54.3 Dømming i kappgang gjøres slik:
- 54.3.1 De oppnevnte dommerne i kappgang skal velge en hoveddommer dersom det ikke har blitt oppnevnt noen tidligere.
 - 54.3.2 Alle dommerne skal opptre uavhengig og deres avgjørelser skal baseres på observasjoner med det menneskelige øye.
 - 54.3.3 Hvor det er formålstjenlig, skal dommere oppnevnt i overenstemmelse med CR 9.
 - 54.3.4 For konkurranser på vei skal det normalt være minst seks og maksimalt ni dommere inkludert hoveddommeren.
 - 54.3.5 For konkurranser på bane skal det normalt være seks dommere inkludert hoveddommeren.
 - 54.3.6 I konkurranser som avholdes i henhold til punkt 1(a) og 1(b) i definisjonen av «World Rankings Competition», skal ikke mer enn én dommer (bortsett fra hoveddommeren) være tilknyttet ett enkelt medlemsforbund.

Merknad: Medlemsforbundet for hver dommer er det som fremgår av listen over World Athletics kappgangdommere på Gold, Silver eller Bronze-nivå.

Hoveddommeren

54.4 Hoveddommerens oppgaver:

- 54.4.1 I alle «World Rankings Competition» har hoveddommeren myndighet til å diskvalifisere en utøver i de siste 100 m hvis utøverens framdrift åpenbart ikke er i samsvar med TR 54.2, uavhengig av hvor mange røde kort hoveddommeren tidligere har mottatt på den aktuelle utøveren. En utøver som blir diskvalifisert av hoveddommeren på denne måten, skal tillates å fullføre konkurransen. Utøveren skal informeres om diskvalifikasjonen av hoveddommeren eller en assistent ved at utøveren blir vist et rødt skilt så snart det er mulig etter at utøveren har fullført konkurransen.
- 54.4.2 Hoveddommeren skal overvåke konkurransen og skal bare opptre som dommer i den spesielle situasjonen som følger av TR 54.4.1. I konkurranser som avholdes i henhold til definisjonen av «World Rankings Competition» punkt 1. (a), (b), (c) og 2. (a), (b), skal det oppnevnes to eller flere assistenter til hoveddommeren. Assistentene skal bare bistå med meddelelser om diskvalifikasjoner og skal ikke opptre som kappgangdommere.
- 54.4.3 For konkurranser som avholdes i henhold til punkt 1. (a), (b), (c) og 2. (a), (b) i definisjonen av «World Rankings Competition», og der det er mulig i andre konkurranser, skal det oppnevnes en funksjonær som er ansvarlig for oppslagstavlen og en sekretær for hoveddommeren.

Gult skilt

- 54.5 Når en dommer ikke er helt tilfreds med at utøveren overholder TR 54.2, bør dommeren, hvis det er mulig, vise utøveren et gult skilt med symbolet for forseelsen på begge sider.

Det skal ikke vises et nytt gult skilt til en utøver fra den samme dommeren for den samme forseelsen. Dersom dommeren har vist en utøver et gult skilt, skal dommeren informere hoveddommeren om dette etter at konkurransen er ferdig.



Rødt kort

- 54.6 Når en dommer observerer at en utøver ikke overholder TR 54.2, ved at utøveren synlig har mistet kontakt med bakken eller ikke har et rett kne under noen del av konkurransen, skal dommeren sende et rødt kort til hoveddommeren. Kortet skal inneholde dommerens navn eller nummer, utøverens startnummer, forseelse og tidspunktet kortet ble fylt ut. Hvert røde kort, inkludert kortet som medfører diskvalifikasjonen, har virkning fra det tidspunktet som dommeren skriver på kortet.

Det anbefales, dersom det er mulig, at utøveren først blir vist et gult skilt i henhold til TR54.5 før det gis et rødt kort. Formålet med å vise et gult skilt er å gi utøveren en mulighet til å justere teknikken sin slik at den er i samsvar med kappgangdefinisjonen i TR54.2 slik at flest mulig utøvere kan fullføre konkurransen på en korrekt måte.

Diskvalifikasjon

- 54.7 Diskvalifikasjon skjer slik:

- 54.7.1 Med unntak av det som er angitt i TR 54.7.3, blir en utøver diskvalifisert når tre røde kort fra tre forskjellige dommere er sendt til hoveddommeren for samme utøver. Utøveren skal informeres om diskvalifikasjonen av hoveddommeren eller en assistent ved at utøveren vises et rødt skilt. Manglende varslings fører ikke til at en diskvalifisert utøver tas inn igjen i konkurransen.
- 54.7.2 I konkurranser som avholdes i henhold til punkt 1. (a), (b), (c) og (d) i definisjonen av «World Rankings Competition», skal røde kort fra to dommere fra det samme medlemsforbundet aldri medføre at utøveren diskvalifiseres.

Merknad: Medlemsforbundet for hver dommer er det som fremgår av listen over World Athletics kappgangdommere på Gold, Silver eller Bronze-nivå.

- 54.7.3 En straffesone (et særskilt venteområde) skal brukes i konkurranser der dette er bestemt i reglementet for konkurransen, og kan også brukes i andre konkurranser når arrangøren bestemmer det. I disse tilfellene skal en utøver som har fått tre røde kort, etter pålegg fra hoveddommeren eller en assistent, gå inn i straffesonen og oppholde seg der i den angitte tidsperioden.



Oppholdstiden i straffesonen skal være:

Distanser til og med	Tid
5 000 m/5 km	0,5 minutt
10 000 m/10 km	1 minutt
Halvmaraton	2 minutter
30 000 m/30 km	3 minutter
Maraton	4 minutter
50 000 m/50 km	5 minutter

En utøver som unnlater å gå inn i straffesonen når utøveren blir pålagt dette, eller som unnlater å være der i den aktuelle oppholdstiden, og som fortsetter konkurransen, skal diskvalifiseres av overdommeren.

- 54.7.4 Hvis utøveren mottar et tredje rødt kort i henhold til TR 54.7.3, og det ikke lenger er praktisk mulig å anwise utøveren om å gå inn i straffesonen før konkurransen avsluttes, skal overdommeren legge til den tiden som utøveren skulle ha oppholdt seg i straffesonen til sluttiden og, om nødvendig, endre resultatrekkefølgen.
- 54.7.5 Hvis utøveren, i konkurranser der TR 54.7.3 anvendes, mottar et ytterligere rødt kort fra en annen dommer enn de tre som tidligere har sendt rødt kort, skal utøveren diskvalifiseres. De skal bli varslet om denne diskvalifikasjonen av hoveddommeren eller en assistent ved å bli vist et rødt skilt. Manglende varsling fører ikke til at en diskvalifisert utøver tas inn igjen i konkurransen.
- 54.7.6 I konkurranser på bane skal en utøver som er diskvalifisert, umiddelbart forlate banen. I konkurranser på gate/vei skal en utøver som er diskvalifisert, ta av seg startnummeret og forlate løypa. En diskvalifisert utøver som ikke forlater banen eller løypa, eller ikke retter seg etter pålegg etter TR 53.7.3 om å gå inn i straffesonen og forbli der i den foreskrevne tiden, kan ilegges disiplinære forføyninger i henhold til TR 7.1 og TR 7.3.
- 54.7.7 En eller flere oppslagstavler skal plasseres i løypa og nær målstedet for å holde utøverne informert om antall røde kort som er sendt til hoveddommeren for hver utøver. Symbol for hver forseelse skal også indikeres på tavlen.
- 54.7.8 For konkurranser som avholdes i henhold til punkt 1. (a) og (b) i definisjonen av «World Rankings Competition»,



skal dommerne bruke håndholdte elektroniske kommunikasjonsenheter for å melde røde kort til hoveddommerens assistent og til oppslagstavlene. I alle andre konkurranser hvor et slikt system ikke benyttes, skal hoveddommeren straks konkurransen er ferdig rapportere til overdommeren om alle utøvere som er diskvalifisert i henhold til TR 54.4.1, TR 54.7.1 og TR 54.7.5. Rapporten skal inneholde startnummer, tidspunktet for meddelelsen og forseelsene. Det samme skal gjøres for alle utøvere som fikk røde kort.

Starten

54.8 Løpet startes ved avfiring av en startrevolver, kanon, lufthorn eller ved et annet distinkt og entydig startsignal som passer for den aktuelle konkurransen. Startkommandoene for løp som er lenger enn 400 m skal benyttes (TR 16.2.2). I konkurranser hvor det er mange utøvere bør det gis varsel fem minutter, tre minutter og ett minutt før starten. Ved kommandoen «Innta plassene» skal utøverne samles ved startstreken slik som bestemt av arrangøren. Starteren skal passe på at ingen utøver har foten (eller andre deler av kroppen) på startstreken eller bakken foran, og skal da starte løpet.

Dersom det ikke brukes en startrevolver, kanon eller lufthorn skal startsignalet forhåndsgodkjennes av World Athletics.

Sikkerhet

54.9 Arrangører av kappgangkonkurranser skal sørge for sikkerheten til utøverne og funksjonærene. I konkurranser som avholdes i henhold til punkt 1. (a), (b), (c) og 2. (a), (b) i definisjonen av «World Rankings Competition», skal arrangøren sørge for at løypa er stengt for motorisert trafikk i alle retninger.

Drikke/svamper og forfriskningsstasjoner i konkurranser utenfor bane

54.10 Drikke/svamper og forfriskningsstasjoner i konkurranser utenfor bane skal settes opp slik:

54.10.1 Vann og andre passende forfriskninger skal være tilgjengelig ved start og mål i alle løp.

54.10.2 I alle konkurranser fra 5 km til og med 10 km skal stasjoner med vann og svamper settes opp med passende intervaller, hvis været krever det.

Merknad: Dusstasjoner som utøverne kan passere under kan også settes opp om værforholdene tilsier dette.

- 54.10.3 I konkurranser lenger enn 10 km skal forfriskningsstasjoner være utplassert i hver runde. I tillegg skal stasjoner med vann og svamper utplasseres omtrent midtveis mellom forfriskningsstasjonene eller tettere hvis værforholdene krever det.
- 54.10.4 Forfriskninger som enten er skaffet til veie av arrangøren eller av utøverne, skal plasseres slik at de er lett tilgjengelige for utøverne eller at utøverne kan få disse levert i hendene av autoriserte personer. Forfriskninger som er skaffet til veie av utøverne, skal være under oppsyn av funksjonærer oppnevnt av arrangøren, fra det øyeblikk de blir levert inn av utøverne eller deres representanter. Disse funksjonærene skal se til at forfriskningene ikke endres eller tukles med på noe vis.
- 54.10.5 Arrangøren skal avgrense det området som forfriskninger kan mottas eller hentes ved bruk av sperringer, bord eller markeringer på bakken.

Autoriserte personer kan bare overrekke forfriskninger til utøverne enten fra bak eller fra en posisjon inntil 1 meter til siden for bordet, men aldri foran bordet. De kan ikke gå inn i løypa eller hindre noen utøvere.

Ingen funksjonær eller autoriserte person skal under noen omstendigheter bevege seg ved siden av utøverne mens de mottar forfriskninger eller vann.

- 54.10.6 I konkurranser som avholdes i henhold til punkt 1. (a), (b), (c) og 2. (a), (b) i definisjonen av «World Rankings Competition» kan maksimalt to representanter fra hvert deltakerland oppholde seg samtidig bak bordet.

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

- 54.10.7 En utøver kan til enhver tid bære vann eller forfriskninger i hånden eller festet til kroppen, forutsatt at dette har vært båret fra starten eller hentet ved en offisiell drikkestasjon.



- 54.10.8 En utøver som mottar eller henter forfriskninger fra et annet sted enn de offisielle drikkestasjonene – med mindre det skjer av medisinske årsaker fra eller under ledelse av en løpsleder – eller som tar forfriskninger som tilhører andre utøvere, skal ved første forseelse gis en advarsel, vanligvis ved at overdommeren viser et gult kort. Ved andre gangs forseelse skal overdommeren diskvalifisere utøveren, vanligvis 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.

Generelt, der det er logisk og i samsvar med praksis, er det enhetlige bestemmelser i TR54, TR55 og TR56 som gjelder for øvelser som avholdes utenfor stadion. Det bør imidlertid bemerkes at TR54.10.5 med hensikt er forskjellig fra regel 55.8.5, ved at i kappgangsarrangementer er lagledere ikke tillatt foran bordene.

Gateløyper

- 54.11 Gateløyper skal settes opp slik:

- 54.11.1 Runden bør ikke være kortere enn 1 km og skal ikke være lenger enn 2 km. Hvis gjennomføringen av konkurransen tilsier at runden bør være under 1 km, kan dette godkjennes av den tekniske delegaten. I konkurranser der start og mål ligger inne på stadion skal runden ligge så nær stadion som mulig.
- 54.11.2 Løypa skal måles i henhold til TR 55.3.

Gjennomføring av konkurransen

- 54.12 Utøveren kan forlate den oppmerkede løypa med tillatelse av og under oppsyn av en funksjonær, forutsatt den tilbakelagte distansen ikke blir kortere ved å gå utenfor løypa.
- 54.13 Dersom overdommeren, basert på en rapport fra en dommer eller banedommer eller på annen måte, blir kjent med at en utøver har



forlatt den oppmerkede løypa og slik har forkortet distansen som skal gjennomføres, skal utøveren diskvalifiseres.

- 54.14 Hvis det er konkurranseformer i kappgang som ikke dekkes av denne regel, bør reglementet for konkurransen spesifisere hvilke regler som skal praktiseres og hvordan konkurransen skal gjennomføres.



Tekniske regler (Technical Rules) TR

7

GATELØP

55 Gateløp

Distanser

- 55.1 Standarddistanse for menn og kvinner skal være: Road Mile (1609,344 m), 5 km, 10 km, 15 km, 10 Miles, 20 km, halvmaraton, 25 km, 30 km, maraton (42,195 km), 100 km og gatestafett.

Merknad: Det anbefales at gatestafetten blir gjennomført over maratondistanse, ideelt i en 5 km sløyfe med etapper på 5 km, 10 km, 5 km, 10 km, 5 km, og 7,195 km. For en U20 gatestafett er anbefalt distanse halvmaraton med etapper på 5 km, 5 km, 5 km, og 6,098 km.

Løypa

- 55.2 Gateløp skal foregå på opparbeidede veier med fast underlag. Dersom trafikk eller andre forhold gjør veien uegnet, kan løypa, som må være korrekt merket, legges til sykkel- eller gangveier langs veien, men ikke på mykt underlag som gresskanter eller lignende. Start og innkomst kan legges inne på et friidrettsanlegg.

Merknad (i): I gateløp over standard distanser anbefales at avstanden mellom start og mål, målt i en teoretisk rett linje, ikke skal være mer enn 50 % av løpsdistansen. For godkjenning av rekorder se CR 31.21.2.

Merknad (ii): Det er akseptabelt at start, målgang eller andre deler av løypa foregår på gress eller annet ikke fast underlag. Disse delene av løypa skal begrenses til et minimum.

- 55.3 Løypa skal måles langs den kortest mulige vei som en utøver kan følge innenfor den del av veien hvor det er tillatt å løpe.

I alle konkurranser som avholdes i henhold til definisjonen av punkt 1. (a) og (b), og hvis mulig 1. (c) og 2. (a), (b), av «World Rankings Competition» 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. Ved alle World Rankings Competitions «World Rankings Competition» skal målenøyaktigheten ikke avvike mer enn 0,1 % (dvs. 42 m for maraton). Løypas lengde skal være målt og godkjent på forhånd av en internasjonal løypemåler (International Road Course Measurer).

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. kjepler eller annet sperreutstyr etc., må deres plassering være bestemt senest ved målingen og dokumentasjon for slike avgjørelser skal være tatt med i målerapporten.

Merknad (iv): I gateløp over standard distanser anbefales det at høydeforskjellen mellom start og mål ikke overskrider 1:1000, dvs. 1 meter per kilometer (0,1 %). For godkjenning av rekorder se CR 32.21.3.

Merknad (v): Et sertifikat for løypemåling er gyldig i 5 år. Etter dette skal løypa måles på nytt, selv om det ikke er noen åpenbare endringer i den.

55.4 Kilometeranvisninger skal plasseres synlig for alle utøverne.

55.5 I gatestafetter skal 50 mm brede streker trekkes tvers over løypa for å markere starten på hver etappe. Tilsvarende streker skal trekkes 10 m før og 10 m etter denne linjen for å markere vekslingsfeltet. Ved alle vekslinger har ikke utøverne lov til å begynne å løpe utenfor vekslingsfeltet og de skal starte inne i feltet. Hele vekslingen, som skal bestå i en fysisk kontakt mellom innkommende og utgående løper med mindre arrangøren har



bestemt noe annet, må være fullført innenfor dette feltet. Hvis en utøver ikke følger denne regel, skal laget diskvalifiseres.

Starten

- 55.6 Løpet startes ved avfiring av en startrevolver, kanon, lufthorn eller ved et annet distinkt og entydig startsignal som passer for den aktuelle konkurransen. Startkommandoene for løp som er lenger enn 400 m skal benyttes (TR 16.2.2). I konkurranser hvor det er mange utøvere bør det gis varsel fem minutter, tre minutter og ett minutt før starten. Ved kommandoen «Innta plassene» skal utøverne samles ved startstreken slik som bestemt av arrangøren. Starteren skal passe på at ingen utøver har foten (eller andre deler av kroppen) på startstreken eller bakken foran, og skal da starte løpet.

Dersom det ikke brukes en startrevolver, kanon eller lufthorn skal startsignalet forhåndsgodkjennes av World Athletics.

Som for mellom- og langdistanseløp på bane bør ikke starterne og overdommere være for nidkjære i å anvende reglene for ugyldig start i gateløp. Omstart kan være vanskelig å gjennomføre i gateløp og andre løp utenfor bane, og er uansett upraktisk ved store startfelt. Dersom det er åpenbare overlagte brudd på reglene, skal imidlertid overdommeren ikke nøle med å vurdere en passende sanksjon mot en utøver enten under eller etter løpet. I større konkurranser hvor det har vært en feil på startmekanismen, og det er åpenbart eller mulig at tidtakersystemet ikke har startet, kan likevel en omstart være den beste løsningen.

Sikkerhet

- 55.7 Arrangørene av gateløp skal sørge for sikkerheten til utøverne og funksjonærene. I konkurranser som avholdes i henhold til punkt 1. (a), (b), (c) og 2. (a), (b), i definisjonen av «World Rankings Competition» skal arrangøren sørge for at løypa er stengt for motorisert trafikk i alle retninger.

Drikke / svamper og forfriskningsstasjoner

- 55.8 Drikke/svamper og forfriskningsstasjoner skal settes opp slik:
- 55.8.1 Vann og andre passende forfriskninger skal være tilgjengelig ved start og mål i alle løp.
 - 55.8.2 I alle løp skal vann være tilgjengelig med passende intervaller omtrent hver 5 km. For løp som er lenger enn 10 km, kan andre forfriskninger enn vann også 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): Dusjstasjoner som utøverne kan passere under kan også settes opp om værforholdene tilsier dette.

- 55.8.3 Forfriskningene kan omfatte drikke, energitilskudd, mat eller andre ting enn vann. Arrangøren avgjør hvilke forfriskninger som vil tilbys basert på de rådende forholdene.
- 55.8.4 Forfriskninger skal normalt bli levert av arrangøren, men det kan tillates at utøvere medbringer egne forfriskninger. I så fall skal utøveren angi ved hvilke drikkestasjoner disse skal være tilgjengelig for dem. Forfriskninger som er leveres av utøverne, skal være under oppsyn av funksjonærer utpekt av arrangøren, fra det øyeblikk de leveres av utøverne eller deres representanter. Disse funksjonærene skal sørge for at forfriskningene ikke endres eller tukles med på noe vis.
- 55.8.5 Arrangøren skal avgrense området hvor forfriskninger kan innleveres eller mottas ved hjelp av sperringer, bord eller annen merking på bakken. Drikkestasjonen skal ikke plasseres direkte på løpets målestrek. Forfriskninger skal plasseres slik at de er lett tilgjengelige for utøverne eller at utøverne kan få disse levert i hendene av autoriserte personer. Disse personene skal holde seg innenfor det angitte området og ikke komme ut i løypa eller hindre andre løpere. Ingen dommer eller autorisert person skal under noen omstendighet bevege seg ved siden av en utøver som mottar forfriskninger eller vann.
- 55.8.6 I konkurranser som avholdes i henhold til punkt 1. (a), (b), (c) og 2. (a), (b) i definisjonen av «World Rankings Competition», kan maksimalt to representanter 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 lagledere ved drikkestasjonene.



- 55.8.7 En utøver kan til enhver tid bære vann eller forfriskninger i hånden eller festet til kroppen, forutsatt at dette har vært båret fra starten eller hentet ved en offisiell drikkestasjon.
- 55.8.8 En utøver som mottar eller henter forfriskninger fra et annet sted enn de offisielle drikkestasjonene – med mindre det skjer av medisinske årsaker fra eller under ledelse av en løpsleder – eller som tar forfriskninger som tilhører andre utøvere, skal ved første forseelse gis en advarsel, vanligvis ved at overdommeren viser et gult kort. Ved andre gangs forseelse skal overdommeren diskvalifisere utøveren, vanligvis ved å vise et rødt kort. Utøveren skal da umiddelbart forlate løypa.

Merknad: En utøver kan motta eller overrekke forfriskninger, vann eller svamper til en annen utøver, forutsatt at dette enten var båret fra starten av konkurransen eller plukket opp på en av de offisielle drikkestasjonene. Vedvarende slik støtte fra en utøver til en eller flere andre utøvere kan imidlertid bli ansett som urettferdig assistanse og kan medføre advarsler og/eller diskvalifikasjoner som beskrevet ovenfor.

Gjennomføring av konkurransen

- 55.9 Utøveren kan forlate den oppmerkede løypa med tillatelse av og under oppsyn av en funksjonær, forutsatt den tilbaketogene distansen ikke blir kortere ved å gå utenfor løypa.
- 55.10 Dersom overdommeren, basert på en rapport fra en dommer eller løypedommer eller på annen måte, blir kjent med at en utøver har forlatt den oppmerkede løypa og slik har forkortet distansen som skal gjennomføres, skal utøveren diskvalifiseres.
- 55.11 Løype-/banedommere bør plasseres med passende avstand og ved hvert nøkkelpunkt langs løypa. Andre løype-/banedommere bør bevege seg langs løypa under løpet.

Det er anerkjent at det kan være utfordrende å først gi en advarsel ved anvendelse av de relevante delene av TR55, samt TR6.2 og TR 6.3. Likevel bør dommeren gjøre dette når situasjonen tillater det. Det foreslås at én mulighet kan være at noen funksjonærer ved drikkestasjonene utpekes som assisterende overdommere, og at de er i kommunikasjon med hoveddommeren og hverandre for å sikre effektiv koordinering av advarsler og diskvalifikasjoner. Det gjenstår imidlertid fortsatt muligheten,



som nevnes i merknaden til regel 6.2, at diskvalifikasjon i visse tilfeller kan og bør skje uten at advarsel gis.

Når det ikke benyttes transponderbasert tidtakingssystem, eller det er ønskelig med et ytterligere back-up opptaker-system, anbefales det at det benyttes et slusesystem slik som beskrevet i grønn tekst til TR 56.



TERRENGLØP OG FJELL- OG TERRENGULTRALØP (TRAIL)

Det finnes store variasjoner i hvordan terrengløp og fjell- og terrengultraløp (trail running) arrangeres rundt om i verden. Det er derfor vanskelig å fastsette internasjonale standarder for disse konkurransene. Det må anerkjennes at forskjellen mellom svært vellykkede og mislykkede arrangementer ofte ligger i de naturlige egenskapene ved arrangementsstedet og ferdighetene til løypeleggeren. De følgende regler er ment som en veiledning og inspirasjon for å hjelpe medlemslandene med å utvikle terrengløp og fjell- og terrengultraløp.

56 Terrengløp

Distanser

56.1 Distanser ved verdensmesterskapet i terrengløp bør være ca.:

	Menn	Kvinner
Senior	10 km	10 km
U20	8 km	6 km

Distansene anbefalt for U18-konkurranser bør være ca.:

	Gutter	Jenter
U18	6 km	4 km

Det anbefales at tilsvarende distanser brukes ved andre internasjonale og nasjonale konkurranser.



Løypa

- 56.2 Regler for løypa er som følger:
 - 56.2.1 Løypa skal legges i et åpent område eller skogsområde, så langt det lar seg gjøre dekket av gress, med naturlige hindringer som løypeleggeren kan bruke til å utforme en utfordrende og interessant løype.
 - 56.2.2 Området må være bredt nok til romme ikke bare løypa, men også alle nødvendige fasiliteter.
- 56.3 For mesterskap og internasjonale arrangementer og, der det er mulig, for andre konkurranser:
 - 56.3.1 Løypa skal utformes som en rundløype, som er mellom 1500 m og 2000 m lang. Hvis det er nødvendig, kan det legges til en mindre sløyfe for å justere totaldistansen for de ulike konkurransene. I så fall må den korte sløyfen løpes tidlig i løpet. Det anbefales at hver lang sløyfe har en samlet stigning på minst 10 høydemeter.
 - 56.3.2 Eksisterende naturlige hindringer benyttes der det er mulig. Svært høye hindringer bør unngås, det samme gjelder dype grøfter, farlige opp- og nedstigninger, tykk undervegetasjon og generelt enhver hindring som utgjør en vanskelighetsgrad ut over konkurransens formål. Det er å foretrekke at kunstige hindringer ikke benyttes, men hvis det er unngåelig, bør de utformes slik at de ligner naturlige hindringer man møter i åpent terreng. I løp med mange deltakere skal trange passasjer eller forhindrenger som hindrer deltakerne i å løpe fritt unngås på de første 300 meter.
 - 56.3.3 Kryssing av veier og andre asfalterte flater skal unngås, eller i det begrenses til et minimum. Når det er umulig å unngå slike forhold i ett eller to områder av løypa, skal disse stedene dekket med gress, jord eller matter.
 - 56.3.4 Bortsett fra start- og målområdene trenger ikke løypa inneholde andre lange rettstrekk. En "naturlig", lettkupert løype med myke kurver og korte rettstrekk, er best egnet.
- 56.4 Merking av løypa:
 - 56.4.1 Løypa skal være tydelig merket med bånd på begge sider. Det anbefales at det langs den ene siden av løypa etableres en 1 meter bred korridor, godt inngjerdet fra utsiden av løypa, for bruk av funksjonærer og media. Viktige områder må være godt inngjerdet – spesielt startområdet (inkludert



oppvarmingsområdet og Call Room) og målområdet (inkludert eventuell mixed zone). Kun akkrediterte personer skal ha tilgang til disse områdene.

56.4.2 Publikum skal kun ha mulighet til å krysse løypa ved godt organiserte krysningspunkter, bemannet av vakter.

56.4.3 Det anbefales at løypa, inkludert eventuelle strekk med naturlige eller oppbygde forhindringer, har en bredde på 5 meter, bortsett fra ved start- og målområdet.

56.5 For terrengstafetter skal det trekkes 300 mm brede linjer tvers over løypa med 20 meters mellomrom for å markere vekslingsfeltet. Ved alle vekslinger har utøverne ikke lov til å begynne å løpe utenfor vekslingsfeltet og skal starte inne i feltet. Alle vekslinger skal innebære en fysisk kontakt mellom innkommende og utgående utøver – med mindre annet er bestemt av arrangørene – og skal avsluttes innenfor vekslingsfeltet. Hvis en utøver ikke følger denne regel, skal laget diskvalifiseres.

Merknad: Flagg på 1 m x 1 m, montert minst 2 meter over bakken bør plasseres ved starten og slutten av vekslingsfeltet. Grønt flagg markerer starten av vekslingsfeltet og rødt flagg markerer slutten.

Starten

56.6 Løpet skal startes ved avfiring av en startrevolver, kanon, lufthorn eller ved et annet distinkt og entydig startsignal som passer for den aktuelle konkurransen.. Kommandoene for løp lengre enn 400 m skal benyttes (TR 16.2.2).

I løp med mange utøvere bør det gis varsel 5-minutter, 3-minutter og 1-minutt før start.

For lagkonkurranser bør det være startbokser, der det er mulig, slik at deltakerne på hvert lag stiller opp etter hverandre ved starten på løpet. I andre løp skal deltakerne stilles opp på den måten arrangørene bestemmer.

På kommandoen "Innta plassene", skal starteren kontrollere at ingen utøver har foten (eller noen annen del av kroppen) i kontakt med startlinjen eller bakken foran den, og deretter starte løpet.

Dersom det ikke brukes en startrevolver, kanon eller lufthorn skal startsignalet forhåndsgodkjennes av World Athletics.



Sikkerhet

- 56.7 Arrangører av terrengløp skal sørge for sikkerheten til utøvere og funksjonærer.

Drikke-/svampe- og forfriskningsstasjoner

- 56.8 Vann og andre passende forfriskninger skal være tilgjengelig ved start og mål ved alle løp. Ved alle arrangementer skal det være en drikke-/svampstasjon for hver runde, hvis værforholdene tilsier dette.

Merknad: Der forholdene tilsier det, tatt i betraktning typen arrangementet, værforhold og den fysiske kapasiteten til brorparten av utøverne, kan vann og svamper plasseres med kortere intervaller langs løypa.

Gjennomføring av konkurransen

- 56.9 Dersom overdommeren, basert på en rapport fra en dommer eller løypedommer eller på annen måte, blir kjent med at en utøver har forlatt den oppmerkede løypa og slik har forkortet distansen som skal gjennomføres, skal utøveren diskvalifiseres.

Målområdet skal være bredt nok til at flere løpere kan spurte side om side og lenge nok til skille dem ved målgang.

Med mindre et transponder tidtakingsystem brukes sammen med et back-up opptakersystem (som video for å sjekke rekkefølgen i mål, bør målsluser settes opp ca. 8 til 10 meter etter målstreken, med en maksimal bredde på 0,70-0,80 m. Når utøverne er i slusene skal det ikke være mulig å passere hverandre. Slusene bør være 35-40 m lange, og utøverne skal ledes inn i dem idet de krysser målstreken.

I enden av hver sluse skal funksjonær notere utøvernes nummer/navn og eventuelt samle inn transponder-chip.

Slusene bør ha bevegelige tau i enden der utøverne kommer inn, slik at når et slusespor er full, kan det neste tauet trekkes over bak den siste utøveren, for på den måten åpne neste målsluse slik at løperne kommer inn i ny kø, og så videre.

Dommerne og tidtakerne skal også plasseres på hver side av mållinjen, og det anbefales at én funksjonær med videoopptaksutstyr (helst med synlig tidtakerklokke) plasseres noen meter etter mållinjen for å dokumentere rekkefølgen utøverne krysser mållinjen i, i tilfelle protester eller klager.



56B Nasjonal regel – Terrengløp

- 56.B.1. Løypa må måles nøyaktig før konkurransen utskrives. Løypas lengde skal angis i innbydelsen til konkurransen. Løypa skal gå i vekslende terreng, og gi løperne mulighet til å holde jevn fart. Den skal derfor gå i småkupert terreng, uten for lange bakker, oppover eller utfor. Løypa skal gå på jevn sti, vei eller mark som gir godt feste for løpsskoene. Umiddelbart etter start skal løypa legges med god bredde slik at løperne lett kan passere hverandre. Også ellers i løypa bør det være muligheter for passering.
- 56.B.2. Løypa skal merkes tydelig med løypebånd eller annen markering av samme farge. For å unngå feilløping, må det settes ut et tilstrekkelig antall løypeanvisere. Der det ellers kan være risiko for å løpe feil, bør det sette opp sperrer eller utplasseres personell som løypeanvisere.
- 56.B.3. Hvis et antall løpere løper feil eller overdommeren av annen grunn finner det riktig, kan han annullere løpet og bestemme at konkurransen skal gå om igjen på et senere tidspunkt.
- 56.B.4. Løpet skal startes med pistol. Løperne bør gis et varsel 5 minutter før start.
- 56.B.5. Løpere i samme klasse bør fortrinnsvis starte samtidig.
- 56.B.6. Hvis arrangøren finner det nødvendig, kan det for terrengløp på 5 km og lenger settes ut stasjoner med forfriskninger langs løypa. Løperne har ikke lov til å ta med eller innta andre forfriskninger enn de som er utplassert av arrangøren.
- 56.B.7. For øvrig gjelder konkurransereglene for løp.

56C Nasjonal regel – Skogsløp

- 56.C.1. Løypas lengde må beregnes før konkurransen utskrives. Løypas lengde skal angis i innbydelsen til konkurransen.
- 56.C.2. Løypa bør i alminnelighet ikke være under 12 km eller over 18 km.
- 56.C.3. Løypa skal gå i vekslende skogsterreng. Den skal hovedsakelig gå

på skogstier, men arrangørene har lov til å legge start og innkomst til vei, jorde eller idrettsplass.

- 56.C.4. Løypas maksimale høydeforskjell bør i alminnelighet ikke overstige 200 m.
- 56.C.5. Løypa skal merkes tydelig med løypebånd eller annen markering av samme farge. For å unngå feilløping må det plasseres et tilstrekkelig antall funksjonærer som løypeanvisere. Der det ellers kan være risiko for å løpe feil, bør det settes opp sperrer av løypebånd for å lede løperne på rett vei.
- 56.C.6. Hvis et antall av løperne løper feil eller overdommeren av en eller annen grunn finner det riktig, kan han annullere løpet og bestemme at det skal gå om igjen på et senere tidspunkt.
- 56.C.7. Deltakerne starter enkeltvis med 1 eller 1/2 minutters mellomrom.
- 56.C.8. Hvis løpsarrangøren finner det påkrevd, kan det settes ut stasjoner for forfriskninger i løypa. Deltakerne har ikke lov til å innta forfriskninger på andre enn de fast oppsatte stasjoner og har heller ikke lov til å innta andre forfriskninger enn de som er skaffet til veie av arrangøren, eller som er innlevert på forhånd og godkjent av arrangøren.
- 56.C.9. Det bør være lege eller sanitet til stede under løpet.
- 56.C.10. For øvrig gjelder konkurransereglene for konkurranse på bane.

57 Fjellløp og terrengultraløp (trail)

Disiplinene fjellløp- og terrengultraløp arrangeres på varierte naturlige underlag, som sand, grusveier, skogstier, smale stier og snø, og i ulike omgivelser som fjell, skog, sletter og ørken.

Selve løpene foregår stort sett i terrenget, men det kan være kortere strekk med fast dekke (som asfalt, betong eller lignende) som binder sammen stiene. Disse bør holdes på et minimum og ikke utgjøre mer enn 25 % av totaldistansen.



Løypa

- 57.1 Alle løyper skal merkes slik at utøverne ikke trenger navigasjonsferdigheter, og slik at ruten er enkel å følge, til enhver tid, også for de raskeste løperne.

Fjellløp og terrengultraløp har ingen begrensninger når det gjelder distanse eller høydeforskjell, og kan være rundløyper eller punkt-til-punkt. Med unntak av Mountain Classic-arrangementer bør løypene normalt gjenspeile en naturlig utforskning av et område og ikke bestå av flere runder i samme trasé.

Løypene skal måles nøyaktig med GPS, og GPS-sporfilen skal gjøres tilgjengelig for alle deltakere.

Sikkerhet og miljø

- 57.2 Arrangøren skal sikre tryggheten til alle utøvere og funksjonærer. Det må tas hensyn til spesielle forhold som høyde over havet, skiftende vær og tilgjengelig infrastruktur.

Arrangøren har ansvar for å ivareta miljøet ved planlegging av løypen, under konkurransen og etter arrangementet.

Arrangøren må sørge for at, med unntak av helt spesielle omstendigheter, alle deler av løypen kan nås innen 30 minutter når det oppstår en nødsituasjon.

Utstyr

- 57.3 Fjellløp og terrengløp krever ikke bruk av en bestemt teknikk eller bruk av spesialutstyr, som klatreutstyr. Bruk av gåstaver er tillatt etter arrangørens skjønn, og det skal tydelig fremgå av forhåndsinformasjonen hvor de er tillatt.

Arrangøren kan anbefale eller pålegge obligatorisk utstyr, som minimumsbekledning, vindjakke, hodelykt, vann, mat osv., basert på forholdene som forventes under løpet. Dette skal bidra til å unngå nødsituasjoner og, ved uhell, gjøre det mulig å varsle og vente trygt på hjelp.

Planlegging av løpet

- 57.4 For å ivareta sikkerheten til utøverne og for å hensyn til særpreget til hvert enkelt løp, skal arrangøren før konkurransen publisere forhåndsinformasjon og regler for løpet som minst omfatter:

- Opplysninger om ansvarlig arrangør (navn og kontaktinformasjon for nødsituasjoner)
- Program for arrangementet, inkludert starttidspunkt, tidsbegrensning og eventuelle tidsfrister (cut-off)
- Teknisk informasjon om løpet, inkludert total distanse, total oppstigning og nedstigning, en beskrivelse av hovedutfordringer i løypa og posisjonen av hjelpestasjoner med beskrivelse om de er betjent eller ikke og hvilke forfriskninger som er tilgjengelige.
- Detaljert kart og profil av løypen
- Kriterier for løypemerking
- Plassering av kontrollposter og medisinsk hjelp (hvis det er aktuelt)
- Tillatt, anbefalt eller obligatorisk utstyr (hvis det er aktuelt)
- Regler for ekstern assistanse, inkludert personlig støtte ved drikkestasjoner og bruk av følgeløpere
- Sikkerhetsregler som skal følges
- Regler for straff og diskvalifikasjon

Starten

57.5 Fjelløp og terrengultraløp har som regel fellesstart, men det kan også benyttes gruppestart basert på kjønn eller aldersklasser. Startkommandoene for løp lengre enn 400 m skal benyttes (TR 16.2.2) for løp der det er et stort antall deltakere bør det gis varsel fem minutter, tre minutter og ett minutt før start. Det kan også telles ned de siste 10 sekundene før start.

For løp som går i svært smale traséer kan det benyttes enkeltstart. Hvis dette er tilfelle, skal det tydelig fremgå i løpets forhåndsinformasjon.

Gjennomføring av konkurransen

57.6 Dersom overdommeren, basert på en rapport fra en dommer eller løypedommer eller på annen måte, blir kjent med at en utøver:



- har forlatt den oppmerkede løypa og slik har forkortet distansen som skal gjennomføres,
- mottar noen form for assistanse, så som fartsholding (med mindre dette er ettertrykkelig tillatt i reglene for konkurransen),
- ikke overholder reglene for konkurransen skal utøveren diskvalifiseres eller gis den bestrafning som er bestemt i reglementet for konkurransen.

Målgang

57.7 Arrangøren skal før konkurransen forsikre seg om at deltakerne er kjent med om deling av plassering er tillatt.

Dersom ikke arrangøren har spesifisert dette, vil deling av plassering være tillatt dersom dette tydelig er utøvernes intensjon idet de passere mållinjen.

Forstyrrelse av løpet

57.8 Arrangøren må sørge for at allmenheten eller mediarepresentanter (som f.eks. kameraoperatører som følger løpet til fots eller på sykkel) ikke forstyrrer løpet, eller yter noen form for assistanse (inkludert sekundering eller informasjon om andre løpere) som de er kjent med på grunn av sin rolle i arrangementet. Løpende kameraoperatører skal alltid ligge bak de løperne som de følger og være tydelig merket (f.eks. med vester med en spesiell farge) slik at de lett kan skilles fra deltakerne i løpet og fra tilskuerne.

Evaluerings av fjelløp og terrengultraløp

57.9 Fjelløp og terrengultraløp har ingen standarddistanser eller faste løypeprofiler. Arrangementer kan også være stafetter der deltakerne enten løper samme runde eller ulike etapper av en samlet løype (Ekiden-stil).

ITRA klassifiserer løp etter vanskelighetsgrad basert på beregningen av ekvivalent kilometerbelastning. Den totale kilometerbelastningen beregnes ved å kombinere distanse og høydemeter som følger:

Distanse: hver 1 km = 1 kilometerbelastning

Stigning: hver 100 m høydemeter = 1 kilometerbelastning

**Eksempel:**

Et løp på 65 km med 3500 m stigning tilsvarer:
 $65 + 3500/100$ kilometerbelastning.

Basert på den beregnede kilometerbelastningen, kan da et løp klassifiseres og gis en vanskelighetsgrad.

Kilometerbelastning	Vanskelighetsgrad
0 – 24	0
25 – 44	1
45 – 74	2
75 – 114	3
115 – 154	4
155 – 209	5
210+	6

Internasjonale konkurranser

57.10 I tillegg til de generelle reglene over bør internasjonale og regionale mesterskap følge retningslinjen som er gitt i «World Mountain and Trail Running Championships Technical Guidelines»

De følgende begrepene brukes for å kategorisere større internasjonale konkurranser, og i større grad også andre konkurranser:

- Motbakke (Uphill) – et løp som hovedsakelig går i motbakke og som ikke har lenger enn 60 minutters varighet.
- Klassisk (Classic) – et løp som går både opp- og nedover med en distanse på inntil 30 km.
- Kort terrengultra (Short trail) – et løp som går både opp- og nedover med en distanse på 30 km – 60 km.
- Terrengultra (Long trail) – et løp som går både opp- og nedover med en distanse på over 60 km.



For verdensmesterskap (World Mountain and Trail Running Championships) gjelder følgende krav:

Øvelse	Distanse	Høydeforskjell	Forventet vinnertid for Men
Long trail	75–85 km	3500–6000 m	7:45–8:15 timer
Short Trail	25--45 km	2000–3000 m	3:45–4:15 timer
Senior Classic	12–15 km	600–900 m	55–60 minutter
U20 Classic (oop/ned)	5–7 km	300–450 m	25–30 minutter
Senior Uphill	4–7 km	700–1000 m (min 10% gjennomsnittlig stigning)	45–60 minutter



Notater

[illegible]



Notater

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Notater

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Norges Friidrettsforbund
Postboks 5000, 0840 Oslo

friidrett@friidrett.no / www.friidrett.no