

**INTERNATIONAL ASSOCIATION OF ATHLETICS
FEDERATIONS**

AVSNITT UR OFFICIELL HANDBOK 2010/2011

INTERNATIONELLA TÄVLINGSREGLER I FRIIDROTT

för
SVENSKA FINLANDS IDROTTSFÖRBUND SFI rf
Grundat 1912

Nokiavägen 2 - 4, 00510 Helsingfors
Telefon 09-7010 220, 7010 2245
Fax 09-701 3249

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Regel	Sida
Förord	5
Tävlingar och reklam	6
1 Internationella tävlingar	6
8 Reklam under tävlingen	6
9 Vadslagning	7
Tekniska regler för internationella tävlingar	8
100 Allmänt	8
Tävlingarnas funktionärer	8
110 Internationella funktionärer	8
111 Organisationsdelegater	9
112 Tekniska delegater	9
113 Medicinsk delegat	10
114 Antidopingdelegat	10
115 Internationella tekniska funktionärer (ITO/ICRO/ATO)	10
116 Internationella gångdomare	11
117 Internationell mätare av landsvägssträckor	11
118 Internationell starter och målkameradomare	12
119 Jury	12
120 Tävlingsfunktionärer	13
121 Tävlingschef	14
122 Tävlingsledare	14
123 Tekniska ledare	14
124 Ledare för evenemangspresentationen	14
125 Grenledare	15
126 Domare	16
127 Löpnings- och gångövervakare	16
128 Tidtagare och målkameradomare	17
129 Startkoordinator, starter och återkallare	17
130 Starterns medhjälpare	18
131 Varvräknare	18
132 Tävlingssekreterare	19
133 Ordningsschef	19
134 Speaker	19
135 Officiell kontrollant	19
136 Vindmätarkontrollant	20
137 Mättningsdomare (vetenskaplig mätning)	20
138 Samlingsplatsens domare	21
139 Reklamkontrollant	21
Allmänna tävlingsregler	22
140 Idrottsplan (stadion)	22
141 Åldersgrupper	22
142 Anmälningar	23
143 Kläder, skor, nummerlappar	24
144 Hjälp åt tävlande	25
145 Diskvalificering	27
146 Protester	28
147 Mixed tävling	30

148	Mätningar	31
149	Prestationernas giltighet	31
150	Videoupptagning	31
151	Poängberäkning	31
	Löpningar och gång på bana	32
160	Löparbanans mått	32
161	Startblock	33
162	Starten	34
163	Löp- och gångtävlingar på bana	36
164	Målet	38
165	Tidtagning	39
166	Heatindelning, lottning och kvalificering i bangrenar	43
167	Oavgjord tävling i löp- och gånggrenar	46
168	Häcklöpning	47
169	Hinderlöpning	50
170	Stafettlöpning	51
	Fältgrenar	55
180	Fältgrenarnas allmänna regler	55
	Vertikala hopp	60
181	Allmänna regler	60
182	Höjdhopp	63
183	Stavhopp	65
	Horisontala hopp	69
184	Allmänna regler	69
185	Längdhopp	69
186	Tresteg	72
	Kastgrenar	73
187	Allmänna regler	73
188	Kulstötning	79
189	Diskuskastning	80
190	Skyddsbur för diskuskastning	81
191	Släggkastning	83
192	Skyddsbur för släggkastning	85
193	Spjutkastning	89
	Mångkamp	92
200	Mångkamp	92
	Inomhustävlingar	95
210	Utomhusreglernas tillämplighet	95
211	Inomhusarenan	95
212	Den raka löparbanan	95
223	Rundbanan	96
214	Start och mål på rundbanan	96
215	Klädsel, skor och nummerlappar	99
216	Häcklopp	99
217	Stafettlopp	100
218	Höjdhopp	100
219	Stavhopp	101
220	Horisontala hopp	101
221	Kulstötning	101
222	Mångkampstävlingar	102

	Gånggrenar	103
230	Tävlingsgång	103
	Landsvägslöpning	107
240	Landsvägslöpning	107
	Terränggrenar	109
250	Terränglöpning	109
	Världsrekord	111
260	Världsrekord	111
261	Grenar för vilka världsrekord godkänns	115
262	Grenar för vilka junior världsrekord godkänns	115
263	Grenar för vilka inomhus världsrekord godkänns	116

FÖRORD

Detta är sjunde gången SFI ger ut en egen handbok om de internationella tävlingsreglerna i friidrott på svenska. Föregående upplaga utkom 2006.

Nu förestående upplaga av regelboken överensstämmer med IAAF:s Handbook 2010-2011 och är som de tidigare upplagorna främst koncentrerad till de egentliga tävlings- och tekniska reglerna. Av IAAF:s grundregler har tagits med endast de frågor som behandlar internationella tävlingar, reklam och vadslagning.

Det är kanske skäl att påpeka att dessa regler i första hand är avsedda för internationella tävlingar. På nationell nivå bör dessa regler anpassas enligt rådande förhållanden.

De stycken, som är nya eller innehåller förändringar har utmärkts med en kantlinje. Förändringarna från kongressen 2007 har utmärkts med en enkel kantlinje och 2009 med en dubbel kantlinje. I vissa stycken är förändringarna ganska små och i andra kan hela stycket vara nytt. Förutom egentliga förändringar har även en del "ommöbleringar" ägt rum, dvs. vissa partier har flyttats från en regel till en annan och några har lämnats bort, dessa förändringar är inte skilt utmärkta.

Även denna upplaga har en del kommentarer, dvs. förtydliganden och tolkningar för finländska förhållanden gjorda av Kari Wauhkonen. Bokens bilder är direkta kopior från den engelska upplagan utökade med några bilder från IAAF:s domarhandbok.

IAAF publicerar en ny regelbok vartannat år vilket SFI inte har resurser att göra. De regelförändringar som IAAF:s kommande kongresser beslutar om publiceras eventuellt beroende på deras omfattning som ett komplement till denna bok.

Vi hoppas att boken skall få en stor spridning inom våra föreningar och på så sätt främja regelrätt utövande av friidrott. I de fall då reglerna inte ger en entydig lösning på uppkomna problem bör frågorna lösas i idrottarens och idrottens favör.

Vi är tacksamma för eventuella kommentarer och rättelser som vi kan ta i beaktande i kommande upplagor, ty trots det fina arbete, som Folke Holmström gjort genom att korrekturläsa manuskriptet kan det ha slunkit igenom någonting som bör rättas till.

Per-Eric Teckenberg

SVENSKA FINLANDS IDROTTSFÖRBUND SFI rf

TÄVLINGAR OCH REKLAM

REGEL 1

Internationella tävlingar

1. IAAF:s indelning av internationella tävlingar:
 - (a)
 - (i) Tävlingar som hör till World Athletic serien, som t.ex. alla VM-tävlingar;
 - (ii) Olympiska spel;
 - (b) Friidrottsgrenarna i världsdel-, regionala eller statsgruppstävlingar (dvs. tävlingar där man tävlar i flera olika idrotter) där deltagandet inte är begränsat till endast en världsdel där IAAF inte har uteslutande kontroll;
 - (c) Regionala eller statsgruppsmästerskap där deltagandet inte är begränsat till endast en världsdel;
 - (d) Kamper mellan lag från olika världsdelar som representerar länder eller världsdelar eller en kombination därav;
 - (e) Internationella inbjudningstävlingar och tävlingar som klassificerats av IAAF som en del av den globala strukturen och fastställts av IAAF:s styrelse;
 - (f) Världsdelsmästerskap och andra för världsdelens interna tävlingar vilka organiseras av ett världsdelensförbund;
 - (g) Friidrottsgrenarna i världsdel-, regionala eller statsgruppstävlingar samt regionala och statsgruppsmästerskap i friidrott begränsade till deltagare från en enda världsdel;
 - (h) Kamper mellan lag som representerar två eller flera lands- eller kombinerade lag från samma världsdel med undantag för kamper i ungdoms- och juniorklasserna;
 - (i) Internationella inbjudningstävlingar och andra tävlingar än de i punkt 1.1(e) nämnda, där deltagarsättningar, prispengar och/eller värdet av icke kontanta pris överskrider en totalsumma eller en viss summa för en enskild gren som bestämts av IAAF:s styrelse;
 - (j) Världsdelstävlingar liknande som nämnts i punkt 1.1(e).

REGEL 8

Reklam under tävlingen

Allmänt

1. Reklam och skyltar för marknadsföring är tillåtet i alla internationella tävlingar som uppräknats i IAAF:s regel 1.2(c) förutsatt att sådan reklam följer denna regel och alla de bestämmelser som uppgjorts med stöd av den.

Kommentar: I denna regel ges i kort form de allmänna principerna för reklamen. Detaljerade anvisningar och bestämmelser om reklamernas storlek och andra frågor ges i den av IAAF publicerade manualen "IAAF Advertising Regulations", som även finns på IAAF:s och SUL:s Internetsidor.

2. IAAF:s styrelse har rätt att ge ut bestämmelser, där man ger detaljerade direktiv om tillåtna reklamformer samt om hur reklam- eller annat motsvarande material får ställas fram under tävlingarna. Dessa bestämmelser följer åtminstone följande principer:
 - (a) Endast kommersiell reklam eller reklam för välgörenhet är tillåten i tävlingar som lyder under IAAF:s regler. Sådan reklam, som syftar till att främja någon politisk ide eller påtryckningsgrupps intressen, såväl nationell som internationell, är inte tillåten.

- (b) Sådan reklam, som enligt IAAF:s åsikt är osmaklig, förvirrande, kränkande, nedsättande eller annars olämplig med tanke på evenemangets natur, får inte förekomma. Reklamen får varken helt eller delvis dölja televisionskamerornas utsikt över själva tävlingen. All reklam måste efterfölja till saken hörande säkerhetsbestämmelser.
 - (c) Reklam för tobaksprodukter är förbjuden. Reklam för alkoholdrycker är förbjuden med undantag för sådana som skilt godkänts av IAAF:s styrelse.
3. Styrelsen kan enligt behov ändra och göra tillägg till dessa bestämmelser

REGEL 9

Vadslagning

Ingen person inom IAAF får delta eller försöka delta direkt eller indirekt i någon som helst vadslagning, hasardspel eller annat motsvarande som förknippas med friidrottstävlingar som arrangeras underställda IAAF:s, ett världsdelssförbunds eller nationellt förbunds regler.

[Obs! I regel 60.4(g), som berör tvister, konstateras att den som bryter mot ovanstående regel 9 kan försättas i tävlings- eller funktionärsförbud.]

Kommentar: Ovanstående regel är ganska ungefärlig och kan enligt mångas mening ge rum för olika tolkningar. I praktiken kommer IAAF knappast att ty sig denna regel annat än i något sådant fall som har stor betydelse och väcker mycket uppmärksamhet. Vi har i SUL våra egna av förbundsfullmäktige år 2000 godkända förhållningsregler, där även vadslagning nämns. Att iaktta dessa regler räcker bra för att fylla kraven i denna IAAF-regel.

TEKNISKA REGLER FÖR INTERNATIONELLA TÄVLINGAR

REGEL 100

Allmänt

Alla i regel 1.1 angivna internationella tävlingar skall anordnas i enlighet med dessa regler för Internationella Friidrottsförbundet (IAAF) och detta skall noteras i alla för tävlingarna utfärdade annonser, reklamer, program och övriga tryckalster.

I alla tävlingar, förutom världsmästerskap (utomhus och inomhus) och olympiska tävlingar, kan grenarna arrangeras i ett annat format än det som IAAF:s normala tekniska regler föreskriver, men regler som ger fler rättigheter åt idrottarna än de har då man tillämpar dessa regler är inte tillåtna. Om dessa format beslutar de förbund som har kontroll över tävlingarna.

Kommentar 1: Med olika format avses, för att nämna några exempel, t.ex. att minska antalet omgångar i horisontala fältgrenar från sex neråt, olika antal idrottare som kvalificerar sig vidare från olika omgångar, begränsning av totala antalet försök i höjd och stav, osv. Förbjudna "tilläggsrättigheter" vore sålunda t.ex. att tillåta en sjunde omgång i kulstötning eller fyra hoppförsök på samma höjd.

Kommentar 2: Som en följd av ovanstående nya regel avlägsnades några punkter ur IAAF:s egna ursprungliga regelbok på den grund, att den nya regeln redan täcker de situationer som där nämnts. Eftersom detta troligen skulle förorsaka ovisshet för många användare av regelboken, har vi i denna upplaga lämnat kvar de avlägsnade punkterna i form av kommentarer, så att läsaren inte skall tro att de tillvägagångssätt som beskrivits i de avlägsnade punkterna plötsligt blivit förbjudna!

Kommentar 3: SUL:s tävlingsutskott har behandlat tillämpandet av den nya situationen i Finland och ställt upp följande nationella regler: a) För att resultat gjorda i en gren i nytt format skall vara statistikdugliga skall man på förhand i god tid anhålla om tillstånd för det nya "arrangemangsformatet" av SUL:s tävlingsutskott och därefter skall potentiella deltagare informeras om arrangemanget före anmälningstidens utgång; b) Tävlingens genomförande får inte innehålla drag som förödmjukar idrottaren och ökar skaderisken vid tävlingsprestationen; c) Den tävlandes pågående prestation får inte avbrytas annat än i nödfall.

Obs! Nationella förbund rekommenderas att också följa IAAF:s regler vid anordnandet av nationella tävlingar.

TÄVLINGARNAS FUNKTIONÄRER

REGEL 110

Internationella funktionärer

För i regel 1.1 (a), (b), (c) och (f) angivna tävlingar utser IAAF (eller ifrågavarande världsdelsförbund) följande internationella funktionärer:

- (a) Organisationsdelegat (er)
- (b) Teknisk delegat (er)
- (c) Medicinsk delegat
- (d) Antidopingdelegat
- (e) Internationella tekniska delegater (ITO/ICRO/ATO)
- (f) Internationella IAAF:s eller världsdelsförbundets gångdomare

- (g) Internationell mätare av landsvägssträckor
- (h) Internationell/a starter/s
- (i) Internationell målkameradomare
- (j) Jury

Antalet funktionärer som skall utses i varje kategori finns angivna i IAAF:s (*respektive EAA:s*) värdetävlingsregler.

Vid tävlingar som arrangeras enligt regel 1.1(a):

- gör IAAF:s styrelse personvalen vid punkterna (a), (b), (c), (d) och (j);
- väljer IAAF:s styrelse personerna i punkt (e) ITO eller ICRO bland medlemmarna i IAAF:s förteckning över internationella tekniska delegater;
- väljer IAAF:s styrelse i punkt (f) nämnda personer av medlemmarna i IAAF:s förteckning över internationella gångdomare;
- i punkt (g) nämnda personer väljer IAAF:s tekniska delegat av medlemmarna i IAAF:s och AIMS:s förteckning över internationella mätare av landsvägssträckor.
- i punkt (h) nämnda personer väljer IAAF:s tekniska delegat av medlemmarna i IAAF:s förteckning över internationella starters.
- i punkt (i) nämnda personer väljer IAAF:s tekniska delegat av medlemmarna i IAAF:s förteckning över internationella målkameradomare

IAAF:s styrelse godkänner kriterierna för val av samt kompetens och uppgifter för de ovan nämnda funktionärerna. Medlemsförbunden i IAAF har rätt att föreslå lämpliga kvalificerade kandidater för valet.

Vid tävlingar, som arrangeras enligt regel 1.1(c) och (f), görs personvalen av ifråga varande världsdels förbund. Världsdelsförbundet väljer ATO och gångdomare från sina egna världsdels-listor.

Till tävlingar enligt regel 1.1 (a) och (e) kan IAAF utse en reklamkontrollant. Till tävlingar enligt regel 1.1 (c), (f) och (j) görs valet av motsvarande världsdels förbund, för tävlingar enligt punkt (b) ifråga varande samfund eller förbund och för tävlingar enligt punkterna (d) och (h) ifrågavarande medlemsförbund i IAAF (*t.ex. SUL*).

Obs! De internationella funktionärerna borde ha särskild klädsel eller kännetecken.

REGEL 111

Organisationsdelegater

Organisationsdelegaterna bör vara i förbindelse med organisationskommittén och regelbundet insända sina rapporter angående arrangemangens framåtskridande till IAAF:s styrelse. Till deras arbetsområde hör att behandla alla de uppgifter och ekonomiska plikter som hör till det arrangerande medlemsförbundet och organisationskommittén.

De bör verka i samarbete med de tekniska delegaterna.

Kommentar: Praxis i Finland: I FM-tävlingarna hör organisationsdelegatens uppgifter till den SUL-representant som utnämns till tävlingarnas organisationskommitté då en sådan utnämns. Rollen som delegat hör däremot inte till den representant för SUL:s styrelse som utnämns för FM-tävlingen och representerar förbundet endast under själva tävlingen.

REGEL 112

Tekniska delegater

Tekniska delegaterna bör tillsammans med organisationskommittén, (som bör ge dem all behövlig hjälp), säkra att alla tekniska arrangemang sker helt enligt IAAF:s tekniska regler och IAAF:s Handbok för friidrottsanläggningar (IAAF Track and Field Facilities Manual).

De tekniska delegaterna bör åt vederbörande övervakande organ (IAAF/EAA) inlämna förslag till tidtabell, resultatgränser och redskap som skall användas. De bör fastställa kvalificeringsgränserna för fältgrenarna och bestämma på vilka grunder heatindelningen för löpgrenarna skall göras.

De bör försäkra sig om att tävlingarnas tekniska regler i god tid på förhand har sänts till alla medlemsförbund.

De tekniska delegaterna är även ansvariga för alla andra tekniska förberedelser som är nödvändiga för arrangerandet av tävlingarna.

De bör kontrollera tävlingsanmälningarna och de äger rätt att förkasta dem av tekniska skäl eller på grund av regel 146.1. (Förkastande av andra skäl kan endast ske enligt beslut av IAAF:s eller världsdelsförbundets styrelse).

De bör arrangera heaten och kvalomgångarna samt mångkampsgруппerna.

Tekniska delegaterna bör alltid vid behov sända skriftliga rapporter om tävlingsförberedelsernas fortskridande.

De bör samarbeta med organisationsdelegaterna.

I tävlingar enligt regel 1.1 (a), (b), (c) och (f) leder de tekniska delegaterna tävlingarnas tekniska möte och briefar de tekniska funktionärerna.

Kommentar: Praxis i Finland: I FM-tävlingarna hör tekniska delegatens uppgifter till juryns ordförande.

REGEL 113

Medicinsk delegat

Den medicinska delegaten har den slutliga bestämmanderätten i alla medicinska frågor. Personen bör försäkra sig om att det på tävlingsplatsen finns behövliga utrymmen och utrustning för medicinsk undersökning, vård och akutfall samt att medicinsk service står tillbuds på idrottarnas förläggning. Den medicinska delegaten har också, om personen anser det nödvändigt, fullmakt att sköta om bestämmandet av den tävlandes kön.

REGEL 114

Antidopingdelegat

Antidopingdelegaten bör i förväg vara i kontakt med organisationskommittén och säkerställa att behövliga utrymmen och utrustning finns att tillgå för att utföra dopingtest. Personen är ansvarig för allt som hör till dopingtesten.

REGEL 115

Internationella tekniska funktionärer (ITO/ICRO/ATO)

Kommentar: ITO (International Technical Official), och numera även ICRO (International Cross-Country, Road Running and Mountain Running Official) är av IAAF utbildade och godkända tekniska funktionärer som utses till observatörer och rådgivare för värde tävlingar. Sedan år 1996 finns det förutom dem även ATO (Area Technical Official), vilka utbildas av världsdelsförbunden och som de använder som observatörer i sina egna värde tävlingar. På europeisk nivå berör detta speciellt EM- och europeiska lagmästerskaps- och Cup-tävlingar.

1. Den tekniska delegaten utser en ITO till ledare för de utsedda ITO:na om en sådan inte utsetts tidigare.

Den ledande ITO:n utser alltid då det är möjligt minst en ITO för varje i tävlingsprogrammet upptagen gren (och gärna även för var och en prestationsgrupp; övers. anmärkning). ITO bör ge den ansvariga grenledaren allt behövligt stöd.

ITO skall alltid vara på plats då den tävlingsgren de utnämnts för pågår och försäkra sig om att tävlingen arrangeras helt enligt IAAF:s tekniska regler, värdetävlingsreglerna och de beslut som fattats av den tekniska delegaten.

Kommentar: I själva verket börjar uppgifterna för ITO redan vid samlingsplatsen för grenen (gruppen) och fortsätter med dejourering till protesttidens slut.

Om problem uppstår, eller om det enligt ITO:s iakttagelser finns skäl för anmärkning, bör han vid första tillfälle uppmärksamgöra ledaren för grengruppen på detta och vid behov ge råd om vad som borde göras. Om rådet inte följs och det sker eller håller på att ske någonting som klart strider mot IAAF:s tävlingsregler, ifrågavarande värdetävlings regler eller de beslut som fattats av den tekniska delegaten, har ITO:n rätt att avgöra saken.

Kommentar: Slutet på ovanstående stycke ger ITO betydligt större rättigheter att verka än tidigare, då personen endast hade rätt att ge råd. ITO använder dock dessa sina befogenheter efter moget övervägande och endast som "sista utväg".

Om saken inte ännu efter detta får sin lösning bör den överlämnas åt IAAF:s tekniska delegat. Efter avslutad fälttävling bör även ITO underteckna tävlingsprotokollet.

Obs 1: I tävlingar enligt regel 1.1 (c) och (f) gäller ovan nämnda regler även för de till ifrågavarande tävling utnämnda ATO:na.

Obs 2: Om det i grenen/gruppen inte finns någon Referee arbetar ITO med grenledaren.

2. I terräng, landsvägs- och backlöpningstävlingar bör de utnämnda ICRO:na ge all behövlig hjälp åt arrangörerna. De bör alltid vara på plats då den tävlingsgren de utnämnts för pågår (alltså även Call Room!). De bör försäkra sig om att tävlingen arrangeras helt enligt IAAF:s tekniska regler, värdetävlingsreglerna och de beslut som fattats av den tekniska delegaten.

REGEL 116

Internationella gångdomare

IAAF:s kommitté för tävlingsgång upprättar en lista över internationella gångdomare (IAAF Panel of International Race Walking Judges) enligt kriterier som fastställts av IAAF:s styrelse.

De gångdomare, som utnämns till internationella tävlingar enligt regel 1.1(a), måste vara personer som finns på listan över internationella gångdomare.

Obs! De gångdomare som utnämns till tävlingar enligt regel 1.1(b), (c), (e), (f), (g) och (j) måste vara personer som finns på antingen IAAF:s eller något världsdegsförbunds lista över gångdomare.

REGEL 117

Internationell mätare av landsvägssträckor

För tävlingar enligt regel 1.1 utnämns en internationell mätare av landsvägssträckor. Personen har till uppgift att mäta och fastställa tävlingsrutterna alltid då landsvägstävlingar går delvis eller helt utanför stadion.

Den utsedda ruttmätaren bör vara medlem i IAAF:s och AIMS:s förteckning över internationella mätare av landsvägssträckor (A- eller B-klass).

Rutten borde mätas i god tid före tävlingsdagen.

Personen bör granska rutten och fastställa den efter att han/hon konstaterat att den överensstämmer med IAAF:s regler för landsvägsrutter (se regel 240.3 och därtill hörande anmärkningar). Personen bör samarbeta med organisationskommittén i ärenden som rör ruttens arrangemang. Personen bör bevittna tävlingens gång för att försäkra sig om att den använda rutten är exakt densamma som på förhand mätts och godkänts. Personen bör förse tekniska delegaten/erna med ett vederbörligt certifikat över rutten.

REGEL 118

Internationell starter och internationell målkameradomare

För alla tävlingar enligt regel 1.1 (a), (b), (c) och (f) hållna på stadion utses en internationell starter och en internationell målkameradomare av antingen IAAF eller ifrågavarande världsdelens förbund. Den internationella startern startar alla de lopp (och sköter varje annan uppgift) som tilldelats personen av tekniska delegaten. Den internationella målkameradomaren övervakar alla funktioner som hör till den automatiska tidtagningen.

REGEL 119

Jury

För varje i regel 1.1 (a), (b), (c) och (f) angiven tävling bör utses en jury som normalt består av tre, fem eller sju medlemmar. En av medlemmarna fungerar som ordförande och en annan som sekreterare. Vid behov kan till sekreterare utses en person utanför juryn.

I de fall då man behandlar ett ärende som hänför sig till regel 230 (tävlingens gång), bör åtminstone en av juryns medlemmar vara medlem av IAAF:s eller något världsdelens förbunds gångdomarpanel.

Kommentar: Detta förfarande kan av förståeliga skäl inte tillämpas som sådant i den nationella tävlingsverksamheten. Om det på tävlingsplatsen finns någon som expert på tävlingsgång känd neutral person, kan juryn höra denne under behandlingen av ärendet.

En medlem av juryn bör inte ens vara närvarande då man behandlar ett fall, som har direkt eller indirekt inverkan på en idrottare från personens eget land. Juryns ordförande skall be en inblandad medlem att avlägsna sig om personen inte redan själv har gjort det.

IAAF eller någon annan för tävlingen ansvarig organisation bör utse en eller flera reservmedlemmar, som kan användas i ovanstående jävfall.

Kommentar: Inte heller detta lämpar sig som sådant på nationell nivå och i praktiken inte heller i landskamper. Vårt nationella (inofficiella) direktiv är, att om det gäller en egen familjemedlem eller adept, då borde personen jäva sig från behandlingen av ärendet. Enbart föreningskoppling förpliktar inte till jävande, eftersom juryn som regel borde kunna arbeta i sin egen utnämnda sammansättning.

Juryn borde utses även för andra tävlingar, där tävlingsarrangörerna anser det önskvärt eller nödvändigt för ett vederbörligt genomförande av tävlingarna.

Juryns huvudsakliga uppgift är att handlägga och avgöra alla protester enligt regel 146, liksom även andra ärenden, som under tävlingarnas gång hänskjuts till densamma för avgörande. Juryns beslut är slutgiltigt.

Kommentar: Även i sådana tävlingar, till vilka jury inte utsetts, borde det finnas någon instans till vilken eventuella protester kan ges för behandling, då grenledarens beslut inte tillfredställer den tävlande. I Finland är det praxis att för en sådan tävling utse en överdomare som fungerar som ett slags enmansjury. Personen får inte under tävlingens gång ha någon som helst domar- eller

funktionärsuppgift, eftersom denna kan bli tvungen att döma i sak gällande sig själv. (Obs! Blanda inte samman tävlingens överdomare med överdomare för gång!)

REGEL 120

Tävlingsfunktionärer

Tävlingarnas arrangörskommitté bör utse alla funktionärer enligt reglerna i det medlemsland där tävlingarna arrangeras och då det gäller tävlingar enligt regel 1.1 (a), (b), (c) eller (f) enligt ifråga varande internationella organisations regler och praxis. Nedan angivna förteckning upptar de funktionärer som anses nödvändiga vid stora internationella tävlingar. Arrangörskommittén har rätt, att då lokala förhållanden så kräver, vidta förändringar i förteckningen.

LEDANDE FUNKTIONÄRER

- En tävlingschef
- En tävlingsledare
- En teknisk ledare
- En ledare för evenemangspresentationen

TÄVLINGENS FUNKTIONÄRER

- En ledare för uppropsfunktionerna (Call Room Referee)
- En (eller flera) ledare för löpning
- En (eller flera) ledare för fältgrenar
- En (eller flera) ledare för mångkamper
- En (eller flera) ledare för grenar utanför stadion
- En ledare och ett tillräckligt antal måldomare
- En ledande och ett tillräckligt antal domare för varje fältgren
- En överdomare och fem andra domare för varje gångtävling på bana (i stadion)
- En överdomare och åtta andra domare för varje gångtävling utanför stadion
- Övriga gångfunktionärer enligt behov såsom sekreterare, skötare av varningstavla osv.
- En ledare och ett tillräckligt antal löpningsövervakare
- En ledare och ett tillräckligt antal tidtagare
- En startkoordinator och ett tillräckligt antal starters och återkallare
- En (eller flera) starterns medhjälpare
- En ledare och ett tillräckligt antal varvräknare
- En tävlingssekreterare och ett tillräckligt antal medhjälpare
- En ordningschef och ett tillräckligt antal medhjälpare
- En (eller flera) vindmättningsfunktionär(er)
- En ledare och ett tillräckligt antal domare för målkameragruppen
- En (eller flera) mättningsdomare för optisk mätning
- En ledare och ett tillräckligt antal domare för uppropsplatsen

- ÖVRIGA FUNKTIONÄRER

- En (eller flera) speaker(s)
- En (eller flera) statistiker
- En reklamkontrollant
- En officiell kontrollant
- En (eller flera) läkare
- Stafetter för tävlande, funktionärer och press.

Grengrupps ledare (Referee) och grenledare borde bära tydligt urskiljbar dräkt eller ett märke (armbindlar eller annat).

Vid behov kan medhjälpare utses åt funktionärerna. Man skall dock alltid se till att det inte finns för mycket folk på tävlingsplatsen.

Om tävlingsprogrammet även upptar tävlingar för kvinnor, borde om möjligt en kvinnlig läkare finnas på plats.

REGEL 121

Tävlingschef

Tävlingschefen planerar tävlingens tekniska organisation i samarbete med de tekniska delegaterna. Personen försäkrar sig om att planerna fullföljs och utreder olika tekniska problem tillsammans med de tekniska delegaterna.

Personen dirigerar de olika parternas växelverkan under tävlingarna och är i kontakt med hela domarkåren via kommunikationssystemet.

REGEL 122

Tävlingsledare

Tävlingsledaren leder tävlingarna och ansvarar för att de genomförs enligt reglerna. Personen skall kontrollera att alla funktionärer anmält sig för sina uppgifter och vid behov utse ersättare. Personen äger rätt att avlägsna en sådan funktionär eller domare från sin uppgift som inte verkar enligt reglerna. Tillsammans med ordningschefen sköter personen om att endast behöriga personer uppehåller sig på innerplan.

Obs! För tävlingar, som räcker över fyra timmar eller fördelar sig på flera dagar, rekommenderas att tävlingsledaren har en eller flera biträdande ledare.

REGEL 123

Teknisk ledare

Tekniska ledaren ansvarar för att löparbanan, ansatsbanor, kastringar, bågar, sektorer, fältgrenarnas nedslagsplatser och alla anordningar och redskap är i enlighet med IAAF:s regler.

Kommentar: Reglernas bild av tekniska ledaren ryms på några rader. En grundlig beskrivning av personens uppgifter finns i broschyren om den tekniska ledaren som SUL publicerat.

REGEL 124

Ledare för evenemangspresentationen

Ledaren för evenemangspresentationen ("Event Presentation Manager") planerar arrangemangen för evenemangspresentationen tillsammans med tävlingschefen. Planeringen sker i samarbete med organisations- och tekniska delegaterna om sådana har utsetts. Personen säkerställer att planen verkställs och utreder olika framkommande problem tillsammans med tävlingschefen och delegaterna.

Personen leder under tävlingen arbetet och växelverkan mellan de personer som tillhör gruppen för händelsepresentationen. För detta ändamål bör personen ha tillgång till ett kommunikationssystem för att kunna stå i förbindelse med alla parter.

REGEL 125

Grenledare

Kommentar: I samband med denna regelpunkt är det bra att vara medveten om, att vår nationella praxis avviker från texten i IAAF:s ursprungliga regelbok. I IAAF:s Competition Rules heter regel 125 "Referees". En Referee är inte egentligen en grenledare, utan en beslutför övervakare och protestbehandlare med ansvar för en eller ibland flera grenar, alltså ett slags "huvuddomare" eller "skiljedomare" mitt emellan grenledaren och tävlingsledaren. I stora internationella värde tävlingar utses nuförtiden en Referee nästan utan undantag i varje gren, och t.o.m. för varje fältgrens grupp! Här i Finland utser vi sällan sådana funktionärer, närmast i landskamper och VM, EM eller motsvarande värde evenemang. De uppgifter som beskrivs i regel 125 ges hos oss att skötas av grenledaren. Därför har man gjort en avsiktlig "felöversättning" så att det talas om grenledaren, fast det borde vara "Referee". Dock används nog ibland benämningen Referee i texten då man vill betona personens beslutsförmåga ställning.

1. Egna grenledare (eg. "Referee", se kommentaren i början av regeln) bör utses för löpgrenar, fältgrenar, mångkamper, uppsamlingsplatsen och för löpningar och gång utanför stadion. Ledaren för löpning och ledaren för tävlingsgrenar utanför stadion har ingen talan i de ärenden som överdomaren för gångtävlingar ansvarar för.
2. Grenledaren bör säkerställa att IAAF:s regler (och tillämpliga tekniska regler) efterföljs under tävlingen. Ledaren avgör alla under tävlingen (även på uppsamlingsplatsen) uppkomna spörsmål vilka synbarligen inte uppmärksammas i ovan nämnda regler. Då det gäller disciplinära ärenden har ledaren för uppsamlingsplatsen befogenheter börjande från första uppsamlingsplatsen till tävlingsplatsen. Ledaren för löpning och ledaren för tävlingsgrenar utanför stadion äger rätt att avgöra löparnas placeringar endast om måldomarna inte kan nå enighet om tvist gällande placering eller placeringar. Den löpningsledare, som övervakar starten har befogenhet att besluta om sådana ärenden gällande starten, där personen inte är överens med startergruppens beslut förutom, då det gäller felaktig start som upptäckts av en av IAAF godkänd apparatur för kontroll av felaktig start, om inte personen av en eller annan orsak kommer till den slutsatsen att den information apparaten gett uppenbart är felaktig. Den löpningsledare, som övervakar starten benämns Start Referee (någon officiell inhemsk benämning har inte ännu bestämts). Löpningsledaren får inte själv fungera som måldomare eller löpningsövervakare.
3. Grenledaren bör kontrollera alla slutresultat, behandla alla tvistefrågor och, då det inte finns någon speciell mättningsdomare (vetenskapliga mätinstrument), övervaka mätningen av rekordresultat. Vid slutförandet av varje gren skall resultatprotokollet färdigställas omedelbart, undertecknas av grenledaren och skickas åt tävlingssekreteraren.
4. Respektive grenledare avgör på tävlingsplatsen alla protester och invändningar som gäller tävlingens genomförande, inbegripet frågor som uppstår på uppsamlingsplatsen.
5. Personen är berättigad att varna en tävlande för olämpligt uppträdande eller utesluta denna från tävlingen. En varning kan anges genom att visa personen ett gult kort och uteslutning genom att visa rött kort. Varning och uteslutning bör antecknas i protokollet. Dessa varningar och uteslutningar bör meddelas åt tävlingssekreteraren och de andra grenledarna
6. Om det enligt vederbörande grenledares åsikt uppstår sådana omständigheter i någon tävling att rättviseskäl kräver att en gren eller någon del av grenen (t.ex. vissa prestationsomgångar) tas om, har personen rätt att ogiltigförklara grenen och besluta att grenen (eller en del av den) skall hållas på nytt antingen samma dag eller vid något senare tillfälle.

7. Ledaren för mångkamp har bestämmanderätt angående mångkampens genomförande. Dessutom har han bestämmanderätt även angående utförandet av de enskilda grenarna i mångkampen.
8. Ledaren för landsvägslöpning bör alltid, då det är praktiskt möjligt (dvs. enligt reglerna 144 och 240.8), varna en idrottare innan personen diskvalificeras. Eventuella protester eller vädjanden behandlas enligt regel 146.

Kommentar: När och var det här angivna tillvägagångssättet är möjligt och realistiskt återstår att se. Möjligheterna torde vara de att grenledaren råkar befinna sig vid lämpligt ställe på rutten (t.ex. vid förfriskningsstationen) just i den stund, då idrottaren gör ett lindrigt fel eller "nästan fel".

REGEL 126

Domare

Allmänt

1. Ledaren för löpgrenar och ledaren för varje fältgren koordinerar domarnas verksamhet i deras respektive grenar. De fördelar även domarnas uppgifter om detta inte har gjorts på förhand.

Löpbangrenar och landsvägsgrenar

2. Löparnas ordningsföljd i mål avgörs av måldomarna, som alla bör vara placerade på samma sida av banan eller rutten. För den händelse måldomarna inte är eniga, bör de överlämna frågan till ledaren för ban- eller landsvägsgrenarna för avgörande.

Obs! Måldomarna borde vara placerade vid mållinjen (dess förlängning) på minst fem meters avstånd från banan. För dem borde finnas en trappformad ställning.

Fältgrenar

3. Domarna bör bedöma och bokföra varje försök och mäta upp varje godkänt försök för de tävlande i alla fältgrenar. I höjd- och stavhopp görs noggranna mätningar när ribban höjs, i synnerhet då det gäller rekordförsök. Minst två domare borde föra bok över alla försök och kolla sina anteckningar efter varje försöksomgång.
Vederbörande domare bör visa om ett försök är godkänt eller underkänt genom att lyfta en vit respektive röd flagga.

REGEL 127

Löpnings- och gångövervakare

1. Övervakarna är medhjälpare för löpningsledaren och ledaren för grenar utanför stadion och de har ingen beslutanderätt.
2. Ifrågavarande grenledare bör placera övervakarna på en sådan plats att de noggrant kan följa tävlingen. Personen bör omedelbart skriftligen rapportera till grenledaren om fel eller regelstridigt förfarande (något annat än i regel 230.1 beskriven gångteknik) begåtts av en tävlande eller någon annan person.
3. Varje sådant regelbrott bör meddelas grenledaren genom höjd gul flagga eller på något annat av tekniska delegaten godkänt sätt.
4. Ett tillräckligt antal övervakare bör även utses att övervaka växlingsområdena

Obs 1: Om en övervakare observerar att en löpare har löpt på en annan än sin egen bana eller att en stafettväxling skett utanför växlingsområdet, bör personen genast märka ut stället för regelbrottet på banan med lämpligt material.

Obs 2: Övervakarna bör meddela om alla regelbrott åt vederbörande grenledare även i de fall då idrottaren eller stafettlaget avbryter tävlingen.

Kommentar: Förklaringen till denna senare anmärkning är, att man skall respektera sakernas händelseförlopp. Om det tekniska felet hade gjorts först, hade diskvalificeringen redan förorsakats och avbrytandet hade inte mera någon inverkan på detta. Till protokollet bör således antecknas DQ och inte DNF.

REGEL 128

Tidtagare och målkameradomare

1. Vid handtidtagning bör ett tillräckligt antal tidtagare utses motsvarande antalet deltagande idrottare. En av tidtagarna utses till ledare och denna fördelar uppgifterna åt de övriga tidtagarna. Då helautomatisk tidtagning används fungerar handtidtagarna som säkerhet.
2. Tidtagarna bör fungera enligt bestämmelserna i regel 165.
3. Då helautomatisk tidtagning används bör en ledare för målkameragruppen och åtminstone två biträdande målkameradomare utses.

REGEL 129

Startkoordinator, starter och återkallare

1. Startkoordinatören sköter om följande uppgifter:
 - (a) Fördelar uppgifterna åt startergruppens medlemmar. Då det gäller tävlingar enligt regel 1.1(a) och världsdelsmästerskap och spel (i flera idrottsformer) är det tekniska delegaten som bestämmer vilka uppgifter som ges åt den internationella startern;
 - (b) Kontrollerar att varje medlem av gruppen sköter de uppgifter som anvisats personen;
 - (c) Efter att av tävlingschefen ha blivit uppmanad att fungera meddelar startern att allt är klart för att inleda starten (dvs. att även tidtagare, måldomare, målkameragruppens ledare och vindmätarskötaren är redo);
 - (d) Fungerar som kontaktperson mellan tidtagarfirmans tekniska personal och startergruppens medlemmar;
 - (e) Insamlar och tar hand om alla papper som hänför sig till starten, inberäknat registrering av reaktionstid och tillgänglig kraftgrafik;
 - (f) Försäkrar sig om att bestämmelserna i regel 162.8 iakttas (*varningar och uteslutningar gällande starten*).
2. Startern har full bestämmanderätt över alla tävlande under starten. Då man använder startkontrollutrustning bör startern och/eller en återkallare använda hörlurar för att tydligt kunna höra den ljudsignal som apparaturen avger till tecken på felaktig start (se regel 161.2).
3. Startern bör placera sig så, att alla löpare är helt inom personens synfält ("*full visual control*") under alla skeden av starten.

Speciellt då man använder graderad startordning rekommenderas att det på varje bana finns en högtalare, varigenom starterns kommandon förmedlas till löparna.

Obs! Startern bör placera sig så, att alla löpare befinner sig inom en smal vinkel (sektor) i förhållande till personens blickfång. Vid hukstart är det viktigt att startern från sin position kan försäkra sig om att alla löpare i "färdiga"-ställningen är helt orörliga innan personen avfyrar pistolen eller en godkänd startanordning aktiveras. (Alla dylika startanordningar benämns i regelbokens senare punkter kort endast "pistol".) Om högtalare inte står till buds vid graderad startordning, bör startern placera sig så att avståndet från personen till var och

en tävlande är ungefär lika långt. Om startern inte av någon orsak kan placera sig på en sådan plats, bör pistolen placeras där och avfyras genom el-kontakt.

4. En eller flera återkallare bör finnas för att biträda startern.
Obs! Vid starten på 200 m, 400 m och 800 m häck samt vid 4x100 m, 4x200 m och 4x400 m stafett bör det finnas minst två återkallare.
5. Varje återkallare bör placera sig så att personen väl kan se de löpare personen tilldelats att övervaka.
6. Varning och uteslutning ur tävlingen enligt regel 162.7 kan verkställas endast av startern.
7. Startkoordinatören bör åt varje återkallare ge en bestämd uppgift och placering. Återkallaren skall, om personen upptäcker något regelbrott, skjuta tillbaka starten. Då starten skjutits tillbaka eller annars avbrutits, bör återkallaren delge startern sina iakttagelser. Startern beslutar huruvida och vilka tävlande som möjligen varnas eller diskvalificeras. (Se även regel 161.2 och 162.9).
8. Vid hukstart borde i regel 161.2 beskriven av IAAF godkänd startkontrollutrustning användas.

REGEL 130

Starterns medhjälpare

1. Starterns medhjälpare bör kontrollera att löparna deltar i rätt heat eller tävling och att deras tävlingsnummer är klanderfritt påsatta.
2. Deras uppgift är att placera varje löpare på egen bana eller startplats genom att samla upp dem cirka tre meter bakom startlinjen (eller vid graderad start på samma sätt bakom varje skild startlinje). Då detta är slutfört ger de tecken åt startern att allt är klart. När omstart beordrats samlar starterns medhjälpare på nytt upp löparna.
3. Starterns medhjälpare ansvarar för att lagens löpare på startsträckan vid stafettlöpning har stafettpipen till hands.
4. Då startern kommenderat löparna på sina platser, skall starterns medhjälpare kontrollera att reglerna 162.3 och 162.4 efterföljes.
5. Då en felaktig start skett bör starterns medhjälpare fungera enligt regel 162.8.

REGEL 131

Varvräknare

1. Varvräknarna noterar antalet löpta varv för varje löpare på lopp över 1 500 m. På sträckor om 5 000 m eller längre och i *(alla)* gångtävlingar utses tillräckligt med varvräknare för att bistå löpningsledaren eller gångledaren. Åt dem ges varvräkningskort vari de noterar tiderna efter varje varv för de löpare de är ansvariga för (enligt de tider de officiella tidtagarna meddelar). Ingen varvräknare får vid sådant arrangemang ansvara för flera än fyra löpare (sex gångare).
I stället för manuell varvräkning kan man även använda ett databaserat system, vari ingår ett av varje idrottare buret chip (personlig sändare).
2. En särskild varvräknare vid målet ansvarar för den tavla som visar antalet återstående varv. Tavlans varvsiffra byts varje varv då den löpare som leder kommer upp på målrakan. Varven bör dessutom manuellt visas för alla de löpare som varvats eller håller på att varvas. Slutvarvet skall tillkännages med ett tydligt tecken för varje löpare, vanligen genom klockringning.

REGEL 132
Tävlingssekreterare

Tävlingssekreteraren insamlar de fullständiga resultaten för varje gren. De består av uppgifter som personen får av grenledarna, tidtagarledaren eller ledaren för målkameragruppen samt av vindmätarkontrollanten. Personen bör snarast möjligt förmedla uppgifterna till speakern, anteckna resultaten i sin slutgiltiga form och överlämna tävlingsprotokollen till tävlingsledaren.

Då man använder ett datoriserat system ombesörjer den person, som vid platsen för varje fältgren sköter dataregistreringen, att grenens fullständiga resultat matas in i datasystemet. Resultaten från löp- och gångtävlingarna matas in i systemet under ledning av ledaren för målkameragruppen. Speakern och tävlingschefen bör ha tillgång till resultaten via en dator.

För varje tävling enligt regel 1.1(a), (b), (c), (f) och (g) bör en teknisk informations (TIC) byrå grundas och det rekommenderas även för andra tävlingar som pågår längre än en dag. TIC:s huvuduppgift är att fungera som en förbindelselänk mellan de deltagande lagen (ländernas, eller i några fall föreningarnas), tävlingsarrangörerna, tekniska delegaten och tävlingsledningen i ärenden som berör tekniska och i allmänhet frågor som rör tävlingens arrangemang.

Kommentar: TIC är sedan flera år tillbaka en bekant byrå för alla lag som rör sig i internationella värdetävlingar, men förekommer nu för första gången från med år 2010 i IAAF:s regelbok. Närmaste inhemska motsvarighet är FM-tävlingarnas tävlingskansli, där representanterna för de deltagande föreningarna hämtar sina idrottares tävlingsnummer och dit de alltid går, då de har något att fråga eller har behov av material. I de internationella tävlingarnas TIC har man placerat många olika funktioner, som hos oss går igenom i domarkursernas högre nivåer.

REGEL 133
Ordningschef

Ordningschefen övervakar tävlingsområdet. Personen får inte tillåta att andra än funktionärer och tävlande, som deltar i pågående grenar samt personer med gällande ackreditering, kommer in på idrottsplan eller uppehåller sig där.

Kommentar: I stora tävlingar rör sig förutom funktionärer och tävlande även en begränsad mängd fotografer, fältpersonal och TV:s tekniska personal.

REGEL 134
Speaker

Speakern bör informera publiken om namn och tävlingsnummer för deltagarna i varje gren samt ge andra relevanta upplysningar, såsom heatens sammansättning, lottad ban-, kast- och hoppordning samt mellantider. Slutresultaten (placering, tid, höjd, längd och poäng) i varje gren bör meddelas snarast möjligt efter det att uppgifterna erhållits.

I tävlingar enligt regel 1.1(a) utser IAAF de engelsk- och franskspråkiga speakrarna. Tillsammans med ledaren för evenemangspresentationen och under ledning av tekniska delegaterna ansvarar dessa speakrar för all annonsering enligt det officiella protokollet.

REGEL 135
Officiell kontrollant

Den officiella kontrollanten bör före tävlingen kontrollera banmarkeringar samt kast- och hopplatser och förse tekniska ledaren med certifikat över riktigheten på mått och konstruktioner.

Personen bör ha möjlighet att ta del av alla ritningar som berör arenan och få tillgång till dess senaste mätprotokoll.

REGEL 136

Vindmätarkontrollant

Vindmätarkontrollanten bör försäkra sig om att vindmätaren är uppställd i överensstämmelse med regel 163.9 (löpningar) och 184.5 (fältgrenar). Personen bör mäta vindens riktning i löpriktningen för ifrågavarande gren, anteckna resultatet i protokollet, bekräfta det med sin namnteckning och ge det till tävlingssekreteraren.

REGEL 137

Mättningsdomare (vetenskaplig mätning)

En eller flera mättningsdomare skall utses då man använder elektro-optisk (EDM eller Electronic Distance Measurement) eller videobaserad (VDM eller Video Distance Measurement) avståndsmätning.

Före tävlingens början träffar personen den tekniska personal som sköter utrustningen och gör sig förtrogen med själva utrustningen.

Före varje grens början övervakar personen placeringen av mätutrustningen med beaktande av de tekniska krav den tekniska personalen meddelat.

För att försäkra sig om att utrustningen fungerar klanderfritt, bör personen före och efter tävlingen tillsammans med grenledaren och domarna (och om möjligt med för grenen utsedd ITO eller ATO) övervaka en serie testmätningar för att säkerställa att utrustningen ger samma resultat som ett officiellt godkänt och granskat måttband av stål. Ett intyg över resultatens överensstämmelse (*Form of Conformity*) skall fyllas i och undertecknas av alla som övervakat testen.

Under tävlingens gång har personen totalansvar för mätningarna. Personen rapporterar åt ledaren för fältgrenarna och bekräftar att utrustningen ger riktiga resultat.

REGEL 138

Samlingsplatsens domare

Ledaren för samlingsplatsens domare (*ofta samma person som den tidigare nämnda ledaren/referee för uppsamlingsfunktionerna*) ansvarar för de tävlandes förflyttning från uppvärmningsområdet till tävlingsplatsen och säkrar att de efter granskningarna på uppsamlingsplatsen befinner sig på prestationsplatsen så att grenen kan påbörjas enligt tidtabellen.

Uppsamlingsplatsens domare bör försäkra sig om, att 1) de tävlande bär av sina nationella förbund officiellt godkända landslags- eller klubbdräkter, 2) de tävlandes nummerlappar är rätt fastsatta och motsvarar startlistorna, 3) de tävlandes skor, spikantal och -storlek samt på kläder och kassar förekommande reklam följer IAAF:s regler och bestämmelser, och att 4) inga förbjudna föremål förs till tävlingsplatsen. (*Numreringen är översättarens!*)

Uppsamlingsplatsens domare bör föra alla framkomna olösta tvistefrågor till ledaren för samlingsplatsens funktioner för avgörande.

Kommentar: Ledaren för uppsamlingsplatsens funktioner (Call Room Referee) är en för endast några år sedan grundad "tjänstetitel". Den har grundats eftersom man funnit det nödvändigt att det även på uppsamlingsplatsen färdigt finns en person med Referee befogenheter, som har rätt att

behandla idrottarnas muntliga protester rörande t.ex. tolkningen av reklamregler, regelrätten i skodonens konstruktion eller annat motsvarande. Meningen med benämningen är helt enkelt att spara tid så man inte, när tvister uppstår, behöver kalla på tävlingens ledare eller tekniska delegat till skiljedomare. I den nationella tävlingsverksamheten går det enklast att utnämna en sådan person genom att ge ledaren för uppsamlingsplatsen en grenledares armbindel!

REGEL 139

Reklamkontrollant

Reklamkontrollanten (då en sådan finns) övervakar att man följer IAAF:s gällande reklamregler och bestämmelser. Personen avgör uppkomna reklam- och andra motsvarande problem tillsammans med ledaren för samlingsplatsens funktioner.

ALLMÄNNA TÄVLINGSREGLER

Regel 140

Idrottsplan (stadion)

För friidrott kan man använda vilken fast och jämn beläggning som helst som motsvarar kraven i IAAF:s publikation, IAAF Track and Field Facilities Manual. Tävlingar omnämnda i regel 1.1 (a) kan arrangeras endast på banor med syntetisk beläggning, vilka har ett ikraftvarande IAAF 1:a klassens certifikat över godkännande.

Rekommenderas att alltid, när dylika banor finns tillgängliga, även tävlingar enligt regel 1.1 (b)...(j) arrangeras på dessa.

I varje fall bör alla stadion och sportplaner avsedda för tävlingar enligt regel 1.1 (b)...(j) ha ett IAAF:s 2:a klassens certifikat över godkännande.

Obs 1: IAAF:s manual för idrottsarenor (IAAF Track and Field Facilities Manual), som kan beställas från IAAF:s byrå, eller laddas ner från IAAF:s webbplats, innehåller detaljerade uppgifter, planeringsråd och bestämmelser för banornas och hopp- och kastplatsernas konstruktion samt direktiv om mätning och märkning av banorna.

Obs 2: En ansökningsblankett för certifiering av planen, en mätblankett för hopp- och kastplatser samt uppgifter om certifieringsproceduren kan fås från IAAF:s byrå och hittas även på IAAF:s webbplats.

Obs 3. De bestämmelser och begränsningar som uppräknats i denna regel gäller inte landsvägs-gångens, landsvägslöpningens eller terränglöpningens rutter. (se reglerna 230.10, 240.2, 240.3, 250.3, 250.4 och 250.5)

REGEL 141

Åldersgrupper

I IAAF:s regler har följande åldersgrupper definierats:

Ungdomar (pojkar och flickor):	Varje tävlande som är 16 eller 17 år den 31 december det år då tävlingen arrangeras.
Juniorer (herrar och damer):	Varje tävlande som är 18 eller 19 år den 31 december det år då tävlingen arrangeras.
Veteraner (herrar och damer):	Tävlande som fyllt 35 år för stadiongrenar och 40 år för grenar utanför stadion.

Obs 1: För alla andra ärenden gällande veteranidrott hänvisas till IAAF/WMA:s regelbok som fastställts av vardera förbundets styrelse.

Obs 2: Behörighet för deltagande (t.ex. undre åldersgräns) i IAAF:s tävlingar har meddelats i tävlingens egna tekniska bestämmelser.

Kommentar: Ovanstående är IAAF:s egna definitioner på åldersgränser. Ungdomar och juniorer stämmer bra överens med klasser som används i de flesta länder, såsom H/D 17 och H/D 19 hos oss. Hos veteranerna kan praxisen något variera från ovanstående. Närmare uppgifter om klass-praxis kan man höra sig för om från Finlands veteranidrottsförbund (SVU).

REGEL 142
Anmälningar

1. I tävlingar som arrangeras enligt IAAF:s regler får delta endast idrottare som uppfyller IAAF:s regler om tävlingsduglighet. (Dessa hittas i IAAF:s originalregelbok, kapitel 2.)
2. Idrottarens rätt att delta i tävlingar utanför sitt eget land definieras i regel 4.2 (IAAF Competition Rules) såvida inte protest angående personens tävlingsduglighet ha gjorts åt tävlingens tekniska delegat. (Se även regel 146.1.)

Samtidig anmälan i flera grenar

3. Om en tävlande är anmäld i både en löp- och fältgren eller i fler än en samtidigt pågående fältgren, kan ifråga varande grenledare för endast en omgång i taget eller i höjd och stav för ett försök i gången tillåta den tävlande att göra sitt försök i en annan ordning än den officiella.

Kommentar: Texten i slutet på stycket är något annorlunda än den ursprungliga. Där talas om den ordning som lottats före tävlingen. Situationen har dock troligen förändrats åtminstone i horisontala fältgrenar, då man efter tre omgångar övergår till omvänd ordning.

Om den tävlande efter detta inte är på plats för sin (denna eller en senare) prestation, anses personen ha stått över sitt försök efter att den tid som getts för prestationen gått ut.

Kommentar: För den tävlande noteras alltså inte i dylika situationer en underkänd prestation, som man tidigare gjorde. I fältgrenar i längdriktningen har saken ingen praktisk betydelse; det blir inget resultat från omgången! I höjd och stav är situationen något annorlunda. Det är en lättnad för idrottaren att personen inte längre får en underkänd prestation till sin belastning, men å andra sidan måste idrottaren nu vänta att ribban höjs innan personen kan fortsätta med att hoppa. Hänvisningen inom parentes till en senare prestation avser det fall, då den tävlande efter att en gång ha fått lov också blir borta från prestationsplatsen längre än väntat. Då noteras alltså att personen avstått tills personen åter är på plats.

I det fall i höjd- och stavhopp då den tävlande inte är på plats när alla andra närvarande tävlande avslutat sin tävling, bör grenledaren döma att en sådan/sådana idrottare har avstått från tävlingen så snart tiden för ytterligare ett försök gått ut.

Underlåtenhet att delta

4. I alla tävlingar enligt regel 1.1 (a), (b), (c) och (f) med undantag för nedan uppräknade situationer, vägras en tävlande att delta i tävlingarnas senare grenar, stafetter medräknade, om:
 - (a) Den tävlandes deltagande i en viss gren hade slutligt bekräftats, men personen underlät att delta;
 - (b) Personen hade kvalificerat sig vidare från grenens kvalificering eller försöksheat eller semifinal, men fortsatte inte tävlingen.

Om idrottaren visar ett läkarintyg givet av en av IAAF eller tävlingens arrangör godkänd och/eller utnämnd läkare, kan det godkännas som en tillräcklig orsak att godkänna att idrottaren efter bekräftningen eller tidigare omgångar blev i sådan kondition att personen inte längre kunde tävla i den grenen, men återfår sin tävlingsform till följande eller en senare dag.

Andra berättigade orsaker (t.ex. faktorer som inte beror på idrottarens egna handlingar, såsom problem med det officiella transportsystemet) kan efter att saken konstaterats accepteras av tekniska delegaterna.

Obs 1: En bestämd tid för slutlig bekräftelse om deltagande bör bestämmas och meddelas på förhand.

Obs 2: I begreppet "underlåtenhet att delta" inbegrips även det, att den tävlande inte tävlar hederligt genom att försöka sitt yttersta ("bona fide"). Frågan om detta avgörs av ifrågavarande grenledare. En anteckning om beslutet bör göras i grenens officiella resultat. Tillvägagångssättet i denna anmärkning gäller inte mångkampens individuella grenar.

Kommentar: Regeln gällande underlåtenhet att delta har ändrats rätt ofta. Ibland har ett läkarintyg eller en "giltig orsak" räckt som förklaring, ibland inte. Nu är ett läkarintyg av viss form igen tillräckligt och de tekniska delegaterna kan nu godkänna även andra orsaker som inte beror på själva idrottaren. Dessutom är det skäl att märka, att en redan gjord bekräftelse kan återtas, till och med i stora internationella värdetävlingar, bara det sker innan den officiella bekräftelsetiden gått ut.

REGEL 143

Klädsel, skor och nummerlappar

Klädsel

1. Tävlingsdräkten måste vid alla tävlingar vara ren och så planerad och påklädd att den inte kränker god sed. Dräkten måste vara av sådant material att den inte ens vid väta blir genomskinlig. En tävlande får inte använda klädsel som kan hindra domarnas seende. Tävlingsskjortan borde ha samma färg fram och bak.

Kommentar: Någon läsare kan kanske undra hurudan klädsel kan hindra domarnas seende och vad borde domarna i själva verket se. Ett exempel är långa byxben i tävlingsgång. Byxbenet får inte dölja knäet, eftersom domaren inte då kan se om knäet sträcks på det sätt reglerna förutsätter eller inte.

Vid alla i regel 1.1 (a), (b), (c), (f) och (g) nämnda tävlingar samt då de representerar sitt land enligt regel 1.1(d) och (h) bör tävlingsdeltagarna uppträda i sina nationella förbunds godkända officiella representationsdräkter.

Prisutdelning och ärevarv anses i detta sammanhang som en del av tävlingen.

Kommentar: I praktiken borde den föregående meningen utvidgats att omfatta även tävlingens officiella intervjuer på stadion.

Skodon

2. Den tävlande får tävla barfota eller med skodon på ena eller båda fötterna. Tävlingsskorna har till uppgift att ge skydd och stadga åt foten samt gott fäste på tävlingsunderlaget. Dessa skor får dock inte vara så konstruerade så att de ger den tävlande någon extra fördel. Det här inbegriper allt utnyttjande av sådan teknik som ger någon extra fördel av ovan nämnda slag. En rem över vristen är tillåten. Alla tävlingsskor bör vara godkända av IAAF.

Antal spikar

3. Skornas sula och klack bör vara så konstruerade att det är möjligt att använda högst 11 spikar. Vilket antal spikar som helst upp till 11 får användas, men antalet spikplatser får inte överskrida 11.

Spikarnas mått

4. Då tävlingen sker på syntetisk ytbeläggning får den del av spikarna som skjuter ut från sulan eller klacken inte överstiga 9 mm, förutom i höjdhopp och spjutkastning där den inte får

överskrida 12 mm. Spiken bör vara konstruerad så att minst dess yttersta halva (alltså spikspetsen) ryms genom ett hål med formen av en kvadrat och vars sidor är 4 mm x 4 mm.

Sula och klack

5. Sulan och/eller klacken får vara försedd med räfflor, upphöjningar, tandningar eller utbuktningar under förutsättning att dessa detaljer är gjorda av samma eller liknande material som själva sulan.

I höjdhopp och längdhopp får sulans maximitjocklek vara 13 mm och i höjdhopp får klackens maximitjocklek vara 19 mm. I alla andra grenar kan sulan och/eller klacken vara hur tjock som helst.

Obs! Sulans och klackens tjocklek mäts som avståndet mellan den inre och den yttre ytan, inberäknat ovan nämnda mönstring och eventuella lösa sulor.

Inlägg och påfyllnad i skodon

6. De tävlande får inte använda sådan tilläggsanordning i eller på skodonet med vars hjälp skons verkliga tjocklek ökas utöver tillåtna maximum eller varav användaren kunde få sådan fördel som inte fås med i föregående paragrafer beskrivna skor.

Tävlingsnummer

7. Varje tävlande bör ha två nummerlappar som skall bäras tydligt synliga på bröstet och på ryggen, förutom i stavhopp och höjdhopp där hopparen har rätt att ha bara en nummerlapp, antingen på bröstet eller på ryggen. Dessa tävlingsnummer måste motsvara numreringen i programbladet. Om den tävlande tävlar iförd träningsdräkt måste nummerlapparna fästas på den på samma sätt.

Kommentar: Den engelska texten har förkortat namnet "number bib" till formen "bib". Här ovan har dock använts det gamla invanda namnet "nummerlapp", vilket ifråga varande produkt fortfarande är i de flesta tävlingar!

På dessa deltagarkännetecken är det tillåtet att i stället för nummer använda den tävlandes namn eller annan lämplig identifiering på någon eller alla nummerlappar.

Kommentar: Användningen av namnlappar motiveras med att det är till hjälp för publiken och framhäver stjärnidrottarna. För tävlingens domare kan denna praxis dock medföra överraskande förfång. Speciellt varvräknarnas arbete kan försvåras då det i tävlingen är många deltagare samtidigt på banan. Å andra sidan håller namnlapparnas högre tillverkningskostnader dem effektivt borta från den nationella tävlingsnivån.

8. Nummer- eller namnlapparna måste användas så som de utdelats. De får inte klippas, vikas eller täckas på något sätt. I uthållighetsgrenar kan nummerlapparna vara perforerade för att underlätta luftcirkulationen, men perforeringen får inte vara på den på lapparna tryckta texten eller siffrorna.
9. Då målkamera används kan arrangörerna fordra att de tävlande använder tilläggsnummer i form av klistermärken på sidan av tävlingsbyxorna. Ingen tävlande får tillåtas delta i någon tävling utan föreskrivna tävlingsnummer och/eller klistermärken.

REGEL 144

Hjälp åt tävlande

Mellantidsangivning

1. Mellantider och preliminära sluttider kan officiellt meddelas i högtalare och/eller visas på anslagstavla. I övrigt får personer som befinner sig på tävlingsområdet inte utan

grenledarens på förhand givna samtycke ge dessa tider åt de tävlande. Sådana tillstånd bör ges endast i de fall då det inte finns för idrottarna synliga digitala ljustavlor som visar tiden. Man skall dessutom se till att mellantiderna meddelas åt alla tävlande.

Tävlingsområdet, som man ovan hänvisar till och som ofta har en synlig fysisk gräns (reklamtavlor, läktarstaket, e.dyl.) definieras som området, där tävlingen försiggår och dit tillträde är tillåtet endast för tävlande, domare och andra auktoriserade personer.

Att ge assistans

2. Följande saker **anses** vara regelstridig assistans och är därför inte tillåtet:

- (a) Draghjälp av personer som inte deltar i samma tävling, av idrottare som varvats eller håller på att bli varvade eller av något slags teknisk anordning;
- (b) Användning eller innehav av videobandspelare, kassettbandspelare, radio, CD-spelare, radiosändare, mobiltelefoner eller liknande apparater på tävlingsområdet;
- (c) Med undantag för skodon, som fyller kraven i regel 143, användning av sådan teknologi eller hjälpmedel som ger användaren sådan fördel som personen inte skulle ha fått med användning av regelrätt utrustning.

Om idrottaren ger eller tar emot hjälp inifrån tävlingsområdet under tävlingen, skall grenledaren varna personen och meddela att om saken på något sätt upprepas, kommer idrottaren att bli utesluten ur denna gren. Om (*fallet upprepas och*) idrottaren sedan blir utesluten ur grenen förklaras alla de resultat som personen uppnått i detta skede av grenen för ogiltiga. De resultat personen uppnått i grenens tidigare skede (*dvs. i kvalskedet*) förblir däremot ikraft. (*Se kommentar 2 i slutet av regel 145!*)

Följande saker **anses inte** som assistans:

- (d) Kommunikation mellan idrottare och deras utanför tävlingsområdet varande tränare. För att underlätta denna kommunikation och inte störa tävlingens genomförande, borde en plats i läktaren nära själva tävlingsplatsen för var och en fältgren reserveras för idrottarnas tränare.

Kommentar: Kommunikationen mellan idrottare och tränare begränsades tidigare så, att endast tränaren fick ropa råd från läktaren. Tränaren måste fortsättningsvis hålla sig utanför tävlingsområdet, men nu kan idrottaren fritt samtala med personen och även bege sig till staketet bredvid läktaren (om inte rörelsefriheten på grund av säkerhets- eller andra skäl begränsats).

(e) Fysioterapi och/eller medicinsk undersökning/behandling nödvändig för att idrottaren skall kunna delta eller fortsätta deltagandet då personen redan befinner sig på tävlingsplatsen. Dessa åtgärder får endast vidtas av medicinsk personal som utsetts av organisationskommittén och har ett tydligt igenkännbart armband, väst eller annat motsvarande kännetecken. Dessutom kan ovan nämnda hjälp tas emot av för detta ändamål av medicinska delegaten eller tekniska delegaten godkänd till laget hörande ackrediterad medicinsk personal på en utanför tävlingsområdet angiven vårdplats. I vardera fallet får åtgärderna inte fördröja tävlingens gång eller idrottarens prestation i den bestämda ordningen. Dylik vård eller hjälp av någon annan person antingen under tävlingen eller omedelbart innan tävlingen då idrottaren redan lämnat uppsamlingsplatsen är regelstridig assistans.

- (f) Användningen av vilken som helst personlig skyddsmetod (bandage, tejp, bälte, stöd, ”knävärmare”, mm.) som skydd eller i medicinskt syfte. Grenledaren och/eller tävlingens

läkare (*medicinska delegaten*) har emellertid rätt att granska de fall som de anser motiverade. (Se även regel 187.4)

Kommentar: Denna förnyade regel säger att utgångspunkten är att alla sedvanliga skyddsåtgärder och –medel är tillåtna. T.o.m. tejpningen av enskilda fingrar har lämnats bort. Rätten att granska åtgärden är dock på sin plats, eftersom regelns avsikt inte är att tillåta idrottaren förändra de naturliga egenskaperna för sin kropp eller lemmar.

Vindinformation

3. En vindstrut eller någon annan indikator (t.ex. ett lätt band på toppen av en käpp) borde vid alla hopptävlingar, diskus- och spjuttävlingar placeras på ett lämpligt ställe så att idrottaren kan se vindens ungefärliga riktning och styrka.

Kommentar: De tävlande får inte visa vinden åt varandra. I nationella tävlingar har man ibland sett mellan fingrarna om t.ex. vindstrut fattats, men i internationella värdetävlingar är det skäl att bereda sig på att denna verksamhet anses som regelstridig assistans given innanför tävlingsområdet.

Vätske- och svampkontroller

4. I banlopp på 5 000 m och längre kan organisatörerna förse de tävlande med vatten och svampar om väderleksförhållandena så kräver.

Kommentar: Detta betyder att vätska kan stå till buds före starten, efter målgången samt på ett skilt vätske- och svampbord längs sträckan; rekommenderad bordsplacering i början av bortre rakan (en bit från startlinjen på 1 500 m) t.ex. på bana 4.

REGEL 145

Diskvalificering

Om en idrottare i en tävling diskvalificerats för vilken som helst förseelse, skall i grenens officiella resultatförteckning göras en anteckning om vilken regel som kränkts.

1. Om en tävlande diskvalificeras i en tävling för att personen brutit mot grenens tekniska regler (med undantag för de fall som beskrivits i reglerna 125.5 och 162.5) ogiltigförklaras alla de resultat som personen uppnått i detta skede av grenen. De resultat personen uppnått i grenens tidigare skede (dvs. i *kvalskedet*) förblir däremot ikraft. Diskvalificering på grund av ett tekniskt fel är dock inget hinder för den tävlande att delta i samma tävlings andra grenar.
2. Om en tävlande diskvalificerats på grund av osportsligt eller olämpligt uppträdande bör till de officiella resultaten fogas en förklaring till orsaken för diskvalificeringen. Ifall en idrottare får en andra varning enligt regel 125.5 för osportsligt eller olämpligt uppträdande i en gren, eller enligt regel 162,5 (störning under starten), så diskvalificeras idrottaren från nämnda gren. Ifall den andra varningen för osportsligt uppträdande ges först i en senare gren så gäller diskvalificeringen endast för den senare grenen. Då ogiltigförklaras alla de resultat personen nått i detta tävlingsskede av grenen. Däremot gäller resultaten personen presterat i grenens tidigare skeden (*m.a.o. i kvalskedet*), i andra tidigare grenar eller i mångkampens tidigare delgrenar. Diskvalificering på grund av osportsligt eller olämpligt uppträdande leder även till att idrottaren inte heller mera kan delta i tävlingens andra grenar medräknat mångkampens individuella grenar. Om förseelsen anses grav, bör tävlingschefen göra anmälan om saken till det ifråga varande nationella eller internationella förbundet så att det kan överväga ytterligare disciplinära åtgärder enligt regel 60.4 (f).

Kommentar: Regeln om diskvalificering har nu tydligt delats i två delar så, att den principiella skillnaden mellan ett tekniskt fel och störande uppträdande blir så tydlig som möjligt. Ett tekniskt fel kan vara t.ex. att stiga på inre banlinjen i en kurva, felaktig växling eller en felaktig start. Idrottaren har gjort sitt i grenen, men är välkommen att försöka i andra grenar. På grund av dåligt uppförande blir idrottaren däremot avstängd från fortsatt tävlande tills tävlingarna är över. Inte ens deltagande i stafetterna är möjligt.

REGEL 146

Protester

1. Protest mot idrottsmans rätt att delta i en tävling skall göras åt tekniska delegaten innan ifrågavarande tävling börjar. Efter att tekniska delegaten gjort sitt beslut finns det ännu möjlighet att vädja till juryn. Om ett tillfredsställande avgörande inte kan träffas förrän tävlingen börjar, bör idrottsmannen tillåtas tävla "under protest" och frågan hänskjutas efteråt till IAAF:s styrelse.

Kommentar: På nationell nivå, närmast i FM-tävlingar, bör frågor angående rätt att delta avgöras före tävlingen av juryn eller överdomaren!

2. Protest rörande resultat eller grenens genomförande bör lämnas senast 30 minuter efter det att grenens resultat officiellt kungjorts. Tävlingsens arrangörer ansvarar för att tidpunkten för tillkännagivandet av alla resultat antecknas till protokollet

Kommentar: Det finns olika åsikter om vilken åtgärd som anses som resultatens officiella kungörelse. IAAF:s tekniska kommittés rekommendation utgår från den principen att resultaten säkert och permanent bör stå till buds. Tillkännagivande i högtalare och på ljusstavla är tidsmässigt begränsat och kan förbli helt eller delvis ouppmärksammas av idrottarna och deras representanter. Därför borde den 30 minuter långa tiden för protesten räknas från den tidpunkt, då den officiella resultatförteckningen sätts upp på den för deltagarna avsedda officiella resultattavlan. Klockslaget när förteckningen sattes upp på tavlan skall antecknas i resultatförteckningen.

3. Varje protest bör i första hand göras muntligt till grenledaren av idrottaren själv eller av någon som handlar på personens vägnar eller av en officiell representant för personens lag. En sådan person eller det lag som han representerar bör ha ett äkta intresse, behov av intressebevakning eller annat dylikt i det aktuella fallet. För att få till stånd ett rättvist avgörande bör grenledaren beakta alla tillgängliga fakta, däri inberäknat på officiell videoapparat tagen film eller bild, eller vid behov vilket som helst annat användbart videobevis. Grenledaren kan avgöra protesten eller hänskjuta saken till juryn. Om grenledaren fattar beslutet bör det kunna överklagas hos juryn. Om den som gör protesten inte kan nå grenledaren, kan protesten levereras till denne via TIC (tävlingskansliet).

Kommentar: Trots att regeln ger grenledaren möjlighet att hänskjuta saken till juryn, är detta inte att rekommendera. Personen borde efter bästa förmåga försöka avgöra saken själv. Idrottaren kan ju sedan vädja till juryn om personen inte är nöjd.

4. (a) Bangrenar

Om en tävlande i en bangren omedelbart gör muntlig protest för att personen belastats med en felaktig start, har löpningsledaren som övervakar starten dvs. Start Referee rätt att låta idrottaren fortsätta tävlingen "under protest" för att säkra rätten för alla berörda.

Att fortsätta "under protest" kan inte godkännas om den felaktiga starten upptäckts av en av IAAF godkänd apparat för kontroll av felaktig start, såvida inte Start Referee av någon orsak avgör att apparatens information uppenbart är felaktig.

Kommentar: Att fortsätta tävlingen "under protest" borde undvikas in i det sista, eftersom det lätt leder till att tävlingen mer eller mindre trasslas till, speciellt då det gäller försök och semifinaler. Start Referee borde sträva till att ta ett klart beslut i en eller annan riktning. Antingen förklarar personen den givna varningen (och dess följder) ogiltig eller låter den förbli ikraft! Om personen dock kommer till resultatet att låta idrottaren fortsätta tävlingen "under protest", betyder det inte att personen upphävt starterns avgörande! Idrottaren eller dennes representant skall inom 30 minuter göra en skriftlig vädjan till juryn för att få ärendet till behandling. Utan vädjan förblir starterns ursprungliga beslut om felaktig start automatiskt i kraft!

En protest baseras på den grund att startern missat att återkalla en felaktig start. Protest kan göras endast av en sådan tävlande, eller på dennes vägnar, som själv löpt tävlingen till slut. Om protesten godkänns bör varje tävlande som gjort en felaktig start och som om starten skjutits tillbaka skulle ha utsatts för hot om diskvalificering enligt regel 162.7 diskvalificeras. Om ingen behöver diskvalificeras enligt regel 162.7 (t.ex. mångkampens första startförsök) har Start Referee fullmakt att förklara den gångna tävlingen ogiltig och bestämma att den tas om, om rättvisan enligt personen så kräver.

Obs! Rätt till protest och vädjan har idrottaren alltid oberoende om det används en apparat för kontroll av felaktig start eller inte.

(b) Fältgrenar

Om en idrottare i fältgrenar omedelbart gör en muntlig protest mot att ha fått en prestation underkänd, kan grenledaren enligt sitt bedömande besluta att prestationen mäts och upptecknas för säkerhets skull, så att det är möjligt att säkra alla parter rätt.

Kommentar: Det ovan nämnda betyder således inte att grenledaren godkänt protesten! Officiellt förblir prestationen underkänd tills (eventuellt) juryn godkänner en å idrottarens vägnar gjord vädjan – eller om grenledaren själv ändrar sig.

Om det protesterade försöket inträffade

- (i) under de tre första omgångarna i en horisontal fältgren där det är fler än åtta deltagare och idrottaren skulle gå vidare till de tre sista omgångarna endast, om protesten eller senare vädjan skulle godkännas; eller
- (ii) i vertikala fältgrenar, om idrottaren kunde avancera till en högre höjd endast, om protesten eller senare vädjan skulle godkännas, ges grenledare rätt att låta idrottaren fortsätta tävlingen ("under protest") för att säkra rätten för alla berörda. Den protesterade prestationen och därefter med grenledarens tillstånd gjorda senare prestationer blir godkända endast om grenledaren beslutar att godkänna dem eller om en vädjan till juryn (inom 30 minuter) får ett positivt beslut.

Kommentar: Användningen av orden protest och vädjan har alltid varit något vacklande. Protester är idrottarnas omedelbara muntliga åsikts yttranden åt grenledaren (Referee) under tävlingen eller just efter slutförd prestation. De är också till juryn eller tävlingarnas tekniska delegat gjorda felanmälningar eller opponerande åsikter i situationer, som inte föregåtts av grenledarens behandling. Om idrottaren sedan är missnöjd efter att ha hört grenledarens underkännande beslut av personens protest, även då grenledaren gett idrottaren lov att fortsätta tävlingen "under protest", har personen möjlighet att söka ändring genom att göra en skriftlig vädjan till juryn enligt dessa regler.

5. Protest till juryn skall göras senast 30 minuter efter det,
(a) att grenledarens beslut om ändring av resultaten officiellt kungjorts
(b) att de som gjort protesten hade rått att vädja till juryn, när det inte gjorts några ändringar av resultaten.

Protesten skall göras skriftligt. Den skall vara undertecknad av en ansvarig funktionär på idrottarens eller lagets vägnar samt åtföljas av en "protestavgift" om 100 USD eller motsvarande belopp i annan valuta. Denna protestavgift går förlorad om protesten inte godkänns.

Obs! Grenledaren bör genast efter att ha behandlat protesten och gjort sitt beslut meddela TIC om sitt beslut och klockslaget därför. Om grenledaren inte hade möjlighet att meddela ifrågavarande lag eller idrottare om sitt beslut, börjar den officiella (30 minuters) tiden löpa efter det att grenledarens beslut satts upp på anslagstavlan.

Kommentar 1: Praxis i Finland: I andra än internationella värdetävlingar är protestavgiften 25 euro.

Kommentar 2: I värdetävlingar finns det nästan alltid i idrottarens stödgrupp någon ansvarig person som gör upp och undertecknar protesten. I mindre tävlingar är det inte alltid så, och då bör idrottaren själv ha rätt att föra sin egen sak och avlämna sin egenhändigt gjorda protest till juryn.

6. Tävlingsjuryn bör höra alla till ärendet hörande personer, inberäknat grenledare och andra domare. Om juryn inte kan nå full säkerhet kan den även granska annat till buds stående material. Om sådant material, inklusive till buds stående videobezis, inte ger någon klar lösning förblir grenledarens och motsvarande gångens överdomares beslut i kraft.
7. Juryn kan enligt egen bedömning ta ett redan gjort beslut till ny behandling, om nya för ärendet avgörande bevis presenteras och om det eventuellt ändrade beslutet ännu går att tillämpa.
8. Juryns ordförande bör efter tävlingen rapportera åt IAAF:s generalsekreterare om beslut som gäller sådana ärenden för vilka reglerna inte ger direkt svar.
9. Juryns beslut (eller grenledarens beslut, om det inte finns någon jury eller ingen vädjan till juryn gjorts) är slutgiltigt och det kan inte överklagas, inte ens till CAS.

Regel 147

Mixedtävling

I ingen helt på stadion arrangerad tävling får det tillåtas s.k. mixedtävlingar, där män och kvinnor tävlar med varandra.

Dock kan mixed tävlingar på stadion i fältgrenar samt i lopp på 5 000 m eller längre tillåtas i alla tävlingar med undantag för de enligt regel 1.1(a) till (h). Då det gäller tävlingar enligt regel 1.1(i) och (j) kan mixed tävling tillåtas i en särskild tävling som fått speciellt tillstånd av ifråga varande världsdelsförbund.

Kommentar: Denna regel har ursprungligen tillkommit för att hindra män från att ge draghjälp åt kvinnor i löpningar och gång. Regeln var ursprungligen mycket sträng men har nu något lindrats. Resultaten i ovan nämnda grenar är statistikdugliga (med beteckningen "mixed tävling"), men som världs- eller världsdelsrekord godkänns de inte. Då det gäller resultatgränser för internationella värdetävlingar är situationen något oklar. Enligt gjorda beslut skulle resultaten (i ovan nämnda grenar) från mixed tävlingar "normalt" duga som bevis på att resultatgränsen uppnåtts, men i

praktiken fungerar saken inte utan problem. Ett absolut skäl är att göra resultatgränsen i en "vanlig" tävling! De nationella linjeringar som SUL:s tävlingsutskott gjort finns i utskottets protokoll 2008/2 (punkt 10.2) på SUL:s nätsidor samt i den för tillfället giltiga versionen av SUL:s FM-regler.

Regel 148

Mätningar

Alla mätningar i tävlingar enligt IAAF:s regel 1.1(a), (b), (c) och (f) skall utföras med ett officiellt godkänt och kontrollerat stålmåttband eller mätsticka eller med vetenskaplig mätutrustning som godkänts av IAAF och vars noggrannhet säkerställts av någon av den nationella mättningsmyndigheten befullmäktigad instans, så att all mätverksamhet baseras på nationell och internationell mätstandard.

I andra tävlingar än de enligt regel 1.1(a), (b), (c) och (f) kan man även använda måttband av glasfiber.

Obs! Beträffande godkännande av rekord, se regel 260.26(a).

Kommentar: Med vetenskaplig mätning har vi vant oss att förstå elektro-optisk längdmätning (och varför inte även höjd). Det är skäl att märka att även andra tekniska lösningar, som t.ex. Video Distance Measurement VDM, är möjliga så länge deras noggrannhet och pålitlighet är säkrade.

Regel 149

Prestationernas giltighet

Ingen prestation gjord av en idrottare kan anses giltig, om den inte gjorts i en officiell tävling arrangerad enligt IAAF:s regler.

Kommentar: På vår nationella nivå anses tävlingen officiell om SUL eller distriktet har beviljat eller av annat skäl godkänt den. Tävlade i dessa grundar sig naturligtvis på iakttagande av IAAF:s regler.

Regel 150

Videoupptagning

I tävlingar enligt regel 1.1(a), (b) och (c), och alltid när det är möjligt även i andra tävlingar, rekommenderas att alla grenar tas upp på videoband med arrangörernas officiella kameror på sätt som godkänts av de tekniska delegaterna. Ett sådant material kunde anses vara tillräckligt för att visa prestationernas riktighet och eventuella regelbrott.

Regel 151

Poängberäkning

I landskamper, där resultatet av kampen avgörs genom poängberäkning, bör alla deltagande länder komma överens om poängberäkningen före tävlingen.

LÖPNINGAR OCH GÅNG PÅ BANA

Regel 160

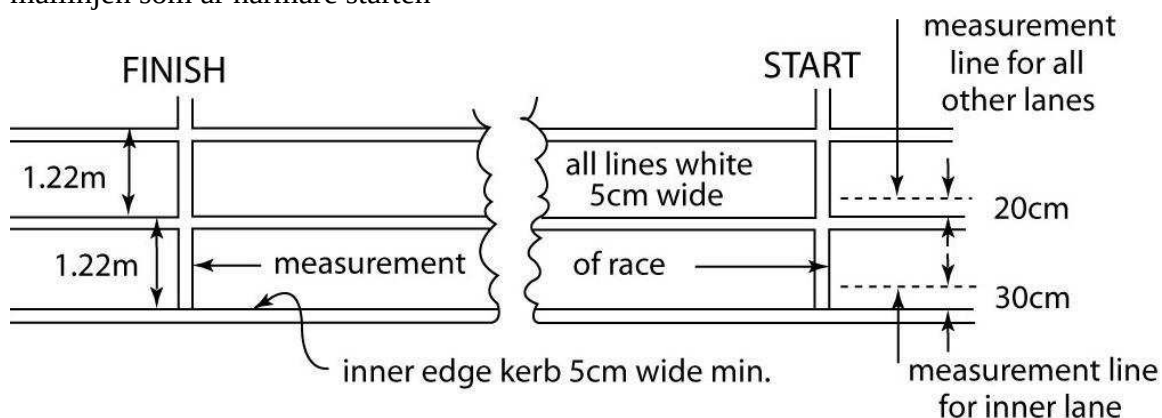
Löparbanans mått

1. Standardlöparbanans längd är 400 meter. Banan består av två parallella raksträckor och två kurvor med lika stor radie. Banans inre kant bör förses med en av lämpligt material gjord sarg som är cirka 5 cm hög och minst 5 cm bred och vit till färgen. Sargen kan lämnas bort från de två raksträckorna och ersättas av 5 cm bred vit linje. Om en del av sargen på grund av en pågående fältgren tillfälligt måste avlägsnas, bör dess plats i stället markeras med en 5 cm bred vit linje och med minst 20 cm höga plastkoner eller flaggor, placerade med högst 4 meters mellanrum på den vita linjen så, att kanten av konens bas eller flaggans pinne sammanfaller med den kant av linjen som är närmast banan. (Flaggorna bör placeras i ungefär 60° vinkel mot marken bort från banan).

Kommentar: Konen placeras alltså uttryckligen på linjen, inte innanför denna! Konen bör på plats täcka hela linjen men inte nå ut på banan! Meningen med konerna (eller flaggorna) är naturligtvis att hindra de tävlande från att löpa eller gå på linjen.

Markering med koner (eller flaggor) gäller även hinderlöpning för den del av banan, där löparna avviker från den egentliga banan mot vattenhindret, banans yttre hälft då det gäller start i två grupper (se regel 162.10) samt (villkorligt) på raksträckor utan sarg, där det i sistnämnda fall bör vara högst 10 m mellan konerna.

2. Uppmätningen av banan bör göras längs en linje som går 30 cm utanför sargen, eller ifall sarg saknas i en kurva längs en linje som går 20 cm utanför den linje som utgör banans inre kant.
3. Tävlingsdistansen mäts från den kant av startlinjen som är längre från målet till den kant av mållinjen som är närmare starten



Löparbanans mått

4. Vid alla löpningar t.o.m. 400 meter bör samtliga tävlande ha en skild bana, vars bredd är $1,22 \text{ m} \pm 0,01 \text{ m}$ och avgränsad av 5 cm breda linjer av vilka den högra inkluderas i banbredden. Alla banor bör vara lika breda. Innerbanan uppmäts på så sätt som angivits i punkt 2 ovan, de övriga banorna mäts längs en linje på 20 cm avstånd utanför ytterkanten av den inre banlinjen.

Obs! På alla arenor, som byggts före 1.1.2004, får banans bredd på alla ovan nämnda sträckor vara högst 1,25 m.

5. Vid internationella tävlingar enligt regel 1.1 (a), (b), (c) och (f) borde planen vara sådan att där finns åtta rundbanor.

6. Banornas högsta tillåtna lutning i sidled är 1:100 och högsta tillåtna totala lutning neråt i löpriktningen .

Obs! Det rekommenderas att nya banor byggs så, att lutningen i sidled är mot banans inre kant.

7. Alla uppgifter om banans konstruktion, layout och märkning ingår i IAAF:s arenahandbok ("IAAF Track and Field Facilities Manual"). I regel 160 ges endast de grundprinciper som bör följas.

Regel 161

Startblock

1. Startblock skall användas i alla löpningar upp t.o.m. 400 m (första sträckan på 4x200 m och 4x400 m stafett medräknade) och de får å andra sidan inte användas på någon annan sträcka. Då startblocket är placerat på löparbanan får det inte till någon del befinna sig på startlinjen eller på någon medtävlarens bana.

Startblocken skall uppfylla följande allmänna bestämmelser:

- (a) Startblocken skall vara helt stadiga till konstruktionen och får inte ge löparen någon orättvis fördel.
- (b) De skall fästas vid banan med flera spikar eller stift så, att det på minsta möjliga sätt skadar banans yta. Fastsättningen måste vara sådan att startblocken snabbt och lätt kan lösgöras från banan. Stiftens eller spikarnas antal, längd och tjocklek är beroende av banans konstruktion. Fastsättningen måste vara sådan att blocken inte rubbas ur sitt läge under själva starten.
- (c) Då den tävlande använder egna startblock bör dessa uppfylla kraven i ovan nämnda punkter (a) och (b). De kan annars vara formade och konstruerade hur som helst bara de inte stör övriga tävlande.
- (d) Då tävlingens arrangör ställer startblock till de tävlandes förfogande, bör de dessutom uppfylla följande specifikationer:

Startblocken bör bestå av två fotstöd, mot vilka löparen vid startställning pressar sina fötter. Dessa fotstöd bör vara monterade vid en stadig ram, som inte i något avseende hindrar den tävlandes fötter att lösgöra sig från blocket. Fotstödens lutning skall vara justerbar så att den tävlande får en lämplig startställning och deras yta får vara plan eller något konkav. Ytan på fotstöden bör vara anpassad efter löparens spikskor, vilket kan åstadkommas genom att förse dem med skåror eller fördjupningar eller genom att beklä dem med lämpligt material vari spikarna sjunker.

De vid den fasta ramen monterade fotstöden får vara ställbara, men de får inte röra sig vid själva starten. Fotstöden bör alltid vara inställbara framåt eller bakåt i förhållande till varandra. Stöden måste kunna sättas på plats med stadiga klämmor eller en låsmekanism, som den tävlande lätt och snabbt kan använda.

2. Vid tävlingar enligt regel 1,1(a), (b), (c) och (f) och alltid då resultaten föreslås för världsrekord måste startblocken ha varit kopplade till en av IAAF godkänd utrustning för kontroll av felaktig start. Startern och/eller den till uppgiften utsedda återkallaren bör stå i kontakt med anordningen via hörlurar för att tydligt höra den ljudsignal apparaten utsänder varje gång den upptäcker en felaktig start (dvs. när reaktionstiden är kortare än 100/1000 sekund). Genast då startern och/eller den till uppgiften utsedda återkallaren hör ljudsignalen skall denna, om pistolen eller annan startanordning har avfyrats, återkalla löparna. Startern bör genast granska reaktionstiderna från startkontrollutrustningen för att få fram vem eller vilka som orsakat den felaktiga starten. Detta system rekommenderas starkt även för alla andra tävlingar.

Obs! Dessutom kan man använda ett automatiskt återkallningssystem med ljudsignal.

3. Vid alla tävlingar enligt regel 1.1(a)...(f) måste de tävlande använda de startblock som tävlingens arrangör skaffat till platsen. Även vid andra på allvädersbanor arrangerade tävlingar har arrangörerna rätt att kräva att de startblock de skaffat används.

REGEL 162

Starten

1. Tävlingens start markeras med en heldragen 5 cm bred linje. I alla löpningar, där man inte löper på skilda banor, bör startlinjen beskriva en båge så, att varje löpare har lika lång sträcka från start till mål. Startplatserna numreras på alla löpsträckor från vänster till höger i löpriktningen sett.
På alla sträckor upp till och med 400 m (första sträckan på 4x200 m och 4x400 m stafett medräknade) är hukstart och användning av startblock obligatoriskt.
2. Alla löpningar startas med knallen från starterns pistol som avfyras uppåt i luften sedan startern försäkrat sig om att löparna är helt orörliga och i rätta startpositioner.
Om startern, trots att de tävlande intagit startställning, av någon orsak inte anser allt vara klart för start, bör personen kommendera upp alla löparna varefter starterns medhjälpare på nytt placerar dem bakom uppsamlingslinjen.
3. Vid alla internationella tävlingar, förutom vad som antecknats nedan, är starterns kommandoord i löpningar upp till och med 400 m (inberäknat 4x200 m och 4x400 m) på starterns eget modersmål eller på engelska eller franska "På era platser" och "färdiga" och då löparna är "färdiga", avfyras pistolen. Den tävlande får inte i startställning med sina händer eller fötter beröra startlinjen eller banan framför den.
I löpningar över 400 m är kommandoorden: "På era platser" och, då alla löparna står helt orörliga, avfyras pistolen. Den tävlande får inte med sin hand eller sina händer beröra banan under starten.
Obs! I tävlingar enligt regel 1.1(a), (b), (c), (e) och (i) bör starterns kommandon alltid ges på engelska.
4. Efter "på era platser"-kommandot skall den tävlande placera sig i ställningarna helt inom sin egen bana och bakom startlinjen. Båda händerna och åtminstone ena knäet skall vara i kontakt med banans yta och båda fötterna i kontakt med startblocket. På "färdiga"-kommandot bör den tävlande omedelbart höja sig till sin slutliga startställning bevarande händernas kontakt med banans yta och fötternas med startblocket.
Kommentar: Det är viktigt att löparens fötter ligger stadigt mot fotstöden, eftersom det annars kan hända att startkontrollutrustningen inte kan registrera reaktionstiden för ifråga varande bana.
5. På kommandot "på era platser" eller "färdiga", beroende på sträckan, skall alla tävlande genast och utan dröjsmål inta fullständig och slutlig startställning.
Om idrottaren enligt startern
 - (a) efter kommandot "på era platser" eller "färdiga", men före startskottet förorsakar avbrott i starten t.ex. genom att lyfta handen eller stiga upp från hukställning utan giltig orsak (vilken orsak Start Referee avgör); eller
 - (b) inte efterföljer starterns "på era platser"- eller "färdiga"-kommando eller placerar sig i sin slutliga startposition inom en rimlig tid; eller
 - (c) efter kommandot "på era platser" eller "färdiga" stör andra tävlanden i loppet genom ljud eller på annat sätt,bör startern avbryta starten.

Start Referee kan varna idrottaren för olämpligt uppträdande (eller diskvalificera personen, om det var fråga om andra kränkningen av regeln under samma tävling), enligt reglerna 125.5 och 145.2. Om en yttre orsak förorsakade avbrottet eller Start Referee av någon annan orsak inte godkänner starterns beslut, visas alla tävlande ett grönt kort som tecken på att ingen gjort sig skyldig till felaktig start.

Felaktig start

6. En tävlande får inte, efter att ha placerat sig i sin fullständiga och slutliga startställning, påbörja sin startrörelse innan personen hört skottet av pistolen. Om personen enligt starterns eller återkallarnas åsikt gör så något tidigare, anses personen ha gjort en felaktig start.

Obs! Då en av IAAF godkänd startkontrollutrustning är i bruk (se regel 161.2) bör startern normalt hålla de resultat den visar som avgörande.

7. Med undantag för mångkamper diskvalificeras varje tävlande som gjort en felaktig start.

I mångkamper skall varje tävlande, som gör sig skyldig till felaktig start varnas. Endast en felaktig start per heat godkänns utan att den eller de idrottare som gjort en felaktig start diskvalificeras. Vid följande startförsök diskvalificeras varje idrottare som gjort en felaktig start från den delgrenen i mångkampen. (Se även regel 200.9(c).)

Kommentar: Den diskvalificerade mångkamparen blir alltså utan poäng i den delgrenen, men mångkampen kan personen fortsätta om det ännu finns grenar kvar i kampen.

8. När en felaktig start skett, skall starterns medhjälpare göra följande:

Med undantag för mångkamper diskvalificeras idrottare ansvarig(a) för felaktig start och ett rött kort höjs framför personen och en motsvarande indikering visas på respektive startkub.

I mångkamper, då det gäller heatets första felaktiga start, varnar man den (de) idrottare som varit skyldiga därtill genom att visa ett gult kort och sätta en motsvarande indikering på respektive startkub. Samtidigt upprepar en eller flera av starterns medhjälpare varningen åt också alla andra idrottare i heatet genom att visa ett gult kort framför dem som tecken på, att vid följande startförsök i samma heat diskvalificeras var och en som gör en felaktig start (*alltså från den grenen i mångkampen*). Om det sedan vid följande startförsök görs felaktiga starter, diskvalificeras varje tävlande som gjort sig skyldig till felaktig start från tävlingen. Ett rött kort visas framför personen och motsvarande indikering visas på startkuben på personens bana.

Ovannämnda grundsystem (att lyfta ett kort framför idrottaren (na) ansvariga för felaktig start) används alltid oberoende om det finns startkuber eller inte.

Obs! Då en eller flera tävlande gör en felaktig start följer andra instinktivt efter, några mycket snabbt, och gör sig strängt taget skyldiga till felaktig start. Startern bör dock sträva till att varna eller diskvalificera endast den eller de tävlande som enligt personens mening varit skyldiga till den felaktiga starten. Således kan man varna eller diskvalificera flera än en tävlande samtidigt. Om igen den felaktiga starten inte varit någon tävlandes fel, bör inga varningar ges och beslutet tillkännages med ett grönt kort som visas åt alla tävlande.

9. Startern och varje återkallare som anser att starten inte var rättvis ("fair") bör återkalla de tävlande med ett pistolskott.

Kommentar: Här har fortsättningsvis behållits en så ordagrann översättning som möjligt, trots att den under åren förorsakat några missförstånd. "Inte rättvis start" betyder här helt enkelt felaktig start! Detta bestyrks av att punkterna 6-9 är under den gemensamma underrubriken "Felaktig start". En start bör normalt inte återkallas för att den råkat vara

ojämn! Det finns emellertid situationer, då startern kan dra nytta av ordet "fair" för annat än felaktig start. Om oljud från läktaren eller plötsliga ljud klart förstörde starten, kan den skjutas tillbaka (och grönt kort). Det att startblocken ger efter på någon bana är en lite svårare fråga, eftersom det till en viss gräns är idrottarens skyldighet att själv dra försorg om en pålitlig fastsättning. Felet **kunde** dock vara ett annat än idrottarens, varför ett återkallande skott och granskning av situationen (och grönt kort) många gånger är ett "tryggt" alternativ.

1 000 m, 2 000 m, 3 000 m, 5 000 m och 10 000 m

10. Om i tävling deltar flera än 12 löpare, kan de indelas i två grupper, av vilken den ena gruppen bestående av cirka 65 % av löparna startar från den normala bågformade startlinjen. Den andra gruppen, i vilken resten av löparna finns, startar från en skild bågformad startlinje, vilken dragits över den yttre halva delen av löparbanorna. Den senare gruppen löper den första kurvan till slut på den yttre halvan av banan, som utmärks med koner eller flaggor som beskrivits i regel 160.1.

Den tidigare nämnda skilda startlinjen bör dras så att alla löpare kommer att löpa samma sträcka.

Nedlöpningslinjen ("evolventen") för 800 m beskriven i regel 163.5 visar var den yttre gruppen i 2 000 m och 10 000 m kan förena sig med dem som startade från den inre startlinjen.

För 1 000 m, 3 000 m och 5 000 m bör på raksträckan mot målet (vid slutet på kurvan) placeras ett märke, som skall passeras av den grupp som startat från yttre linjen innan de får förena sig med den grupp som startat innanför. Märket kan vara av storleken 5 cm x 5 cm och på en plan med 8 banor placeras det på den linje som åtskiljer banorna 4 och 5; banorna 3 och 4 på en plan med 6 banor. Omedelbart före märket (jfr regel 163.5) placeras under tiden för starten en kon eller flagga till dess att de två grupperna förenats.

Regel 163

Löp- och gångtävlingar på bana

1. Löp- och gångriktningen skall vara med vänster hand inåt (*motsols*). Banorna bör numreras så att innersta banan på vänster hand får nummer 1.

Obstruktion på löparbanan

2. Varje deltagande löpare eller gångare som försöker hindra en annan tävlande genom att knuffa eller spärra vägen för denna bör diskvalificeras i den grenen. Ledaren för löpning eller gång har rätt att påbjuda omlöpning utan deltagande av ifrågavarande uteslutna idrottare, eller om det gäller försöksheat eller semifinal kan ledaren tillåta alla, som allvarligt lidit av den händelse som lett till diskvalificering, att med undantag för den uteslutna idrottaren (idrottarna) delta i följande omgång. Normalt förutsätts det att den tävlande, som lidit av obstruktion, fortsätter tävlingen ända i mål försökande sitt bästa ("bona fide").
Oberoende av om det förekommit uteslutningar eller inte i tävlingen har ledaren för löpning eller gång under exceptionella omständigheter rätt att påbjuda omlöpning då personen anser det rättvist och rimligt.

Löpning på egen bana

3. (a) I varje lopp på skilda banor skall löparen från start till mål hålla sig på den bana personen fått sig tilldelad. Detta tillämpas även i sådana lopp där en del av loppet löps på skilda banor (*som t.ex. under starten på 800 m*).
- (b) I varje lopp (eller del av ett lopp) som inte löps på skilda banor, då idrottaren löper i en kurva; eller på banans yttre halva enligt regel 162.10; eller i hinderlopp på avvikelsen från banan till vattenhindret, får personen inte stiga på eller innanför den sarg eller linje som visar det tillåtna löpområdets inre kant.
- Kommentar: På grund av det varierande sätt som ordet "inre" används är det skäl att betona, att här avses med "innanför" naturligtvis området mot innerplan av den begränsande linjen!*

Om löpningsledaren, förutom de undantag som nämns i punkt 4 nedan, av en domares eller löpningsövervakarens rapport eller på annat sätt är övertygad om att den tävlande brutit mot denna regel, bör den tävlande diskvalificeras.

4. En tävlande bör inte diskvalificeras, om personen
- (a) blir knuffad eller annars tvingad av en annan person att löpa utanför sin egen bana eller på eller innanför den sarg eller linje som visar det tillåtna löpområdets inre kant. (*se kommentar ovan*); eller
- (b) löper utanför sin bana på en raksträcka eller utanför den yttre linjen på sin bana i en kurva,
- och inte får någon väsentlig fördel därav och ingen annan löpare hindras
5. Vid tävlingar enligt regel 1.1 (a), (b), (c) och (f) bör 800 m löpas på egna banor ända till närmaste kanten av nedlöpningslinjen, (*evolventlinjen*) som märkts ut efter första kurvan, där löparna får lämna sina egna banor.

Nedlöpningslinjen är en bågformig 5 cm bred linje dragen över alla banan utom bana 1. För att de tävlande lättare skall identifiera nedlöpningslinjen kan man omedelbart före korsningarna mellan den och banlinjerna placera små 5 cm x 5 cm stora koner eller "prismor", vars höjd är högst 15 cm och helst av annan färg än nedlöpningslinjen.

Kommentar: Texten om de 1,5 m höga flaggorna i vardera ändan av evolventlinjen har avlägsnats ur regeltextern. Det betyder alls inte att man inte fortfarande frivilligt får använda dem. Det är viktigt att minnas (oberoende av flaggor) att det är obligatoriskt att använda de koner eller annat dylikt som skall placeras på banlinjerna.

Obs! I landskamper kan länderna sinsemellan komma överens om att egna banor inte används.

Avlägsnande från bana

6. Om en löpare av egen vilja lämnat banan får personen inte tillåtas att fortsätta tävlingen.

Kontrollmärken

7. Med undantag för när hela eller första delen av ett stafettlopp löps på skilda banor får de tävlande inte till sin hjälp göra märken i banan eller placera föremål på eller vid löparbanan.

Vindmätning

8. Perioderna för vilka vindens hastighet mäts från det att starterns startpistol avfyrats är följande:

100 m	10 s
100 m häck	13 s
110 m häck	13 s

Vid löpning 200 m mäts vindhastigheten under 10 sekunder från det ögonblick då den första löparen kommer in på raksträckan.

Kommentar: För 200 m häcklöpning har IAAF:s tekniska kommitté gett som direktiv att vinden mäts under 13 sekunder från det ögonblick då den första löparen kommer in på raksträckan.

9. Vid löpningar bör vindmätaren placeras 50 meter före mållinjen vid raksträckan nära bana 1. Mätaren bör ställas in på 1,22 meters höjd över marken och högst 2 meter från löparbanan.
10. Vindmätaren avläses i meter per sekund avrundat till närmast högre tiondedel av en meter per sekund i positiv riktning såvida inte den andra decimalen är noll (dvs. avläsningen +2,03 m/s bör noteras som +2,1 m/s; -2,03 m/s bör noteras som -2,0 m/s). Mätare med digitalavläsning, som ger noteringar med en noggrannhet av en tiondels meter per sekund, bör konstrueras så att de uppfyller kraven i denna regel.

Alla vindmätare bör vara godkända (*certifierade*) av IAAF och deras noggrannhet bör granskas och fastställas av någon instans, som befullmäktigats av landets officiella mättningsmyndighet, så att all mätverksamhet baseras på nationell och internationell mätstandard.

Kommentar: Enligt vårt nationella direktiv bör vindmätarna i tävlingar av FM-klass och internationella tävlingar vara kalibrerade senast inom fyra år före tävlingen ifråga. Förfrågningar om kalibrering kan riktas till apparaternas importörer.

11. **Ultrasoniska vindmätare** bör användas i alla internationella tävlingar enligt regel 1.1 punkterna (a)...) (h) och användningen av dem är också en förutsättning när ett resultat föreslås som världsrekord.

En mekanisk vindmätare bör till sin konstruktion vara sådan, att en eventuell sidovinds komponent inte kommer åt att störa mätningen. Därför bör, i mätare av tubtyp, tubens längd på vardera sidan om själva mätanordningen vara minst två gånger tubens diameter.

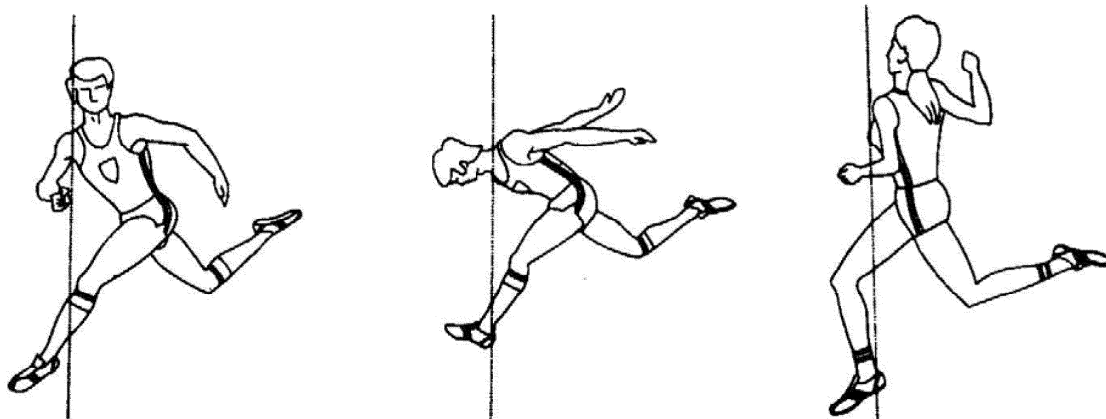
Kommentar: Största delen av de vindmätare som finns på arenorna i Finland är mekaniska och till typen skovelhjul anemometrar eller på folkspråk "rörmätare". Vållhållna och servade är de fullt dugliga i vår nationella tävlingsverksamhet.

12. Vindmätaren kan startas och stoppas automatiskt och/eller fjärrstyrt och informationen kan förmedlas direkt till tävlingens dator.

Regel 164

Målet

1. Målet i tävlingen utmärks med en 5 cm bred vit linje.
2. De tävlande bör placeras i den ordningsföljd som någon del av kroppen (m.a.o. bålén, fränsett huvudet, halsén, armarna, benén, händerna och fötterna) når det lodräta planet genom den närmaste kanten av mållinjen som definierats ovan.



Målfotoavläsning

3. Vid alla tävlingar, som avgörs på basen av den inom viss tid tillryggalagda sträckan, bör startern avfyra sin pistol exakt en minut före tävlingens slut för att varsko de tävlande och domarna om att tävlingens närmar sig sitt slut. Startern bör följa tidtagarledarens anvisningar, och exakt då den fastställda tiden förflutit från starten bör startern tillkännage tävlingens slut genom att på nytt avfyra sin pistol.

I det ögonblick, då pistolen avfyras som tecken på att tiden löpt ut, bör för uppgiften utsedda tävlingsdomare exakt utmärka det ställe, där varje tävlande sista gången berörde marken före pistolen avfyrades eller samtidigt med skottet. Den tillryggalagda sträckan uppmäts till närmast lägre metertal bakom märket. Åtminstone en domare skall före tävlingens början utses för varje tävlande att utmärka den uppnådda sträckan.

Regel 165

Tidtagning

1. Tre alternativa metoder för tidtagning godkänns som officiella:
 - Handtidtagning;
 - Helautomatisk tidtagning med målkamerasystem;
 - På personliga sändare (*transponders, chips*) baserad tidtagning endast för tävlingar som hålls enligt regel 230 (tävlingar inte helt och hållet hållna inne på stadion), 240 och 250. (*Alltså i klarspråk landsvägs- och terränggrenar!*)
2. Tiden bör tas till det ögonblick, då vilken som helst del av den tävlandes kropp (dvs. bålen med undantag för huvud, hals, armar och ben) når det lodräta planet genom den närmaste kanten av mållinjen.
3. Tid bör tas på alla som kommer i mål. Dessutom bör alltid då det är möjligt tas varvtider på 800 m och längre sträckor samt mellantider med 1 000 m mellanrum på 3 000 m och längre sträckor

Handtidtagning

4. Tidtagarna bör vara placerade i linje med mållinjen på utsidan om banan. Om möjligt borde de placera sig på minst 5 meters avstånd från yttersta banan. För att alla skulle ha god överblick av mållinjen borde en trappformad ställning ställas till tidtagarnas förfogande.
5. Tidtagarna bör använda manuella digitala tidur med digital visning. Alla dylika tidur inkluderas i ordet klockor i IAAF:s regler.
6. De i regel 165.3 nämnda varv- och mellantiderna bör tas antingen av på förhand angivna medlemmar av de egentliga tidtagarna med klockor som kan ta flera än en tid, eller av extra tidtagare.
7. Tiden bör tas från flamman/röken från pistolen.

8. För varje löpning bör tre officiella tidtagare (av vilka en är ledare för tidtagarna) och en eller två extra tidtagare ta tid på segraren i varje lopp. (Gällande mångkamperna se regel 200.9(b).) De extra tidtagarnas tider beaktas endast om en eller flera av de officiella tidtagarnas klockor inte fungerar felfritt. Då vänder man sig - enligt en på förhand bestämd ordning - till de extra tidtagarna för att en officiell segertid med tre klockor borde erhållas i alla tävlingar.

Kommentar: Normalt har vi inte tillgång till så många tidtagare som sägs i regeln. Tidtagningen är dock inget problem i Finland, eftersom det finns rikligt med målkameror att tillgå. För att i bakgrunden säkra den elektriska tidtagningen räcker det i praktiken med en trepersoners hand tidtagnings grupp, som alla tar tid på segraren. Tidsskillnaderna mellan de tävlande kan man sedan få från målkamerans bild, fastän apparaturen inte skulle ha startats på rätt sätt från skottet. Apparaturens skötare måste dock vara uppmärksam och vid behov starta klockan manuellt, så att de tidigare nämnda tidsskillnaderna står till buds.

9. Varje tidtagare skall fungera självständigt. Personen skall, utan att uppvisa klockan och utan att diskutera den tagna tiden med någon annan person, anteckna tiden på en officiell blankett och överlämna den, försedd med sin underskrift, till tidtagarledaren som ännu kan kontrollera klockorna för att verifiera de uppgivna tiderna.
10. I alla tävlingar där man använder handtidtagning bör tiderna avläsas och noteras som följer:
- (a) I alla löpningar på bana bör handtiderna, om de inte är en exakt 1/10-del av en sekund avläsas och noteras avrundade till nästa längre 1/10 sekund.
 - (b) I löptävlingar helt eller delvis utanför stadion, om inte tiden exakt är en hel sekund bör tiderna förvandlas och noteras till närmast längre hel sekund. Sålunda bör tiden 2.09.44,3 på maraton noteras som 2.09.45.
- Alla sådana tider vars andra decimal inte är en nolla avrundas och noteras till följande längre 1/10 sekund. Sålunda bör t.ex. tiden 10,11 noteras som 10,2.
11. Om två av tre klockor visar samma tid och den tredje en annan, räknas den tid som anges av de två klockorna som officiell. Om alla tre klockor visar olika tider, räknas tiden på den klocka som visar den mellersta tiden som officiell. Om man fått endast två tider och dessa inte överensstämmer, gäller den längre tiden som officiell tid.
12. Tidtagarledaren bör med iakttagande av ovanstående regler bestämma den officiella tiden på varje tävlande och överlämna resultaten åt tävlingsssekreteraren för publikation.

Helautomatisk tidtagning

13. Helautomatisk av IAAF godkänd tidtagarutrustning med målkamera borde anlitas vid alla tävlingar.

Systemet

14. En helautomatisk tidtagningsutrustning måste vara godkänd av IAAF och grunda sig på ett noggrannhetstest utfört inom en fyraårsperiod före tävlingen. Den måste startas automatiskt genom starterns pistol så att totalfördröjningen mellan startskottet och tidtagningssystemets start är konstant och mindre än en millisekund.
15. Tidtagarsystem, som fungerar automatiskt antingen vid starten eller vid målet, men inte vid vardera, anses inte vara vare sig automatisk eller manuell tidtagning. Ett sådant system bör inte användas för att få officiella tider. I detta fall får de tider som kan avläsas från filmen inte i något fall anses som officiella tider, men filmen kan användas som giltigt bevismaterial för att avgöra placeringar och tidsdifferenser mellan löparna.

Obs! Om tidtagarapparaten inte startas av starterns pistol, bör detta faktum automatiskt indikeras på filmens tidsskala.

16. Systemet bör registrera målgången med en kamera med en smal, vertikal spalt, placerad på mållinjens förlängning och som producerar en fortlöpande bild. Filmen måste vara synkroniserad med en enhetligt indelad tidsskala graderad i 1/100 sekund.
För att säkra att kameran är rätt riktad, och för att underlätta avläsningen av målfotot bör korsningen mellan banlinjerna och mållinjen (*en 5 cm x 5 cm kvadrat*) målas svart till en lämplig del. Denna svarta färgläggning bör vara helt innanför korsningskvadratens gränser och den får inte sträcka sig mer än 2 cm bortom och inte förlängas framför mållinjens framkant.
17. Tider och placeringar bör avläsas från filmen genom att ett avläsningsstreck (*kursor*) läggs absolut vinkelrätt mot tidsskalan.
18. Systemet måste automatiskt bestämma och registrera måltiderna för de tävlande och kunna producera en tryckt bild som visar tiden på varje tävlande.

Funktion

19. Målkameragruppens ledare ansvarar för tidtagarutrustningens funktion. Före tävlingens början bör personen träffa utrustningens tekniska personal och göra sig bekant med utrustningen. I samarbete med ledaren för löpningarna och startern bör personen före varje tävlingsavsnitt (*t.ex. förmiddags- eller eftermiddagstävlingar*) börjar starta ett "nolltest" (*zero control test*) för att säkra att utrustningen startar automatiskt från starterns pistol inom den gräns som nämns i regel 165.14 (under 1/1000 sekund). Personen bör övervaka testningen av utrustningen och säkra att kameran är rätt riktad.

Kommentar: Nolltest: Då systemet är startfärdigt avfyras startpistolen exakt på mållinjen, varvid tidtagningen startas och kameran börjar producera bilder. Den bild som uppstår av pistolflamman bör nu med en 1/1000 sekunds noggrannhet vara belägen på tidsskalans nollpunkt. Om begynnelsepunkten av bilden på flammen befinner sig mer än 0,001 före nollpunkten (alltså för mycket på "negativ" tid), sker tidtagningens start för långsamt, vilket betyder att utrustningen ger de tävlande för goda tider.

20. Om möjligt borde två målkameror användas, en på vardera sidan om banan. Dessa system borde helst vara tekniskt oberoende av varandra. Med andra ord borde de ha skilda strömkällor och registrera skottet från starterns pistol med skild utrustning samt överföra signalen med skilda kablar.

Obs! Då två eller flera målkameror användes bör den tekniska delegaten (eller den int. målkameradomaren, om sådan utsetts) före tävlingen bestämma vilken kamera som är den officiella. De övriga kamerornas tider och placeringar bör inte beaktas ifall det inte finns skäl att ifrågasätta den officiella kamerans precision eller om man har behov av att använda tilläggs bilder för att avgöra ordningsföljden i mål (t.ex. om någon av löparna är helt eller delvis skymd på den officiella bilden).

21. Tillsammans med sina två medhjälpare fastställer målkameragruppens ledare de tävlandes placeringar och officiella tider. Personen bör säkra att resultaten felfritt sätts in i eller överförs till tävlingens resultatsystem och levereras åt tävlingssekreteraren.
22. De helt automatiskt tagna eltiderna bör anses som officiella, om inte den person som ansvarar för målkameran av någon anledning anser att de uppenbarligen inte är exakta. I dylika fall tar man kontrolltidtagarnas handtider som officiella resultat, som om möjligt justeras angående tidsintervallerna med informationen från målkamerans film. Dylika kontrolltidtagare bör utses om det finns någon möjlighet att tidtagarapparaturen felar.

Kommentar: Sista meningen i regelpunkten har omformats något underligt, eftersom det alltid finns en möjlighet att apparaturen i något skede sviker. Det är realistiskt att man för viktiga tävlingar ordnar med handtidssäkring. Som minimum borde gruppen ha tre personer, vilka alla tar tid på segren. Tiderna på de övriga tävlandena bestäms sedan

från de tidsdifferenser som syns i målkamerans bild. Bilden fås i allmänhet genom att manuellt starta apparaturens klocka, då man märker att den inte startade av pistolens skott. SUL:s tävlingsutskott har linjerat att det bör finnas handtidssäkring i int. värdetävlingar och dessutom i åtminstone FM-tävlingar, Elit- och Stjärntävlingar samt så ofta som möjligt i mångkampstävlingar.

23. Tiderna bör avläsas och noteras från målkamerans bild enligt följande:
- (a) För alla lopp upp till och med 10 000 m bör tiden avläsas och noteras från målfotot med en 1/100 sekunds noggrannhet och den noteras även som resultat med en 1/100 sekunds noggrannhet. Om tiden inte är en exakt 1/100 sekund avläses och noteras den till närmast längre 1/100 sekund.
 - (b) I alla banlopp på sträckor över 10 000 m bör tiden avläsas från målfotot med en 1/100 sekunds noggrannhet och noteras med 1/10 sekunds noggrannhet. Alla avlästa tider som inte slutar med en nolla avrundas och noteras till närmaste längre 1/10 sekund. T.ex. tiden för 20 000 m 59.26,32 anges som 59.26,4.
 - (c) Tiden för lopp delvis eller helt utanför stadion avläses från målfotot med 1/100 sekunds noggrannhet och noteras med hela sekunder. Alla tider vars båda decimaler inte är nollor avrundas till följande längre hela sekund. T.ex. tiden på maraton 2.09.44,32 noteras som 2.09.45.

Transpondersystem

24. Att använda av IAAF godkända tidtagningssystem som grundar sig på personliga sändare i tävlingar enligt regel 230 (tävlingar inte helt och hållet hållna på stadion), 240 och 250 är tillåtet under förutsättning att:
- (a) Ingenting av utrustningen använd vid starten, längs med rutten eller vid mållinjen utgör ett betydande hinder eller störning för de tävlandes framkommande.
 - (b) Tyngden av den på den tävlandes klädsel, nummerlapp eller skodon burna transpondern och dess hölje inte är betydande.
 - (c) Systemets startas av starterns pistol eller är synkroniserad med startsignalen.
 - (d) Systemet inte kräver några åtgärder av den tävlande själv under tävlingen, vid målgången eller under något skede av resultatproduceringen.
 - (e) Systemets upplösning är 0,1 sekund (dvs. systemet kan separera tävlande som kommer i mål med 0,1 sekunds mellanrum). I alla tävlingar bör tiden läsas med 1/10 sekunds noggrannhet och noteras som hela sekunder. Alla avlästa tider, som inte slutar med noll, bör avrundas och noteras till följande längre hela sekund. T.ex. tiden på maraton 2.09.44,3 noteras som 2.09.45.
Obs! Den officiella tiden är den tid som gått från det att startpistolen avfyrats till dess att den tävlande nådde mållinjen. Om den tävlande kan passera startlinjen först någon tid efter startskottet, kan åt personen meddelas tiden mellan start- och mållinjen, men den antecknas inte som personens officiella resultat.
 - (f) Trots att placeringar och sluttider från systemet kan anses officiella bör reglerna 164.2 och 165.2 vid behov tillämpas (för att säkra rätta placeringar).
Obs! Det rekommenderas att det finns måldomare och/eller videobandning för att säkra placeringarnas riktighet.

Kommentar: Speciellt då sändaren har fästs vid skorna kan det ibland vid jämna målgångssituationer hända att sändarna passerar mållinjen i annan ordning än de tävlandes kroppar!

Heatindelning, lottning och kvalificering i bangrenar

Omgångar och heat

1. Försöksheat (och vid behov semifinal) bör arrangeras om antalet tävlande är så stort att tävlingen inte tillfredsställande kan försiggå i en omgång (som direkt final).
Om försöksomgångar arrangeras skall alla tävlande delta i och kvalificera sig vidare på föreskrivet sätt.
2. Försöksheat, kvarts- och semifinaler arrangeras (*eller övervakas*) av den utsedda tekniska delegaten. Om ingen teknisk delegat utsetts för tävlingen sköter tävlingens arrangörer ovannämnda uppgifterna själv.

Följande tabeller används, om inte vägande skäl annat förutsätter, för att bestämma antalet försöksomgångar, heatens antal i varje omgång och hur man går vidare i varje omgång på placering (P) och tid (T):

100 m, 200 m, 400 m, 100 m h, 110 m h, 400 m h

Deltagare	Första omgången			Andra omgången			Semifinaler		
	Heat	P	T	Heat	P	T	Heat	P	T
9-16	2	3	2						
17-24	3	2	2						
25-32	4	3	4				2	3	2
33-40	5	4	4				3	2	2
41-48	6	3	6				3	2	2
49-56	7	3	3				3	2	2
57-64	8	3	8	4	3	4	2	4	
65-72	9	3	5	4	3	4	2	4	
73-80	10	3	2	4	3	4	2	4	
81-88	11	3	7	5	3	1	2	4	
89-96	12	3	4	5	3	1	2	4	
97-104	13	3	9	6	3	6	3	2	2
105-112	14	3	6	6	3	6	3	2	2

800 m, 4x100 m, 4x400 m

Deltagare	Första omgången			Andra omgången			Semifinaler		
	Heat	P	T	Heat	P	T	Heat	P	T
9-16	2	3	2						
17-24	3	2	2						
25-32	4	3	4				2	3	2
33-40	5	4	4				3	2	2
41-48	6	3	6				3	2	2
49-56	7	3	3				3	2	2
57-64	8	2	8				3	2	2
65-72	9	3	5	4	3	4	2	4	
73-80	10	3	2	4	3	4	2	4	
81-88	11	3	7	5	3	1	2	4	
89-96	12	3	4	5	3	1	2	4	
97-104	13	3	9	6	3	6	3	2	2
105-112	14	3	6	6	3	6	3	2	2

1500 m, 3000 m, 3000 m hinder

Deltagare	Första omgången			Andra omgången			Semifinaler		
	Heat	P	T	Heat	P	T	Heat	P	T
16-30	2	4	4						
31-45	3	6	6				2	5	2
46-60	4	5	4				2	5	2
61-72	5	4	4				2	5	2

5 000 m

Deltagare	Första omgången			Andra omgången			Semifinaler		
	Heat	P	T	Heat	P	T	Heat	P	T
20-40	2	5	5						
41-60	3	8	6				2	6	3
61-80	4	6	6				2	6	3
81-100	5	5	5				2	6	3

10 000 m

Deltagare	Första omgången			Andra omgången			Semifinaler		
	Heat	P	T	Heat	P	T	Heat	P	T
28-54	2	8	4						
55-81	3	5	5						
82-108	4	4	4						

När än det är möjligt bör samma lands eller samma lags representanter liksom även tävlingens förhandsfavoriter placeras i olika heat i alla tävlingens omgångar. När denna regel tillämpas efter första omgången, kan man normalt endast byta ut idrottare som har liknande ranking enligt regel 166.3 (se även nedanstående kommentar).

Obs! (i): När heaten arrangeras, rekommenderas att så mycket information som möjligt om alla idrottares prestationer tas i betraktande och heaten fördelas så, att de normalt bästa idrottarna når finalen.

Obs! (ii): I VM-tävlingar och olympiska spel kan man ha andra från föregående avvikande tabeller. De är i så fall noterade i ifråga varande värde tävlingars tekniska bestämmelser.

Kommentar: Som det senare i regeln klarläggs baseras placeringen av de tävlande i heat på till buds stående rankinglistor, varvid med dålig tur flera löpare från samma land eller förening, eller tävlingens favoriter mycket väl kan hamna i samma heat. Omflyttningarna hamnar man då att göra för hand enligt principen "minsta skada". Detta betyder att omflyttningarna om möjligt borde göras bland de sämst rankade löparna och aldrig så, att man växlar två löpare som hör till banlottningssgrupper av olika nivå! Man borde sträva till att växla löpare som är så nära varandra som möjligt i rankingen. Målet är att heatens inbördes styrkeförhållanden på grund av flytten förändras så lite som möjligt

Ranking och sammansättning av heaten

3. För den första omgången (försöksheaten) placeras de tävlande i heat med användning av en sicksack fördelning där seedningen bestäms på basen av en ranking lista som gjorts på basen av de resultat de tävlande nått inom en på förhand fastställd tidsperiod.
Efter första omgången bör de tävlande indelas i heat för följande omgångar enligt följande förfarande:

- (a) På löpsträckorna från 100 m upp till och med 400 m och i stafetterna till och med 4x400 m bör indelningen alltid grunda sig på föregående omgångs placeringar och tider. För detta ändamål bör de tävlande placeras i följande rangordning:
- snabbaste heatsegrare
 - näst snabbaste heatsegrare
 - tredje snabbaste heatsegrare, osv.
 - snabbaste andra placering
 - näst snabbaste andra placering
 - tredje snabbaste andra placering, osv.
 - (avslutande med)
 - snabbaste vidare på tid
 - näst snabbaste vidare på tid
 - tredje snabbaste vidare på tid, osv.
- (b) För andra sträckor bör man för fördelningen i heat fortfarande använda den för löparna ursprungligen uppgjorda (första) ranking listan, som modifierats endast för den del löparna förbättrat sina resultat i de föregående omgångarna.
Därefter placeras de tävlande enligt seedningen i olika heat genom en sicksack fördelning. T.ex. en 3-heatsindelning skulle se ut så här:

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

Löpordningen för heaten A, B och C bör alltid lottas och först efter det att deras slutliga sammansättning klarnat.

Banlottning

4. På löpsträckor från 100 m till och med 800 m, samt vid stafettlöpningar upp till och med 4x400 m, då det är flera på varandra följande omgångar, sker lottningen av banorna så att:
- (a) I första omgången (*försöksheaten*) lottas banorna för varje löpare.
- (b) I följande omgångar rangordnas de tävlande efter varje omgång enligt den metod som beskrivits i regel 166.3(a) eller då det gäller 800 m, 166.3(b).

Härefter följer tre lottningar:

- (i) En lottning för de fyra högst rankade löparna eller lagen för placering på banorna 3, 4, 5 och 6;
- (ii) En andra lottning för femte och sjätte rankade löparna eller lagen för placering på banorna 7 och 8;
- (iii) En tredje lottning för de två lägst rankade löparna eller lagen för placering på banorna 1 och 2;

Obs 1: Då banornas antal understiger 8, använder man ovanstående system med nödvändiga justeringar. (Eftersom inget direkt råd finns i reglerna kan tekniska delegaten, överdomaren eller tävlingsledaren bestämma i hurdana lottningsgrupper banorna delas.)

Obs 2: I tävlingar enligt regel 1.1 (d)...(j) kan 800 m löpas så, att en eller två löpare startar från samma bana eller med gruppstart från en bågformig startlinje.

Obs 3: I tävlingar enligt regel 1.1 (a), (b), (c) och (f) kan proceduren i Obs 2, dvs. två startar från samma bana, normalt tillämpas endast i grenens första omgång (försöks heaten). I senare omgångar kan man göra så endast då det på grund av oavgjord tävling eller på grund av löpningsledarens beslut i något heat är fler löpare än normalt.

5. En löpare får inte tillåtas starta i annat heat än det där personens namn finns, såvida inte löpningsledaren finner berättigande skäl föreligga för en ändring.

Kommentar: En central orsak till förbudet är det, att om löparen flyttar till ett annat heat (där det råkar finnas en ledig bana), förändras styrkeförhållandena mellan heaten. Det heat, som personen lämnade, blir lättare med tanke på hur man går vidare, och heatet dit personen flyttade blir hårdare. I allmänhet kan löpningsledaren ge lov att flytta endast om idrottarens försening från sitt eget heat beror på något fel av arrangörerna.

6. Från varje försöksheat bör absolut åtminstone den första och den andra kvalificera sig för följande omgång och det rekommenderas att om möjligt minst tre från varje heat skulle gå vidare till följande omgång.

Med undantag för då regel 167 (jämn tävling) gäller, sker kvalificering för fortsättning på basen av placering eller tid enligt regel 166.2, ifråga varande tävlings tekniska regler eller tekniska delegaternas beslut. Då idrottarna kvalificeras enligt sina tider bör tid tas på alla med samma tidtagningsmetod.

7. Mellan heaten bör, om möjligt, minst följande vilotider förflyta mellan sista heatet i en omgång och första heaten eller finalen i följande:

Till och med 200 m	45 minuter
över 200 m t.o.m. 1 000 m	90 minuter
över 1 000 m	inte på samma dag

Direkta finaler

8. I tävlingar, underlydande IAAF:s regel 1.1 (a), (b), (c) och (f) gällande sträckor längre än 800 m, stafetter längre än 4x400m samt varje tävling som kan löpas som direkt final, bör banorna eller startplatserna avgöras genom lottning.

REGEL 167

Oavgjord tävling i löp- och gånggrenar

1. Om måldomarna och målkameradomarna inte kan separera löparna gällande (vilken som helst) plats enligt vilken som helst av reglerna 164.2, 165.15, 165.21 eller 165.24, förblir oavgjord tävling mellan dessa tävlande i kraft.

Kommentar: Mellan raderna kan man läsa en ny stor principiell linjedragning, enligt vilken oavgjord tävling gällande första plats inte mera avgörs med omlöpning! Att ta tävlingen på nytt är i vissa situationer möjligt med löpningsledarens eller Start Referee:s beslut, men det måste då bero på någon annan orsak än att det blev oavgjort om segern.

2. När man avgör om det har blivit oavgjord tävling mellan två löpare i olika heat gällande rankingplacering enligt regel 166.3(a) eller för placering med vilken tid man kvalificerar för

följande omgång, bör ledaren för målkameragruppen avläsa de tävlandes tider med en tusendels sekunds noggrannhet. Om det så (eller enligt regel 167.1) avgörs att det är fråga om oavgjord tävling gällande rankingplaceringen, avgörs den genom lottning. Om det är fråga om oavgjord tävling gällande vidare kvalificering till nästa omgång på tid eller placering, försöker man i första hand låta båda (eller alla) tävlande med oavgjord ställning gå vidare. Om detta dock inte är möjligt avgör man genom lottning vem som går vidare.

REGEL 168

Häcklöpning

1. *Sträckor.* Standardsträckorna är följande:

Herrar, herrjuniorer och pojkar: 110 m och 400 m
Damer, damjuniorer och flickor: 100 m och 400 m

På varje bana skall finnas tio häckar, som placeras ut enligt följande tabell:

Herrar, herrjuniorer och pojkar

Sträcka	Avstånd från starten till 1:a häcken	Avstånd mellan häckarna	Avstånd från sista häcken till målet
110 m	13,72 m	9,14 m	14,02 m
400 m	45 m	35 m	40 m

Damer, damjuniorer och flickor

Sträcka	Avstånd från starten till 1:a häcken	Avstånd mellan häckarna	Avstånd från sista häcken till målet
100 m	13 m	8,5 m	10,5 m
400 m	45 m	35 m	40 m

Varje häck skall placeras på löparbanan så att fötterna är på den sida därifrån löparen närmar sig. Häcken bör placeras så att den kant av övre tvärlån, som är på den annalkande löparens sida sammanfaller med kanten av banmärket närmast löparen.

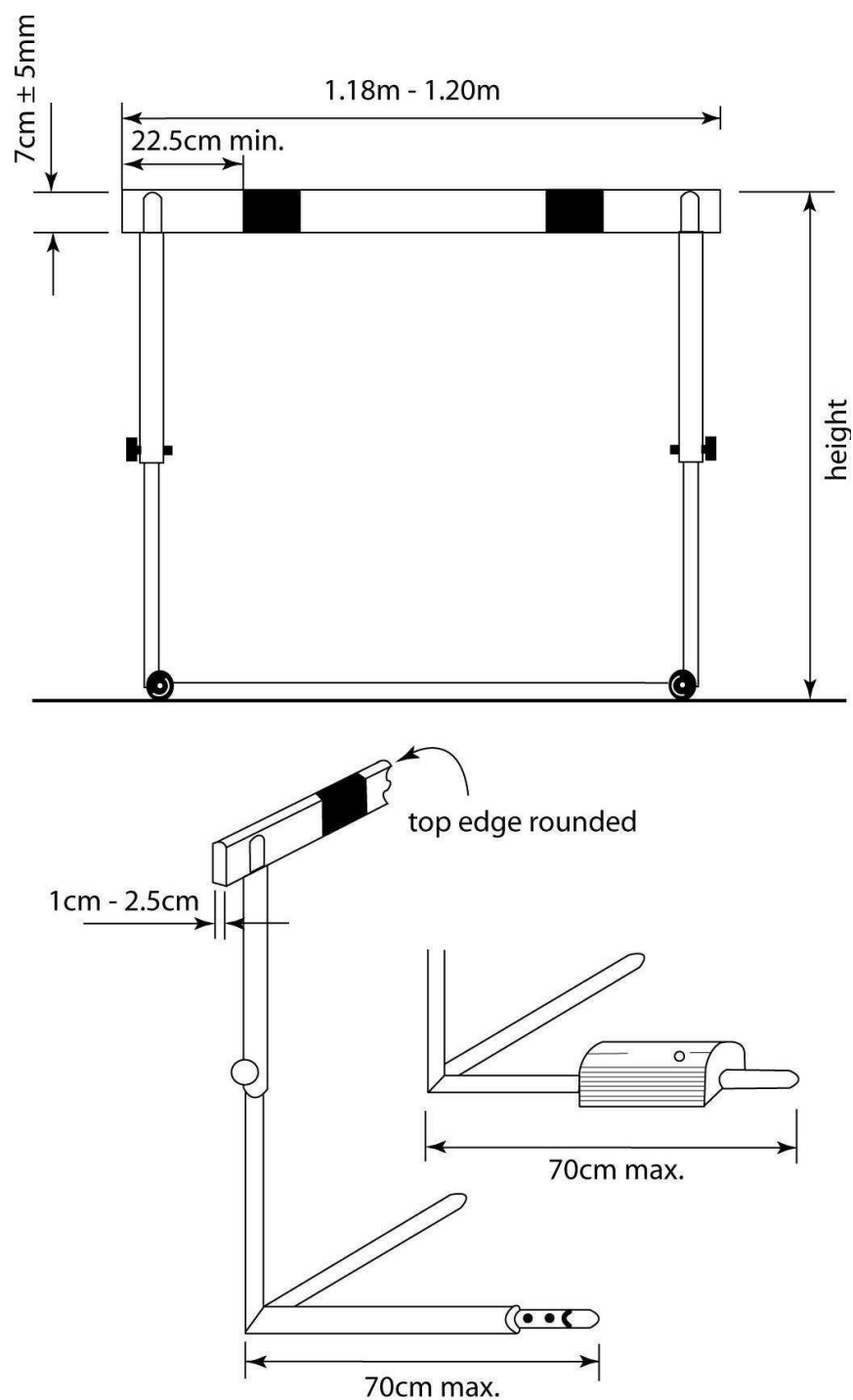
2. *Konstruktion.* Häckarna bör vara tillverkade av metall eller annat lämpligt material med en övre tvärlån av trä eller annat lämpligt material. Häckarna består av två fötter samt två lodräta ben, som stöder den vinkelräta ramen, som är förstärkt med en eller flera tvärlåar. De lodräta benen är fästade ytterst vid vardera fotens ända.

Häcken bör vara så byggd att det behövs en "kraft" om minst 3,6 kilo riktad vågrätt mot mitten på övre kanten av den övre tvärlån, för att fälla den.

Häckens höjd får vara reglerbar för olika häcklopp. Häckens motvikter kan vara ställbara så, att vid varje häckhöjd krävs en kraft motsvarande en "kraft" om minst 3,6 och högst 4 kg för att fälla densamma.

Den maximala horisontala böjningen av den övre tvärlån på häcken (inklusive eventuell böjning av benen) när den på mitten utsätts för en horisontal "kraft" om 10 kg får vara högst 35 mm.

Kommentar: I IAAF:s regelbok används här fortfarande som enhet för kraft "force equal to the weight of x kg). I den inhemska texten har valts det på idrottsplanerna vanligare uttrycket "en kraft om X kilo".



Häckens konstruktion och mått

3. *Mått.* Häckarnas standardhöjder:

	Herrar	Herrjuniorer	Pojkar
110 m h	1,067 m	0,990 m	0,914 m
400 m h	0,914 m	0,914 m	0,840 m

	Damer	Damjuniorer	Flickor
100 m h	0,840 m	0,840 m	0,762 m
400 m h	0,762 m	0,762 m	0,762 m

Obs! Herrjuniorer kan även använda häckar 1,000 m höjd som förekommer som standard i många länder.

Kommentar: Den i tidigare regelböcker förekommande häckhöjden 0,840 m och 0,990 m har varit "avrundade" mått, som nu har korrigerats till sina exakta värden 0,838 m och 0,991 m. Korrigeringarna har inga praktiska följder för de häckar som används eller för grenarna i fråga över huvud taget.

Av tillverkningstekniska skäl tillåts i varje fall (alltså även för 100 cm häcken) en tolerans om 3 mm över eller under standardhöjden. Häckens bredd bör vara minst 1,18 m och högst 1,20 m. Basens största längd är 0,70 m. Häckens totalvikt bör vara minst 10 kg.

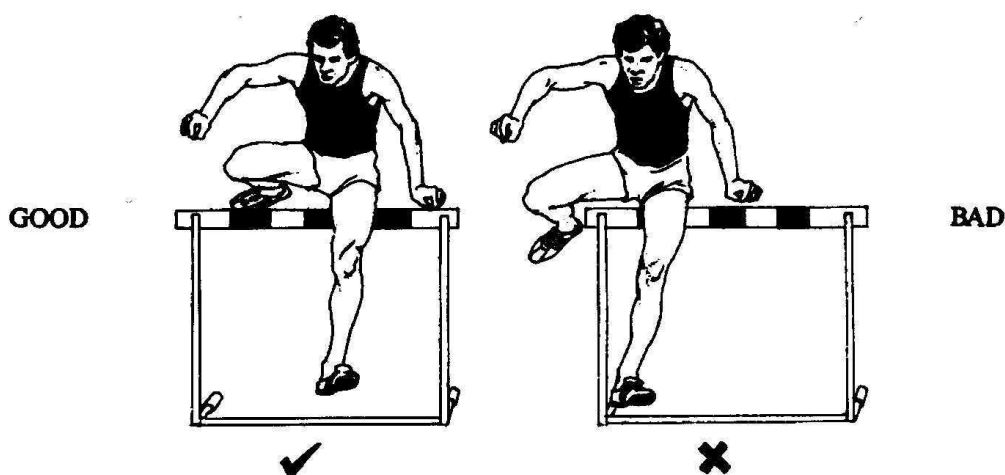
4. Övre tvärlån bör vara $7 \text{ cm} \pm 5 \text{ mm}$ hög och dess tjocklek borde vara mellan 1 - 2,5 cm. Tvärlåns övre kant borde vara avrundad. Tvärlån bör vara stadigt fästad i sina ändar.
5. Övre tvärlån borde vara målad i turvis svarta och vita tvärränder eller i andra tydligt urskiljbara färger (också från omgivningen) på sådant sätt att tvärlåns båda ändar har ljusare fält med en bredd av minst 22,5 cm.
6. Alla häcklöpningar sker på egna banor och den tävlande skall hela tiden hålla sin bana med undantag för vad som sägs i regel 163.4.

Kommentar: Hänvisningen till regel 163.4 i slutet av texten är ett tillägg av kongressen år 2005. Tidigare kunde man av regelboken få en sådan uppfattning, att reglerna om att hålla sin bana skulle vara annorlunda (strängare) för häcklöpare än för slätlöpare. Reglerna om att hamna utanför sin bana (se 163.4) är dock desamma för alla.

7. Varje löpare skall löpa över ("ta") varje häck. Försummelse att göra detta resulterar i diskvalificering.

Dessutom diskvalificeras löparen om personen:

- (a) vid häcktagningen för foten eller någon annan del av benet under det horisontala planet genom övre kanten av häcken; eller
- (b) enligt löpningsledarens åsikt avsiktligt fäller en häck.



Korrekt och felaktig häckpassage

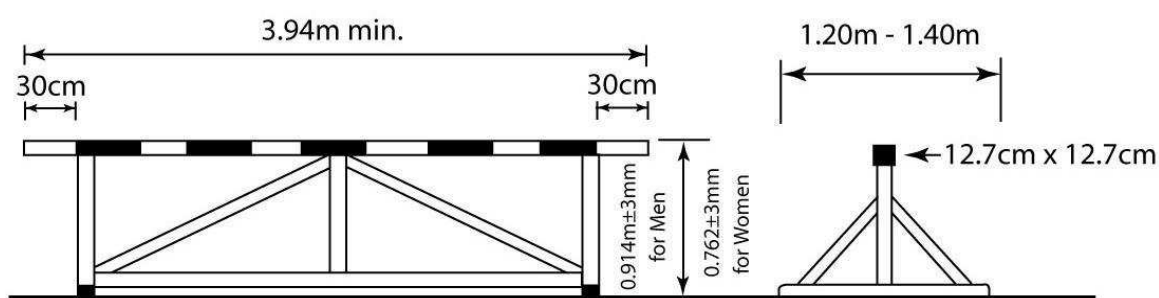
8. Med undantag för det fall, som anges i punkt 7(b), medför fällande av häck inte som sådant diskvalificering eller hinder för rekordnotering.
9. För godkännande av världsrekord krävs att alla häckar fyller kraven i denna regel.

Regel 169 **Hinderlöpning**

1. Standardsträckor är: 2 000 m och 3 000 m.
2. Till hinderlöpning 3 000 m hör 28 torra hinder och 7 vattenhinder. Till hinderlöpning 2 000 m hör 18 torrhinder och 5 vattenhinder. (*Torrhinder kan även kallas flyttbara hinder.*)
3. Vid hinderlöpning bör det vara 5 hinder på varje varv med vattenhindret som det fjärde efter det att de tävlande passerat mållinjen första gången. Hindren bör fördelas jämnt per varv så, att sträckorna mellan hindren utgör ungefär en femtedel av varvets verkliga längd.

***Kommentar:** Från den här punkten har bortlämnats en del av regelbokens ursprungliga text samt anmärkningen i slutet, eftersom de snarare skulle blanda bort än förtydliga läsarens tankar. Det väsentliga är när löparen första gången möter ett hinder som skall tas och detta finns angivet i punkt 4.*

4. Sträckan från startlinjen till början av 1:a varvet skall i hinderlöpning 3 000 m vara fri från hinder, varför hindren på denna del av banan skall placeras ut först sedan löparna påbörjat det första normala varvet.
På 2 000 m hinder är det första hindret att ta sig över normalvarvets tredje torrhinder. Föregående hinder skall hållas på sidan tills de tävlande passerat dem för första gången.
5. Hindren bör för herrar/pojkar vara 0,914 m och för damer/flickor 0,762 m höga (± 3 mm för båda) och minst 3,94 m breda. Övre bommens genomskärning på såväl torrhindren som vattenhindret bör vara en 12,7 cm i kvadrat.
Hindret vid vattengraven bör till skillnad från de andra vara 3,66 (± 2 cm) brett och vara stadigt fäst vid banan så att det inte rör sig i horisontal riktning.
Övre bommen borde vara målad med turvis vita och svarta tvärränder eller med andra från varandra tydligt urskiljbara färger så att de ljusare ränderna med en bredd av minst 22,5 cm är ytterst.



Torrhindrets viktigaste mått

Varje hinder bör väga mellan 80 och 100 kg. I vardera ändan av hindret bör finnas ett 1,2 - 1,4 m brett stöd. (*Se figur!*) Hindret bör placeras på banan så att 30 cm av övre bommen skjuter ut innanför banan räknat från sargen av innerbanan.

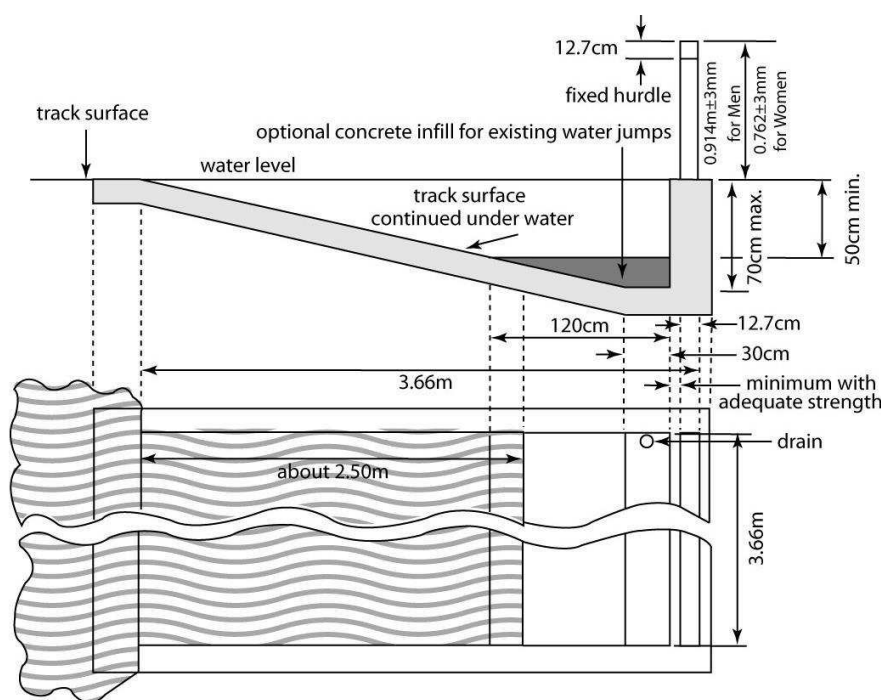
Obs! Det rekommenderas att tävlingens första hinder har en bredd av minst 5 meter.

6. Vattengraven, inklusive hindret, bör vara 3,66 m (± 2 cm) lång och vattengraven 3,66 m (± 2 cm) bred. (Se ritningen!)

Vattengravens botten bör bestå av en syntetisk yta eller matta tillräckligt tjock för att säkerställa trygg landning och göra det möjligt för spikarna att få ett gott fäste.

Vattendjupet närmast hindret bör ha ett djup av 70 cm på en sträcka om 30 cm. Från denna punkt stiger vattengravens botten jämnt till banans nivå vid vattengravens bakre kant. Vattenytan bör vid tävlingens början vara på samma nivå som löparbanan med en marginal om 2 cm.

Obs! Vattengravens största djup kan reduceras från 70 cm maximum till 50 cm minimum. Vinkeln på bottenens jämna stigning bör dock bevaras som förut, vilket kan ses i vidstående figur. Det rekommenderas att man då nya vattenhinder konstrueras använder det lägre (50 cm) djupalternativet.



Vattenhindrets och vattengravens viktigaste mått

7. Varje tävlande måste passera över eller genom vattengraven och ta varje hinder. Försummelse att göra detta resulterar i diskvalificering. Dessutom diskvalificeras löparen om personen:

- (a) Passerar vid någondra sidan av vattengraven;
- (b) För sin fot eller sitt ben under det horisontala planet genom högsta punkten på något hinder vid passagen.

Förutsatt att denna regel följs kan den tävlande ta sig över ett hinder på vilket sätt som helst.

Kommentar: Man behöver alltså inte eftersträva stilpoäng då man tar ett hinder. I gränsfall kan man t.o.m. klättra över hindret.

REGEL 170
Stafettlöpning

1. 5 cm breda linjer bör dras tvärs över banan för att ange den löpta sträckan och den nya delsträckans begynnelsepunkt.
2. Varje växlingsområde är 20 m långt och dess mitt är linjen som visar att sträckan byts. Området börjar och slutar vid den kant av linjerna, som begränsar området, som är närmast startlinjen i löpriktningen.

Kommentar: Den löpare, som väntar på stafettpinnen, gör alltså inget fel om personen delvis står på linjen i början av sitt växlingsområde (men inte det minsta över linjen)!

3. Växlingsområdets mittlinjer i första växlingen på 4x400 m (och andra växlingen på 4x200 m) är desamma som startlinjerna för 800 m.
4. Växlingsområdets gränser för andra och sista växlingen på 4x400 m är 10 m åt vardera hållet från start/mållinjen
5. Bågen tvärs över banan vid ingången till bortre raksträckan, som visar var andra sträckans löpare på 4x400 m och tredje sträckans löpare på 4x200 m får lämna sina egna banor, är den samma som bågen (*evolventen*) för 800 m loppet beskriven i regel 163.5.
6. 4x100 m och alltid då det är möjligt även 4x200 m bör löpas helt på egna banor. I 4x200 m (om det inte löps helt på egna banor) och 4x400 m stafett löps första varvet och början av andra varvet ända till nedlöpningslinjen efter första kurvan helt på egna banor. *Obs! Då det i stafettlöpning 4x200 m och 4x400 m deltar högst fyra tävlande lag, rekommenderas att endast den första kurvan på första varvet löps på skilda banor.*
7. På 4x100 m och 4x200 m kan övriga medlemmar i laget, förutom startmannen, börja sin löpning högst 10 meter före växlingsområdet (*se punkt 2 ovan*). På varje bana bör finnas ett tydligt märke som anger detta tilläggsområde.

Kommentar: Punkt 6 inklusive anmärkningen ger hela tre olika sätt att löpa stafetten 4x200 m. Tillståndet i punkt 7 att använda ett 10 m långt accelerationsområde gäller naturligtvis endast de 4x200 m stafettlöpare, som startar på sin sträcka genom att göra växlingen på sin egen bana.

8. Vid första växlingen på 4x400 m, som således sker mellan löpare som hålls på egen bana, får den andra sträckans löpare dock inte ge sig iväg utanför sitt växlingsområde, utan starten skall ske inifrån området. På samma sätt skall lagets tredje och fjärde löpare starta inifrån växlingsområdet. Andra löparen i varje lag kan lämna sin bana genast då personen passerat den närmaste kanten av nedlöpningslinjen (*evolventen*) efter första kurvan. Nedlöpningslinjen är en bågformig, 5 cm bred linje tvärsöver banorna förutom bana 1. För att de tävlande lättare skall identifiera nedlöpningslinjen bör man på banlinjerna omedelbart före korsningarna mellan dem och nedlöpningslinjen placera små 5 cm x 5 cm stora koner eller "prismor", vars höjd är högst 15 cm och som helst är av annan färg än banlinjerna och nedlöpningslinjen.
9. Tredje och fjärde sträckans löpare i 4x400 m stafett bör ledda av en för ändamålet utsedd funktionär placera sig i vänteposition i den ordning (inifrån utåt) som deras lag är placerade efter löpta 200 m av sin sträcka. Efter att de kommande löparna har passerat ifråga varande ställe skall de väntande löparna hålla sin ordning och de får inte växla positioner i början av växlingsområdet. Om någon idrottare inte följer denna regel leder det till diskvalificering av laget.

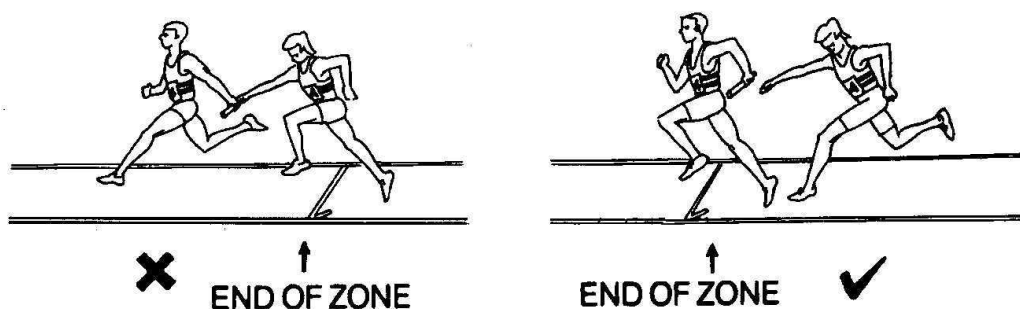
Kommentar: Då man använder lagens gemensamma växlingsområde är det av största vikt redan för löparnas säkerhets skull, att de startande löparna grupperar sig på linje i början av växlingsområdet. Trots att växlingsområdets början nämns nästan omärkbart i slutet av regelpunkten, bör funktionären övervaka att förutom personernas ordningsföljd även "djupet" bibehålls.

Obs! I 4x200 m stafett (då den inte löps helt på egna banor) bör fjärde sträckans löpare placera sig i början av växlingsområdet enligt den ursprungliga banordningen (från banans innerkant utåt räknat).

10. I varje stafett där löparna inte löper på egna banor, inbegripet när det är tillämpligt i 4x200 m och 4x400 m, kan de väntande löparna flytta sig mot innerkanten av banan (*om det finns ledig plats*) när lagkamraterna närmar sig växlingen, dock förutsatt att de när de förflyttar sig inte knuffar eller ställer sig i vägen för medtävlarna och hindrar deras framkommande. I 4x200 m och 4x400 m stafett bör de löpare som väntar på stafettpinnen dock behålla sin inbördes ordning enligt punkt 9.
11. *Kontrollmärken.* Då stafettlöpningen helt eller delvis går på skilda banor kan den tävlande (som väntar på stafettpinnen) göra ett märke på sin egen bana med självhäftande tejp av storleken högst 5 cm x 40 cm som till färgen tydligt skiljer sig från och inte kan förväxlas med banans fasta märken. Inga andra kontrollmärken får användas.
12. *Stafettpinnen.* Stafettpinnen bör bestå av ett slätt ihåligt rör, vars genomskärning är rund och som är gjord av trä, metall eller annat styvt material i ett stycke. Pinnens längd bör vara 28 – 30 cm. Omkretsen bör vara 12-13 cm och vikten minst 50 g. Pinnen borde ha en sådan färg att den är lätt synlig under loppet.
13. Stafettpinnen skall bäras i handen under hela tävlingen. De tävlande får inte bära handskar eller breda ut något i händerna för att få ett bättre grepp om pinnen Om stafettpinnen tappas, måste den tas upp av den löpare som tappat den. Löparen får lämna sin bana för att hämta stafettpinnen förutsatt att personen inte därmed förkortar den sträcka personen skall löpa. Förutsatt att man har handlat på ifråga varande sätt och att ingen annan idrottare har störts leder tappandet av stafettpinnen inte till diskvalificering.

Kommentar: I många fall är det svårt att säga vem som egentligen tappade stafettpinnen. Ofta är det den som överlämnar pinnen, som är "huvudmisstänkt", eftersom personen ser pinnen nästan hela tiden. Det är dock skäl att vara försiktig med att diskvalificera för felaktig upplockning av stafettpinnen, om man inte är helt säker på felet.

14. I alla stafettlöpningar måste stafettpinnen överlämnas inom växlingsområdet. Växlingen påbörjas i det ögonblick då den mottagande löparen vidrör pinnen första gången och avslutas när den är kvar endast i den mottagande löparens hand. I förhållande till växlingsområdet är endast stafettpinnens läge avgörande och inte var löparens kropp eller ben befinner sig. Överlämnande av stafettpinnen utanför växlingsområdet leder till diskvalificering.



Överväxling och korrekt växling

Kommentar: En för alla bekant situation är när den löpare som överlämnar stafettpinnen inte hinner ifatt mottagaren i tid, utan växlingen "går över", eller med andra ord var pinnen inte endast i mottagarens hand före växlingsområdets slut. Det är dock att märka att

regel 170.14 tillämpas även i början av växlingsområdet. Om mottagarens beröring av pinnen inleds innan pinnen är innanför området är det fråga om "underväxling", vilket också föranleder diskvalificering av lagets löpning.

15. De tävlande (både givaren och mottagaren) borde före mottagandet och/eller efter överlämnandet av stafettpinnen hålla sin bana eller sin löplinje, och i sistnämnda fall till dess kursen är klar från att hindra sina medtävlare.

Regel 163.3 och 163.4 gäller inte stafetternas växlingssituationer. Om någon löpare avsiktligt hindrar ett annat lags löpare genom att löpa åt sidan från sin position eller bana efter avslutad sträcka, leder detta till att löparens lag diskvalificeras.

16. Hjälp genom att skuffa (*lagkamraten*) eller på annat sätt leder till diskvalificering.

17. I stafettlagets sammansättning kan man i vilken som helst omgång av grenen (heat, semifinal, final) använda vilka som helst fyra idrottare som anmälts till denna eller vilken som helst annan gren i samma tävlingstillfälle. Sedan ett stafettlag startat i tävlingen kan laget dock endast använda sig av två tilläggslöpare som reserver i senare omgångar.

Kommentar: I nuvarande form tillåter regeln även ett sådant förfarande, att en viss idrottare löper i försöket, står över semifinalen och återkommer sedan i lagets sammansättning då finalen börjar! Detta var förbjudet ännu till slutet av år 2007.

18. Sammansättningen av stafettlagen och löpordningen skall officiellt meddelas senast en timme före den meddelade första uppropstiden för första heatet av varje omgång i tävlingen. Ytterligare förändringar (*till omgången*) kan endast göras med tillstånd av läkare som utsetts av tävlingens arrangörer och endast före sista uppropstiden för det heat som laget tävlar i. Om ett lag inte följer denna regel diskvalificeras laget.

Kommentar: I ovanstående stycke hänvisas till den första och den sista uppropstiden ("first call" och "final call"). I stora internationella värdetävlingar har uppropsfunktionerna ("calling") en noggrann tidtabell. De för heatet bestämda "first call" och "final call" är den tidsperiod, då deltagarna i heatet skall anlända till uppropsplatsen. Observera att FM-stafetterna har sina egna bekräfningsregler, som beskrivs i SUL:s egna mästerskapsregler.

FÄLTGRENNAR

REGEL180

Fältgrenarnas allmänna regler

Uppvärmning på tävlingsområdet

1. Innan tävlingen börjar får de tävlande på tävlingsområdet göra övningsförsök (ansatslöpning, hopp, kast mm.). I kastgrenar bör de göras i lottad ordning och alltid under uppsikt av domare.
2. Efter att tävlingen börjat får de tävlande inte för träning använda:
 - (a) Ansatsbanor eller -områden;
 - (b) Kastredskap;
 - (c) Kast/stöttringar eller nedslagsplatser, inte ens utan redskap.

Stegmärken

3.
 - (a) I alla fältgrenar där ansatsbana används skall stegmärkena placeras längs med sidan av banan, förutom i höjdhopp där ansatsmärken får placeras på ansatsbanan. Den tävlande får använda ett eller två stegmärken tillhandahållna eller godkända av arrangören som vägledning för ansatsen och upphoppet. Om sådana märken inte finns tillhanda får hopparen använda tejp, som fäster på ytan, men inte krita eller andra liknande ämnen som lämnar bestående märken i banan.
 - (b) För kast, som utförs från ring, får den tävlande använda endast ett märke. Märket kan placeras på marken i området omedelbart bakom eller bredvid ringen. Märket är temporärt och det får vara på plats endast under den tid den egna kastturen räcker, och det får inte skymma utsikten för domarna. Inga personliga märken (andra än de som nämns i regel 187.21) får placeras på eller bredvid nedslagsplatsen.

Tävlingsordning

4. De tävlande gör sina försök i lottad ordning. Om man först arrangerar en kvalificeringsomgång, bör man för finalen göra en ny lottning. (Se även punkt 5 nedan).

Försök

5. I alla fältgrenar, förutom höjd- och stavhopp, där det är **fler än åtta tävlande**, har varje tävlande först tre försök, varefter de åtta tävlande med de bästa godkända resultaten får ytterligare tre försök. Förutom i höjdhopp och stavhopp får för ingen tävlande noteras fler än ett försök per försöksomgång i tävlingen.
Då det gäller jämn placering för den sista kvalificeringsplatsen, löser man detta som beskrivits i regel 180.19.

Kommentar: Eftersom vidarekvalificering med fler än åtta deltagande tävlande i varje fall förutsätter ett godkänt resultat från de inledande omgångarna, är tävlande med tre ogiltiga prestationer inte i ovan nämnda jämna placering, där det alltså finns något att avgöra. De utelämnas alla från slutomgångarna. Om det sedan på den sista platsen att gå vidare finns flera tävlande (som gjort åtminstone ett godkänt resultat), som har en serie, som består av exakt samma resultat, börjar man inte avgöra deras oavgjorda situation med tilläggsprestationer (se punkt 20), utan alla släpps vidare.

Där det är **åtta eller färre tävlande**, har alla sex försök. Om fler än en inte får något godkänt resultat i de tre första omgångarna, fortsätter de tävlingen som omgångens första tävlande i samma ordning, som de hade enligt den ursprungliga lottningen.

I båda fallen:

- (a) är tävlingsordningen för fjärde och femte omgångarna den omvända ordningen av rankingen efter de tre första försöken (*med andra ord: den tävlande som ledde efter tre omgångar får göra sin prestation som den sista i omgången*). Tävlingsordningen för den sista omgången görs sedan i omvänd ordning av rankingen efter femte omgången.
- (b) Alltid när tävlingsordningen ändras och det är jämn tävling för någon plats, tävlar de tävlande som har jämn tävling i den relativa ordning, som de hade enligt den ursprungliga lottningen.

Kommentar 1: Följande text avlägsnades ur IAAF:s bok på grund av utvidgningen av regel 100, men själva saken gäller fullständigt fortfarande: "I övriga tävlingar än de under regel 1.1 (a), (b), (c) och (f) kan man genomföra alla de tre sista omgångarna i samma omvända ordning med avseende på ställningen efter de tre första omgångarna."

Kommentar 2: Omvänd ordning även efter femte omgången godkändes på IAAF:s kongress år 2005, och är avsedd närmast för världs- och världsdelsmästerskapstävlingar dvs. för tävlingar enligt regel 1.1 (a), (b), (c) och (f). Även i övriga tävlingar kan man fritt använda omvänd ordning efter femte omgången. Det är emellertid bra att meddela därom åt de tävlande innan tävlingen börjar.

Obs 1: För vertikala hopp; se regel 181.2.

Obs 2: Om en eller flera tävlande (t.ex. på grund av "i reserv mätt resultat") fått tillstånd av grenledaren att fortsätta tävlingen "under protest" (enligt regel 146.4b), gör dessa tävlanden sina försök i alla följande omgångar före alla andra tävlande och i samma inbördes ordning som de hade enligt den ursprungliga lottningen.

Försökets fullbordande

- 6. Domaren får inte lyfta den vita flaggan som tecken på giltigt försök innan försöket är fullbordat.

Fullbordandet av ett giltigt försök avgörs enligt följande:

- (a) I vertikala hopp: När domaren har konstaterat att inget i reglerna 182.2, 183.2 eller 183.4 nämnt fel har skett;
- (b) I horisontala hopp: När idrottaren har avlägsnat sig från grenens nedslagsplats (sandén) enligt regel 185.1;
- (c) I alla kastgrenar: Då idrottaren har avlägsnat sig från ringen eller ansatsbanan enligt regel 187.17.

Kommentar 1: Följande text avlägsnades ur IAAF:s bok på grund av utvidgningen av regel 100, men själva saken gäller fullständigt fortfarande: "I alla internationella tävlingar med undantag för VM-tävlingar (utomhus, inomhus, juniorer, pojkar/flickor) och olympiska tävlingar kan försökens antal i horisontala grenar minskas (*alltså till färre än sex*). Om ett sådant tillvägagångssätt bestämmer det nationella eller internationella friidrottsförbundet (IAAF, EA, SUL m.fl.) som administrerar ifråga varande tävling eller tävlingsserie.

Kommentar 2: Då man minskar antalet försök bör man samtidigt bestämma hur man förfar med eventuell utslagning och omvändning av hoppordningen, eftersom reglerna i denna bok är skrivna med tanke på tävlingar med sex omgångar.

Kvalificeringstävling

- 7. Kvalificeringstävling bör arrangeras i de fältgrenar, där de tävlandes antal är så stort att tävlingen inte tillfredsställande kan genomföras som direkt final. Då kvalificeringstävling

arrangeras skall varje tävlande delta i den och kvalificera sig vidare för att kunna delta i finalen. I kvalificeringen uppnådda resultat beaktas inte i finalen.

8. I kvalificeringstävlingen bör de tävlande indelas i två eller flere grupper. Om det inte finns tävlingsplatser så att grupperna kan tävla samtidigt och under samma förhållanden, bör varje grupp inleda sina uppvärmningshopp omedelbart efter att föregående grupp slutat.

Kommentar: Om antalet tävlande inte är särskilt stort, med andra ord om det inte är särskilt många (t.ex. sex eller färre) tävlande som skall elimineras i kvalet, kan man i många fall nöja sig med en kvalgrupp. Om det gäller att eliminera bara en eller två tävlande arrangeras i allmänhet inget kval.

9. Rekommenderas att det i tävlingar, som pågår i fler än tre dagar, ordnas en vilodag mellan kvalificering och final i hoppgrenar i höjdriktningen.
10. Den tekniska delegaten beslutar om förfarandet vid kvalificeringen, kvalgränsen och antalet tävlande som går till final. Om ingen teknisk delegat utsetts för tävlingen beslutar tävlingens arrangör om förfarandet. I tävlingar under regel 1.1 (a), (b), (c) och (f) borde minst 12 tävlande gå till final.
11. I kvalificeringstävlingen får varje deltagare, med undantag för höjd- och stavhopp, göra upp till tre försök. Då den tävlande uppnått kvalgränsen får personen inte fortsätta kvalificeringen.
12. I höjd- och stavhoppens kvalificeringstävlingar bör de tävlande, som inte eliminerats på grund av tre på varandra följande misslyckade försök, fortsätta tävlingen enligt regel 181.2 ända till det sista försöket på den höjd, som ställts som kvalificeringsgräns, om inte det önskade antalet hoppare för finalen har nåtts tidigare (se 180.10).

Kommentar: I praktiken kan den tekniska delegaten eller om sådan saknas den ansvariga grenledaren besluta att kvalet i höjd eller stav avslutas redan tidigare, om antalet kvarvarande hoppare som samtidigt klarat ett tillräckligt bra resultat, redan blivit så litet att alla redan var på väg att klara sig till finalen. Som tumregel kan man också hålla, att om endast en eller två skall elimineras lönar det sig inte nödvändigtvis att fortsätta kvalet, om inte finalens tidtabell absolut så kräver.

13. Om ingen tävlande klarar den utsatta kvalgränsen, eller om de som klarat gränsen, är färre än vad som krävs för finalen, kompletteras gruppen som går vidare med ytterligare tävlande enligt de resultat de uppnått i kvalet. Om två eller flera kämpar om den sista platsen att gå vidare, avgörs deras inbördes placering i horisontala fältgrenar enligt regel 180.19 och i höjd- och stavhopp enligt regel 181.8. Om det då konstateras att det är fråga om jämn tävling går de med helt jämn tävling vidare till final.
14. Då kvalet i höjd och stav går samtidigt i två grupper rekommenderas att ribban samtidigt höjs till varje ny höjd i båda grupperna. Det rekommenderas även att grupperna vore av ungefär jämnstark nivå.

Obstruktion

15. Om en tävlande på ett eller annat sätt blir störd under försöket, har grenledaren rätt att ge personen ett nytt försök.

Dröjsmål

16. Tävlande, som i någon fältgren oskäligt fördröjer sitt försök, kan förlora sitt försök och få det antecknat i protokollet som ett ogiltigt försök. Grenledarens uppgift är att med beaktande av alla förhållanden avgöra vad som är oskäligt dröjsmål. Den ansvariga funktionären bör meddela den tävlande att allt är klart för försöket och att den tid som reserverats för försöket börjar i samma stund. Om idrottaren efter detta beslutar att inte utföra försöket, tolkas det som underkänt försök i det skede tiden för ifråga varande försök har gått ut.

I stavhopp börjar tiden i det ögonblick ställningarna justerats enligt de önskemål idrottaren tidigare meddelat. Ingen tilläggstid tillåts för ytterligare justeringar.

Kommentar: I allmänhet talas det om att flytta ställningarna, men egentligen är det fråga om att placera ribban på det ställe hopparen önskar i vågrätt riktning.

Om den föreskrivna tiden för försöket går ut efter det personen påbörjat försöket får det slutföras.

Kommentar: Den tävlande kan avbryta ett påbörjat försök och börja på nytt hur många gånger som helst, förutsatt att detta sker inom den givna totala tiden för försöket.

Följande tider får normalt inte överskridas:

Återstående tävlande	Enskild gren		
	Höjd	Stav	Övriga
Fler än 3	1	1	1
2 eller 3	1½	2	1
Endast 1	3	5	-
Samma på nytt	2	3	2

Återstående tävlande	Mångkamp		
	Höjd	Stav	Övriga
Fler än 3	1	1	1
2 eller 3	1½	2	1
1, eller samma på nytt	2	3	2

Kommentar: Då man räknar antalet tävlande är det skäl att märka att varje grupp i kvaltävlingen och mångkampen betraktas som en egen tävling.

Obs 1: Det borde finnas en klocka som tydligt visar den återstående tiden för den tävlande. Dessutom bör en funktionär höja en gul flagga eller på annat sätt visa de sista återstående 15 sekunderna av förberedelsetiden. Flaggan bör hållas uppe tills tiden gått ut (om den tävlande inte påbörjat sitt försök när tiden gått ut höjs en röd flagga).

Obs 2: I höjd- och stavhopp bör en ändring av tiden för ett försök inte göras förrän ribban höjts till följande höjd, med undantag för att den tid som angetts för på varandra följande försök.

Obs 3: Då en tävlande, i vilken som helst gren, börjar sin tävling och gör sitt första försök, är personens prestationstid alltid en minut oberoende av hur många andra idrottare som ännu är med i tävlingen.

Obs 4: Då man räknar antalet tävlande som är kvar i tävlingen i höjd och stav, skall man ta med också de (som redan avslutat sitt hoppande) som skulle kunna vara med i en eventuell skiljehoppning om segern.

Avlägsnande från tävlingsarenan

17. I fältgrenarna kan den tävlande under tävlingens gång med en domares tillstånd och ledsagad av denna lämna tävlingsplatsen.

Kommentar: Denna punkt bör inte förväxlas med kommunikationen mellan idrottare och tränare beskriven i regel 144.2(d) vartill ingen ledsagare behövs. Ovanstående punkt syftar

på toalettbesök och dylikt då personen avlägsnar sig klart längre bort från tävlingsplatsens omedelbara närhet, dvs. utom synhåll för grenens domare.

Byte av tävlingsplats

18. Vederbörande grenledare har rätt att byta tävlingsplats om förhållandena enligt personens uppfattning så kräver. Ett sådant byte borde ske först efter det omgången avslutats. *(I höjd och stav avses med omgång en viss höjd!)*

Obs! En ändring i vindstyrka eller -riktning är inte tillräcklig orsak att byta tävlingsplats.

Kommentar: Byte av tävlingsplats är sakligt och tillåtet typiskt då, när platsens yta eller grenens materiel (kastbur, hoppställningar, mm.) går sönder eller annars i obrukbart skick. I några fall kan den enda lösningen vara att fortsätta grenen på en uppvärmningsplan i närheten! Av naturförhållanden ger inte vinden oss rätt att byta plats, men svåra vattenpölar kan vara en tillräcklig orsak.

Lika ställning

19. I fältgrenar, med undantag för höjd- och stavhopp, avgörs ordningsföljden mellan två tävlande som uppnått samma resultat enligt deras nästbästa prestation. Om tävlingen därefter är oavgjord, blir det tredje bästa resultatet avgörande o.s.v. Förutom i vertikala hopp, om det fortfarande är jämn ställning gällande vilken placering som helst, förblir lika ställning i kraft. *(Det vill säga ingen omtagning arrangeras!)*

Obs!. Lika ställning i vertikala hopp, se reglerna 181.8, 181,9.

Resultat.

20. För varje tävlande antecknas som slutresultat den tävlandes bästa resultat, inberäknat de resultat som uppnåtts vid skiljetävling gällande första plats.

Kommentar: Som ur regel 181.8 lite senare framgår, är skiljetävling numera möjligt endast i vertikala hopp, och även i dem sannolikt rätt sällsynt.

VERTIKALA HOPP

REGEL 181

Allmänna regler

1. Innan tävlingen börjar bör grenledaren åt de tävlande meddela inledningshöjden samt de följande höjderna, till vilka ribban efter varje omgång höjs, tills det i tävlingen endast är en deltagare kvar som redan vunnit tävlingen eller det är fråga om skiljehopp gällande första plats.

Försök

2. Det står den tävlande fritt att inleda hoppandet på vilken som helst av hoppledaren på förhand meddelad höjd och hopparen får efter egen bedömning hoppa på vilken följande höjd som helst. Efter tre misslyckade försök i följd, oavsett på vilken höjd eller vilka höjder, utesluts hopparen från fortsatt hoppande, förutom vid skiljehopp om första plats. Enligt denna regel kan den tävlande (sedan personen misslyckats i sitt första eller andra hopp) avstå från sitt andra eller tredje hopp på en viss höjd och fortsätta på en följande höjd. Om den tävlande avstår från hoppförsök på någon viss höjd, kan denna inte, med undantag för skiljehopp, komma tillbaka och göra försök på denna samma höjd.
3. Trots att alla övriga tävlande blivit utslagna ur tävlingen, är den tävlande som ensam återstår berättigad att fortsätta att hoppa till dess personen har förverkat sin rätt att fortsätta.
4. Utom i det fall, när det är endast en deltagare kvar som redan vunnit tävlingen:
 - (a) får inte ribban höjas med mindre än 2 cm i höjd och 5 cm i stav efter varje omgång;
 - (b) får höjningen av ribban aldrig öka

Dessa regler 181.4 (a) och (b) gäller inte om de idrottare som ännu är kvar i tävlingen kommer överens om att höja direkt till en världsrekordhöjd.

Kommentar: Enligt bokens allmänna rekommendationer om reglernas tillämpning kan ovanstående undantagstillstånd utsträckas att gälla även nationella rekord i höjd och stav (t.ex. FR).

Efter att en tävlande vunnit tävlingen får personen själv avgöra, efter att ha rådgjort med hoppledaren, den höjd eller de höjder vartill man i fortsättningen höjer ribban.

Obs! Detta gäller inte tävlingar i mångkamp.

Vid tävlingar i mångkamp enligt regel 1.1(a), (b), (c) och (f), är höjningarna under hela tävlingen 3 cm i höjdhop och 10 cm i stavhopp.

Kommentar 1: Om man i mångkamp hoppar höjd eller stav i två grupper, som har olika begynnelsehöjd, skall man se till att höjderna i vardera gruppen hör till "samma serie". Med andra ord bör det finnas en på förhand fastställd gemensam höjd, via vilken vardera gruppens höjningar går.

Kommentar 2: 3 och 10 cm standardhöjningar används rätt allmänt i mångkamp även i andra än ovan nämnda tävlingsklasser. I barnreglerna har det varit mera ändamålsenligt att ge tävlingens arrangörer friare händer vid planeringen av höjningsserierna.

Mätningar

5. Alla mätningar bör göras i hela centimeter, vinkelrätt från underlaget till det lägsta stället av ribbans övre kant.

6. Mätning av ny höjd bör ske innan de tävlande inleder sina försök på denna höjd. Alltid då det gäller rekord skall höjden kontrollmätas av domarna före varje följande rekordförsök om ribban har vidrörts sedan senaste mätning.

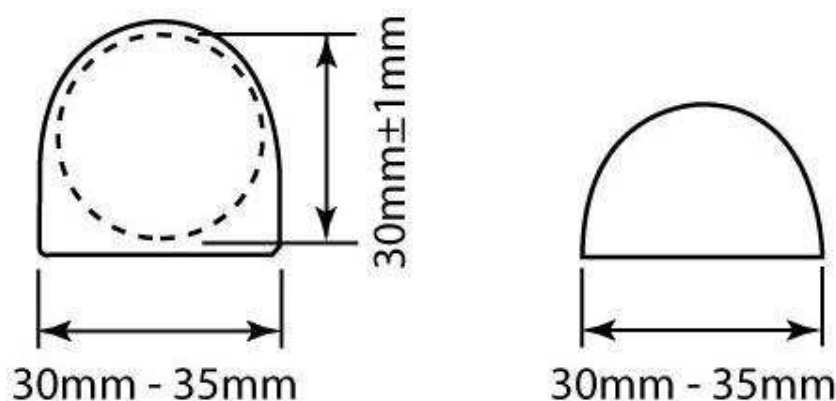
Hoppribban

7. Ribban bör vara av glasfiber eller annat lämpligt material men inte av metall, cirkelrund i genomskärning förutom ändstyckena. Ribbens totallängd bör i höjdhopp vara 4,00 m (± 2 cm) och i stavhopp 4,50 m (± 2 cm). Ribbens högsta vikt får i höjdhopp vara 2 kg och i stavhopp 2,25 kg. Ribbens runda del bör mäta 30 mm (± 1 mm) i diameter.

Ribban bör bestå av tre delar - den runda ribban och två ändstycken, vardera 30-35 mm breda och 15-20 cm långa och avsedda att vila på ställningarnas stöd (uppläggningsplattor). Ändstyckena bör till sitt tvärsnitt vara runda (*betyder inte full cirkel*) eller halvrunda och de bör ha en tydligt urskiljbar jämn yta på vilken ribban vilar på stöden. Denna jämna yta får inte befinna sig ovanom mitten av själva ribbens tvärsnitt. Ändstyckena bör ha en hård och slät yta. De får inte vara överdragna med gummi eller något annat material som ökar friktionen mellan dem och stöden.

Ribban måste i vila vara helt rak och placerad på stöden får dess svacka på mitten vara högst 2 cm i höjdhopp och 3 cm i stavhopp.

Kontroll: Man hänger en 3 kg vikt på mitten av den uppsatta ribban. Ribbens svacka får högst vara 7 cm i höjdhopp och 11 cm i stavhopp.



Modeller av tvärsnittet till ribbens ändstycke

Placeringar

8. Om två eller flera hoppare klarar samma sluthöjd avgörs deras placeringar på följande sätt:
- Den tävlande, som har minst antal försök på den höjd där det blev delad placering, placerar sig högst.
 - Om det fortfarande är delad placering ser man efter vilken tävlande som har minsta antal rivningar genom hela tävlingen till den sist klarade höjden (den medräknad), och den personen placerar sig högst.
 - Om det fortfarande är lika ställning, och det inte gäller första plats delas placeringen.
 - Om det är fråga om första plats så arrangeras skiljehopp mellan hopparna med lika ställning enligt regel 181.9, om man inte beslutat annat antingen på förhand i ifråga varande tävlingens egna regler eller under tävlingen enligt tekniska delegatens beslut (eller tävlingssledarens beslut om ingen teknisk delegat utsetts för tävlingen). Om inget skiljehopp genomförs, inberäknat den situation när hopparna gemensamt beslutar att inte mera hoppa, förblir jämn ställning gällande första plats i kraft.

Obs! Denna regel (d) gäller inte för mångkamper. (I mångkamper får de kampare som klarat samma höjd samma mängd poäng, och det finns inget behov för skiljehopp.)

Kommentar: I samband med löpningar, gång och horisontala fältgrenar har det redan tidigare konstaterats jämn ställning gällande första plats inte längre avgörs med omtagning. Höjd och stav är de enda grenar, där denna möjlighet har bevarats, men tvånget har avlägsnats. I själva verket nämner reglerna flera instanser som kan lämna bort skiljehoppen från programmen (tävlingens egna regler, tekniska delegaten, grenledaren och slutligen ännu hopparna själva). Troligen kommer men i fortsättningen att se skiljehopp rätt sällan .

SUL:s tävlingsutskott har för den nationella tävlingsverksamheten gett rådet, att utgångspunkten är att man i höjd och stav inte arrangerar skiljehopp, om inte tävlingens ledning och hopparna gemensamt ser någon speciell orsak till att arrangera skiljehopp. Undantag är FM-tävlingarna, där man låter beslutet (åt ett eller annat håll) formas enligt regel 181.8 (d).

Skiljehopp

9. Skiljehopp i höjdhopp och stavhopp arrangeras på följande sätt:

- Alla hoppare som deltar i skiljehoppet måste hoppa på varje höjd tills avgörande nås eller tills alla hoppare som är med gemensamt beslutar att inte hoppa längre.
- Alla hoppare har ett hopp på varje höjd.
- Skiljehoppet inleds på den följande höjd som bestämts enligt regel 181.1 efter den av de ifrågakvarande hopparna senast klarade höjden.
- Om inget avgörande nås, eller flera än en hoppare klarar höjden, höjs ribban om fler än en hoppare klarade höjden eller sänkas om alla misslyckades med 2 cm i höjdhopp och 5 cm i stavhopp. Om däremot alla har rivit, sänker man ribban eller respektive 5 cm. (Segern avgörs då endast en hoppare på någon höjd klarar ribban.)
- Om sedan en hoppare inte hoppar på en höjd (utan vägrar), anses personen automatiskt ha gett upp kampen om första plats. Om endast en annan hoppare återstår i tävlingen, förklaras denna som segrare oberoende om personen fortsätter att hoppa eller inte.

Kommentar: Det förefaller som om det i den ursprungliga engelska regelboken i misstag kommit in ordet "clear" i slutet av punkt (e), vilket ordagrant betyder att det inte spelar någon roll om medtävlaren till den som gett upp lyckas i sitt hopp eller inte. Det skulle vi ju få reda på först sedan vi hade sett medtävlarens hopp. IAAF har dock officiellt meddelat, att denna medtävlare inte ens behöver göra ett försök efter att den andra ensidigt meddelat att personen slutar.

Höjdhopp - exempel

Av höjdhopsledaren vid tävlingens början meddelade hopphöjder: 1,75 m; 1,80 m; 1,84 m; 1,88 m; 1,91 m; 1,94 m; 1,97 m; 1,99 m ...

Tävlande	Höjder							Missl. försök	Skiljehopp			Place ring
	1,75	1,80	1,84	1,88	1,91	1,94	1,97		1,91	1,89	1,91	
A	o	xo	o	xo	x-	xx		2	x	o	x	2
B	-	xo	-	xo	-	-	xxx	2	x	o	o	1
C	-	o	xo	xo	-	xxx		2	x	x		3
D	-	xo	xo	xo	xxx			3				4

("o" = godkänt försök;

"x" = misslyckat försök;

"–" = avstått)

A, B, C och D klarade alla 1,88 m, men misslyckades högre upp.

Nu börjar man tillämpa reglerna för lika ställning. Alla klarade 1,88 m med sitt andra försök, så det ger ännu ingen lösning.

Därefter räknar domarna totala antalet misslyckade försök för var och en tävlande fram till den senast klarade höjden 1,88 m, denna höjd medräknad. D har flera misslyckade försök än A, B och C och får därför placeringen fjärde.

A, B och C har fortfarande lika ställning (2 fällningar). Eftersom alla övriga sätt att avgöra gåtts igenom och då det är frågan om första plats, får de alla ett extra hopp på 1,91 m som är följande höjd enligt programmet efter 1,88 m, som de klarat.

Eftersom alla tävlande misslyckades i sitt första försök sänks ribban med 2 cm.

Nu klarar A och B 1,89 m, men C faller. C blir då tredje, men för A och B fortsätter skiljehoppningen. Nu höjs ribban med 2 cm.

Lösningen kommer vid skiljehoppets tredje försök. A faller, men B klarar 1,91 m. Därvid vinner B tävlingen och A placerar sig som andra.

Eftersom man i slutresultaten beaktar även de höjder som klarats i eventuell skiljehoppning, blir tävlingens resultatlista följande: B, 1,91; 2. A, 1,89; 3. C, 1,88; 4. D, 1,88.

Kommentar: Ovanstående utredning är inte en ordagrann översättning av den ursprungliga engelska regeltexten, utan saken har med flit beskrivits litet noggrannare.

Yttre krafter

- 10.. Då det är klart att ribbans fall förorsakats av något annat än hopparens påverkan (t.ex. en vindpust)
 - (a) Om ribban faller efter det att den tävlande redan har klarat ribban utan att vidröra den, bör hoppet anses godkänt; eller
 - (b) Om ribban faller under några som helst andra omständigheter, bör hopparen få ett nytt försök.

Regel 182

Höjd hopp

Tävlingen

1. Den tävlande måste göra upphopp med en fot.
2. Hoppet underkänns, om:
 - (a) ribban efter hoppet inte ligger kvar på stöden på grund av den tävlandes rörelser under hoppet; eller
 - (b) den tävlande, utan att först ha klarat ribban, med någon kroppsdel vidrör marken inklusive hoppbädden bakom ett tänkt vertikalplan i nivå med den närmaste kanten av ribban, antingen mellan hoppställningarna eller utanför desamma.
Hoppförsöket behöver emellertid inte underkännas av den orsaken att den tävlande vid hoppet med foten berör hoppbädden, om hoppdomaren är av den åsikten att hopparen inte haft någon fördel av detta.

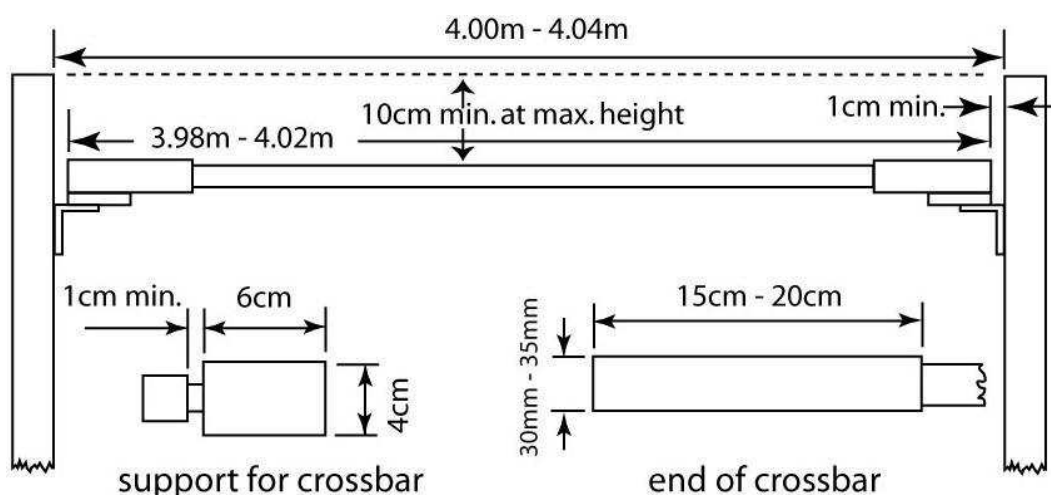
Obs! För att underlätta tillämpningen av regeln bör en 50 mm bred vit linje dras (vanligen med tejp eller liknande material) mellan punkter 3 m utanför vardera ställningen så att den närmare kanten (mot ansatsområdet) av linjen dras längs med planet genom den närmare kanten av ribban.

Ansats- och upphoppsområde

3. Ansatsbanans minimilängd bör vara 15 m, utom vid regel 1.1(a), (b), (c) och (f) angivna tävlingar då den bör vara minst 20 m. Då förhållandena medger borde ansatsbanans minimilängd vara 25 m.
4. Ansatsbanans och upphoppsområdets totala lutning på de sista 15 m får vara högst 1:250 uppmätt längs varje radie i det halvcirkelformade mittemellan hoppställningarna centrerade området ända till den i punkt 182.3 nämnda minimilängden. Hoppbädden bör placeras så att idrottarens ansats sker uppför lutningen
5. Upphoppsplatsen måste vara jämn eller till sin lutning överensstämmande med regel 182.4 och IAAF:s Arenamanual.

Hoppredskap

6. *Hoppställning.* Det är tillåtet att använda alla slags hoppställningar eller stolpar, förutsatt att de är styva.
De bör vara försedda med stadigt fästade stöd för hoppribban.
De bör vara tillräckligt höga så att de med minst 10 cm överstiger den höjd som ribban höjs till.
Avståndet mellan hoppställningarna bör vara minst 4,00 m och högst 4.04 m.
7. Hoppställningarna eller stolparna får inte flyttas under tävlingens gång om inte hoppledaren är av den åsikten att upphoppsplatsen eller hoppbädden inte mera tjänar sitt ändamål.
I sådan händelse kan en flyttning företas först efter avslutad omgång (*höjd*).



Höjdhoppsställningar och ribba

8. *Ribbstöden.* Hoppribbens stöd bör vara flata och rektangulära, 4 cm breda och 6 cm långa. De bör vara stadigt fästade vid ställningarna och orörliga under hoppet vardera vända mot den motsatta ställningen. Ribbens ändar bör vila på dem på sådant sätt att ribban lätt faller till marken antingen framåt eller bakåt om hopparen vidrör den. Stöden får inte vara överdragna med gummi eller något annat ämne som ökar friktionen mellan dem och ytan på ribban. De får inte heller vara försedda med några som helst fjädrar. Stöden bör vara på samma höjd över upphoppsplatsen omedelbart under vardera ändan av ribban.
9. Mellan hoppribbens ändar och ställningen bör på vardera sidan finnas ett spelrum om minst 1 cm.

Hoppbädden

10. Hoppbädden bör mäta minst 5 m x 3 m. Det rekommenderas att hoppbädden inte är mindre än 6 m x 4 m x 0,7 m
Obs! Höjdhoppsställningarna och hoppbädden bör vara så utformade och/eller placerade, att det mellan dem blir ett minst 10 cm stort fritt mellanrum så att hoppbäddens rörelse mot ställningarna inte förorsakar att ribban faller.

Regel 183

Stavhopp

Tävling

1. De tävlande får låta flytta ribban endast mot hoppbädden så, att ribbans kant närmast idrottaren kan placeras mellan 0 – 80 cm räknat från planet genom övre kanten på stavlådans bakre ända ("nollinjen") mot hoppbädden.
Hopparen bör före tävlingens början meddela ansvariga funktionären önskad placering för ribban för sitt första hopp och denna placering bör antecknas i protokollet.
Om hopparen senare önskar få göra några ändringar, bör denna genast meddela om detta åt den ansvariga funktionären innan ribban flyttas enligt hopparens tidigare önskan.
Försummelse att göra detta leder till att hopparens tidsfrist inleds.
Obs! En linje, 1 cm bred och i urskiljbar färg, bör dras vinkelrätt mot ansatsbanans axel på nivån av stavlådans bakre kant. En likadan linje bör även sträcka sig längs ytan på hoppbädden och förlängas ända till utsidan av hoppställningarna.
Kommentar: Linjen kan dras med t.ex. smal tejp. Linjen är ett viktigt hjälpmedel vid iakttagandet av regeln som nämns i punkt 2(b).
2. Hoppet underkänns, om:
- (a) ribban efter hoppet inte ligger kvar på sina stöd (på tapparna) på grund av hopparens rörelser under hoppet; eller
 - (b) den tävlande vidrör banans yta, inbegripet hoppbädden bakom det vertikala planet genom övre delen av stavlådans stoppvägg med någon kroppsdel eller staven, utan att först ha klarat ribban; eller
 - (c) efter att ha lämnat marken flyttar sin undre hand ovanför den övre eller flyttar den övre handen högre upp på staven; eller
 - (d) den tävlande under hoppet med händerna eller fingrarna stadgar eller sätter tillbaka ribban.

Obs 1: Löpning på något ställe utanför ansatsbanans vita linjer är inte ett fel.

Obs 2: Det är inte ett fel om staven vidrör hoppbädden under hoppet efter att på korrekt sätt ha införts i stavlådan.

Kommentar: Under tävling kan det uppstå situationer, där hopparen för staven i gropen, höjer sig med den en bit upp och faller tillbaka på banan. Om hopparen inte har brutit mot punkterna (b) och (c) så underkänns en sådan ofullständig prestation inte ännu. Om hopparen ännu har tillräckligt med tid kvar kan personen bege sig tillbaka till ändan av ansatsbanan och inleda prestationen på nytt.

3. För att få bättre fattning om staven tillåts de tävlande under tävlingen att använda något lämpligt ämne i händerna eller på staven.
Kommentar: I denna regelpunkt påminde man tidigare om att tejpningar i händerna endast fick användas för att täcka ett öppet sår. Skyddsåtgärderna är enligt de förnyade reglerna

mer tillåtande än tidigare och reglerna gällande saken finns i den för alla grenar gemensamma regeln 144.2(f).

4. Ingen, hopparen inberäknat, får vidröra staven efter att hopparen släppt taget, ifall den inte faller bort från ribban eller ställningen. Ifall någon i alla fall vidrör staven och hoppledaren bedömer saken så, att ribban skulle ha fallit utan ingripandet bedöms hoppet som misslyckat.
5. Skulle staven brista under hoppförsöket räknas detta inte som ett misslyckat försök, utan hopparen bör få ett nytt försök.

Ansatsbana

- Minimilängden på ansatsbanan är 40 m och där förhållandena det medger borde den vara minst 45 m. Banan bör vara minst $1,22 \text{ m} \pm 0.01 \text{ m}$ bred och den bör utmärkas med 5 cm breda vita linjer.

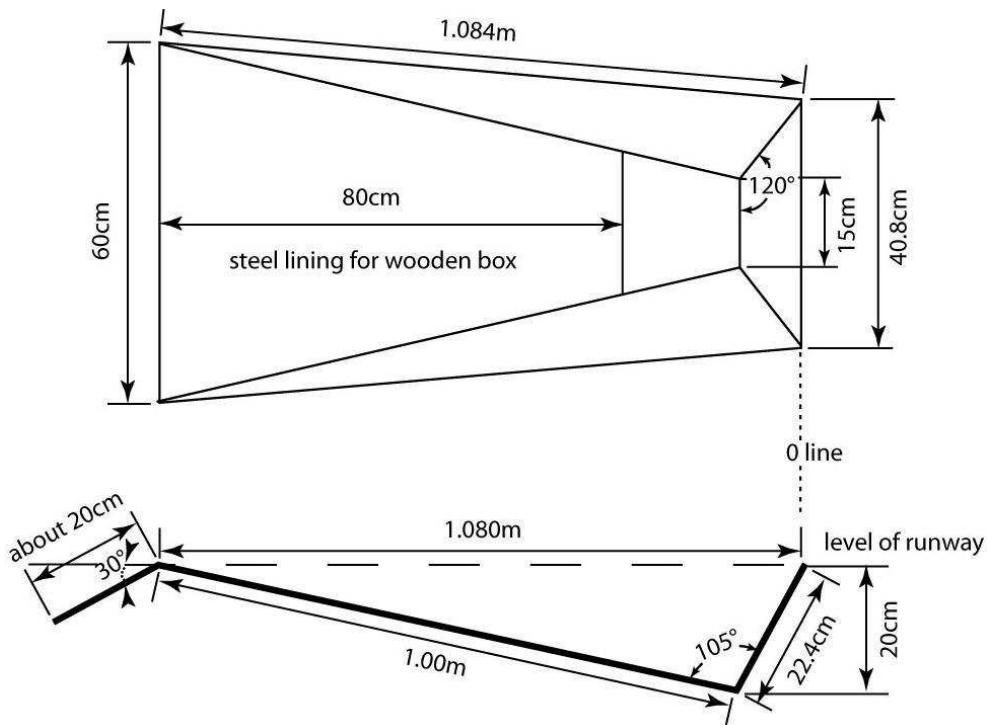
Obs! På alla planer, som gjorts före 1.1.2004, får ansatsbanan vara högst 1,25 m bred.

Kommentar: Ovan nämnda banbredd mäts mellan inre kanterna på banlinjerna!

7. Ansatsbanans maximala sidolutning får vara högst 1:100 och den totala lutningen på de sista 40 m av ansatsbanan får i ansatsriktningen vara högst.

Hoppredskap

8. *Stavlåda (stavhoppslåda)*. För stavhoppets avstamp förs stavens ända i en stavlåda. Lådan bör vara tillverkad av något lämpligt material helst med rundade övre kanter och nedsänkt i nivå med ansatsbanans yta. Lådans längd, mätt längs bottenens insida, är en 1 m. Bottenens bredd är 60 cm vid främre kanten och smalnar jämnt av till 15 cm vid bakväggen. Stavlådans längd längs banans yta och stoppväggens djup bestäms av det faktum, att vinkeln mellan botten och stoppväggen bör vara 105° . Lådans botten sluttar från nivån på banans yta ned till 20 cm djup där den möter stoppväggen. Stavlådan bör vara byggd så, att lådans sidostycken lutar utåt (åt sidan) och bildar en cirka 120° vinkel mot botten vid bakväggen.



Stavlåda uppifrån och från sidan

Om lådan är av trä bör dess botten vara beklädd med 2,5 mm tjock metallplåt till en längd av 80 cm, räknat från framkanten av lådan.

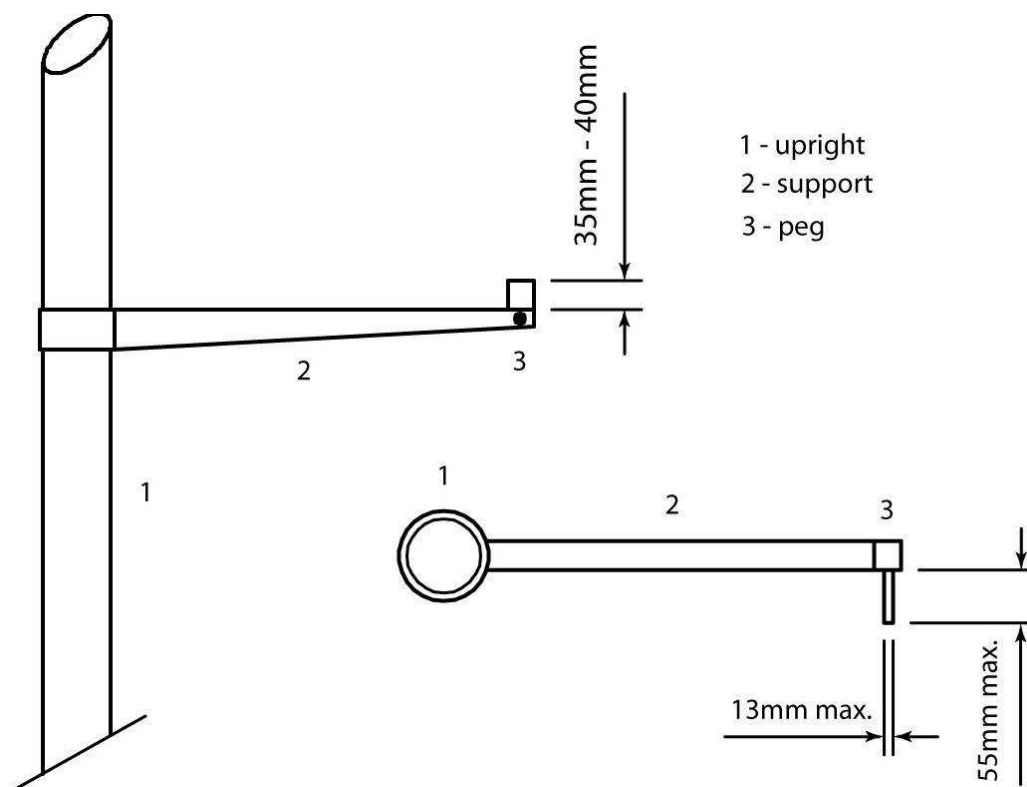
9. *Hoppställningar.* Alla slags hoppställningar eller stolpar är tillåtna förutsatt att de är styva. Ställningarnas av metall gjorda fötter och nedre del bör täckas med någon av lämpligt material gjord stoppning till skydd för hopparna och stavarna.
10. *Hoppribbans stöd (tappar).* Hoppribban bör vila på tappar på sådant sätt att ribban lätt faller till marken mot nedslagsplatsen om hopparen eller dennas stav vidrör den. Tapparna får inte vara försedda med några skåror eller hack. De bör vara jämntjocka i hela sin längd och inte över 13 mm i genomskärning.

Tapparna får inte skjuta ut från ställningens yta mer än 55 mm och ställningarna bör höja sig 35-40 mm ovanom tapparna.

Avståndet mellan tapparna (om de sen är fästade direkt vid ställningarna eller deras ståndare) ska vara minst 4,30 m och högst 4,37 m.

Tapparna får inte vara täckta med gummi eller något annat ämne som ökar friktionen mellan dem och ribbans yta och de får inte heller vara försedda med fjädrar av något slag.

Obs! För att minska skaderisken för en tävlande, om personen faller mot hoppställningarnas fötter, får tapparna som stöder ribban placeras på särskilda ståndare, som är fast monterade i övre delen av ställningarna. På så sätt kan hoppställningarna placeras längre från varandra, utan att ribbans längd behöver ökas. (Se bild!)



Hoppribbans stöd (från hoppbädden och uppifrån sett)

Hoppstavarna

11. Tävlände har rätt att använda egen stav. Ingen tävlände får utan ägarens tillstånd använda en medtävlares stav.

Hoppstaven får vara av vilket material eller vilken kombination av material som helst. Staven får ha vilken längd och diameter som helst, men grundytan måste vara slät. Staven får ha skyddande tejp lager upptill och nertill. Stavens nedre del får dessutom ha skydd av andra lämpliga material.

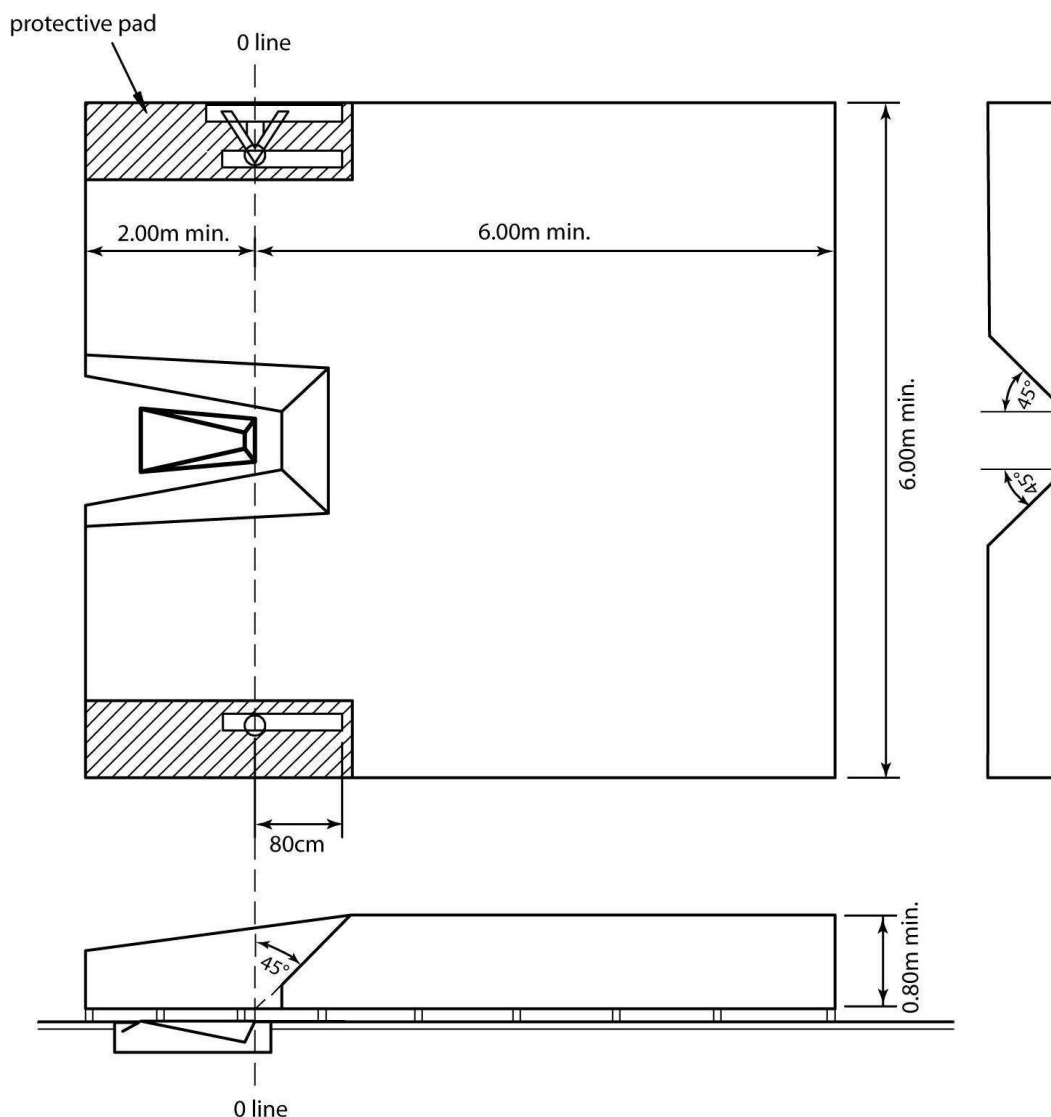
Kommentar: Trots att stavarna inte längre har den tidigare begränsningen två lager tejp, är det klart att det inte är tillåtet att forma några "handtag" av tejp. Tejpen är bara avsedd till att skydda stavens yta. Den enda avsikten med tejp lager och eventuella "spjälningar" med tilläggs stycken är att skydda stavens yta mot stavlådans övre kantigheter.

Hoppbädd

12. I alla tävlingar enligt IAAF:s regel 1.1 (a), (b), (c), (e) och (f) bör hoppbädden inte vara mindre än 6 m lång (bakom noll linjen och exklusive framstyckena) x 6 m bred x 0,8 m hög. Framstyckena bör vara 2 m långa.

I övriga tävlingar bör hoppbädden vara minst 5 m x 5 m (förutom framstyckena).

De delar av hoppbädden, som vetter mot stavlådan bör placeras på 10-15 cm avstånd från lådans kanter och de bör slutta bortåt från lådan i ungefär 45° (Se bilden).



Hoppbädd med mått

HORISONTALA HOPP

REGEL 184

Allmänna regler

Mätning

1. I alla horisontala hoppgrenar bör längderna uppmätas till närmast lägre 0,01 m om den uppmätta längden inte är hela centimeter.

Ansatsbana

2. Minimilängden för ansatsbanan är 40 m mätt från avstampslinjen till ansatsbanans ända. Ansatsbanan bör vara minst 1,22 m $\pm$ 0,01 m bred och den bör utmärkas med 5 cm breda vita linjer. (*Bredden mäts mellan banlinjernas inre kanter*).

Obs! På alla planer, som gjorts före 1.1.2004, kan ansatsbanans bredd vara högst 1,25 m.

3. Ansatsbanans maximala sidolutning får vara 1:100 och största totallutning på de sista 40 m i löpriktningen .

Vindmätning

4. Vindhastigheten bör mätas under 5 sekunder från det ögonblick, då hopparen passerar ett märke som placerats längs med ansatsbanan 40 m från avstampslinjen i längdhopp och 35 m i trestegshopp. Om en tävlande tar en kortare ansats än 40 m respektive 35 m, mäts vindhastigheten från den stund då personen startar sin ansats.
5. Vindmätaren bör placeras 20 m från avstampslinjen. Mätaren bör ställas in på 1,22 m höjd över marken och högst 2 m från ansatsbanan.
6. Mätaren bör vara densamma som beskrivs i regel 163.11. Den används och avläses som man beskrivit i regel 163.12 och 163.10.

REGEL 185

Längdhopp

Tävling

1. Hoppet underkänns, om den tävlande:
 - (a) under avstampen berör marken (eller plastilinans yta) bortom avstampslinjen med någon del av sin kropp antingen hopparen löper igenom utan att hoppa eller under hoppet; eller
 - (b) gör avstamp från utsidan av någondera ändan på avstampsplankan, antingen framför eller bakom den förlängda avstampslinjen; eller
 - (c) berör marken mellan avstampslinjen och hoppgropen; eller
 - (d) använder sig av något slag av voltteknik i ansatsen eller hoppet; eller
 - (e) under nedslaget berör marken utanför nedslagsområdet på en punkt, som ligger närmare avstampslinjen än det närmaste nedslagsmärket i gropan; eller
 - (f) då personen lämnar nedslagsområdet så att första kontakten med sin fot på marken utanför gropan (*inbegripet gropens kantlist*) är närmare avstampslinjen än det närmaste nedslagsmärket i gropan inkluderande varje märke, som uppkommit genast efter nedslaget på grund av eventuellt fall bakåt och som är helt inom nedslagsområdet men närmare avstampslinjen än det ursprungliga landningsmärket.

Obs 1: Löpning på något ställe utanför ansatsbanans vita linjer är inte ett fel.

Obs 2: Det är inte något fel enligt 185.1(b) ovan, om en del av den tävlandes sko/fot berör marken utanför någondera ändan av avstampsplankan men framför avstampslinjen.

Obs 3: Det är inte något fel, om den tävlande under landningen med någon del av sin kropp berör marken utanför nedslagsområdet om inte denna kontakt är den första kontakten eller kränker punkt 185.1 (e).

Obs 4: Det är inte något fel, om den tävlande går tillbaka genom nedslagsområdet efter att ha lämnat nedslagsområdet på ett korrekt sätt.

Obs 5: Förutom vad som sägs i regel 185.1(b) är det inte något fel om hopparen gör avstamp innan personen når plankan

Kommentar: Definitionen på övertramp har inte trots försök ändrats. Skospetsens läge är inte avgörande, utan endast (bevislig) beröring bakom linjen förorsakar underkännande. Domarna får ännu ty sig till plastilina-plankan.

2. När hopparen lämnar nedslagsområdet måste personens första kontakt med sin fot på kantlisten eller marken utanför vara längre bort från avstampslinjen än det närmaste märket från nedslaget i sanden. (Se regel 185.1(f)).

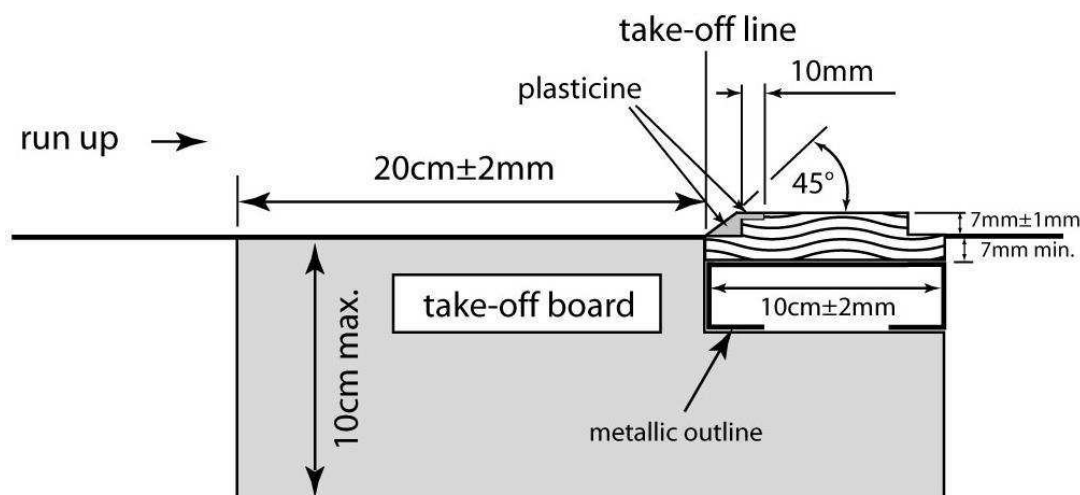
Obs! Denna första kontakt anses vara officiellt lämnande och samtidigt anses prestationen slutförd.

3. Alla hopp mäts från den närmaste punkt i hoppgruppen, där någon del av den tävlandes kropp eller lemmar lämnat märke i hoppgruppen, till avstampslinjen eller dess förlängning (se regel 185.1(f)). Mätningen måste alltid göras vinkelrätt mot avstampslinjen eller dess förlängning.

Kommentar: Det förefaller att ha varit en evighetsfråga hur man skall förhålla sig till ett eventuellt märke i sanden av håret (t.ex. ponnysvans). Tolkningen har under åren varierat, men nuförtiden anses det att idrottaren bör ta ansvar för alla sina ”kroppsdelar”, alltså även håret! Om alltså ponnysvansen har varit fri och strukit ett märke i sanden, som är närmare avstampslinjen, skall man mäta därifrån.

Avstampsplankan

4. Avstampsplatsen skall vara försedd med en i nivå med ansatsbanan och hoppgrupens yta nedsänkt plank. Avstampsplankans kant närmast hoppgruppen kallas avstampslinje (eller även avstampsgrens). Omedelbart bakom avstampslinjen skall placeras ett med plastilina (modellera) försett bräde för att underlätta domarnas arbete.
5. Avståndet mellan avstampslinjen och hoppgrupens bakre kant bör vara minst 10 meter.
6. Avstampslinjen bör placeras minst 1 m och högst 3 m från nedslagsplatsens främre kant.
7. **Konstruktion.** Avstampsplankan bör vara rektangulär och gjord av trä eller något annat lämpligt stadigt material vari spikarna på hopparens sko fäster och inte slinter. Den bör vara $1,22 \text{ m} \pm 0,01 \text{ m}$ lång, 20 cm ($\pm 2 \text{ mm}$) bred och inte mer än 10 cm djup samt vitmålad.
8. **Plastilinabrädet.** Detta bräde bör vara ett stadigt, 10 cm ($\pm 2 \text{ mm}$) brett och $1,22 \text{ m} \pm 0,01 \text{ m}$ långt bräde gjort av trä eller något annat lämpligt material. Det bör målas i en färg som tydligt avviker från avstampsplankan. Då det är möjligt borde även plastilinan vara av en tredje avvikande färg. Brädet placeras i en fördjupning i anloppsbanan genast bakom avstampsplankan mot nedslagsområdet. Brädets yta bör stiga 7 mm ($\pm 1 \text{ mm}$) över avstampsplankans plan. Kanterna bör antingen slutta i 45° vinkel mot markplanet med kanten mot ansatsbanan i hela sin längd täckt med ett 1 mm tjockt plastilinalager eller skäras ur så att när fördjupningen fylls med plastilina, sluttar ytan i 45° vinkel mot markplanet (se diagram).
Övre ytan på plastilinabrädet bör också täckas med plastilina i hela sin längd på ungefär de första 10 mm. (Man fortsätter alltså från den sneda ytans övre kant ungefär tio millimeter vågrätt mot nedslagsplatsen.)



Avstampsplanka och plastilinabräde

Kommentar: Ibland ser man plastilinabräden, som trogna namnet, verkligen till hela ytan är täckt med plastilina. Så bör man inte göra, eftersom det är stor fara för att slinta och skada sig med dylika bräden. Ovanstående plastilinaarrangemang kan man dock göra på vardera kanten av brädet, (viket också lönar sig.)

Då konstruktionen läggs i fördjupningen skall den vara tillräckligt stadig för att motstå kraften i den tävlandes avstamp.

Ytan på brädet under plastilinan bör vara av sådant material att spikarna i hoppskon fäster i den och inte slinter.

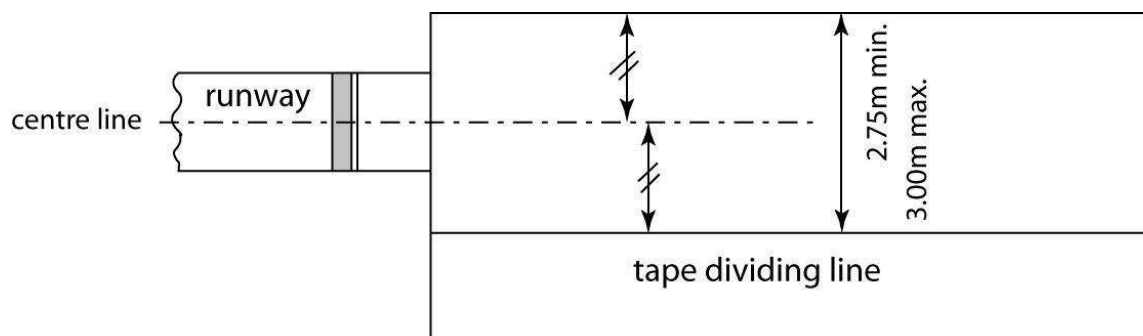
Lagret av plastilina kan jämnas ut med hjälp av en rulle eller en lämpligt formad skrapa så att fotspåren efter hopparna kan avlägsnas.

Obs! Det har visat sig praktiskt att ha ett extra plastilinabräde tillgängligt så att tävlingen inte fördröjs medan fotavtrycken avlägsnas.

Hoppgröp

- Hoppgroppen bör vara minst 2,75 m och högst 3 m bred. Den bör om möjligt vara så placerad att förlängningen av mittlinjen på ansatsbanan sammanfaller med mittlinjen på hoppgroppen.

Obs! För den händelse förlängningen av mittlinjen på anloppsbanan inte är i samma linje som hoppgroppens mittlinje (se skissen), bör man i längdriktningen av hoppgroppen dra ett band eller vid behov två band så att föregående regelpunkt uppfylls.



Centrerad hoppgröp för längd och tresteg

10. Hoppgruppen bör fyllas med mjuk, fuktig sand så att dess yta är noggrant i nivå med avstampsplankans övre yta.

Kommentar: Ovanstående bör förstås så, att ytan även skall vara så slät som möjligt. För den skull bör det på tävlingsplatsen stå till buds ett sladdbräde med rak kant eller en mekanisk utjämningsapparat som gör en slät yta. En tandad kratta är inte lämplig för utjämnning av sanden.

Regel 186

Tresteg

Reglerna för längdhopp gäller för trestegshopp med följande tillägg:

Tävlingen

1. Trestegshoppet består av ett avstamp, ett hoppsteg och ett hopp i nämnd ordning.
2. Avstampen utförs så, att den tävlande först landar på den fot personen gjort avstamp med; i hoppsteget landar hopparen på den andra foten varmed sedan hoppet utförs. Prestationen underkänns inte, fastän fria foten "skrapar i" under hoppandet.
Obs! Regel 185.1(c) tillämpas inte på de normala landningarna under avstamps- och hoppstegsfasen. (I tresteg syftar regeln 185.1(c) på genomlöpning.)

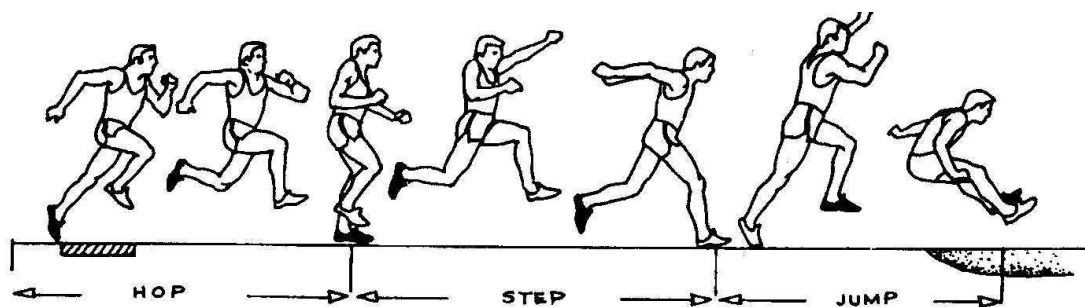


Bild: Korrekt utförande av trestegshopp

Avstampsplankan

3. Avståndet mellan avstampsplankan och hoppgröps bakre kant bör vara minst 21 m.
4. I internationella tävlingar rekommenderas att avståndet mellan avstampslinjen och nedslagsplatsen främre kant skulle vara minst 13 m för herrar och 11 m för damer. I alla andra tävlingar bör detta avstånd anpassas enligt tävlingens nivå.
5. Mellan avstampsplankan och nedslagsområdet bör det för hoppstegs- och hoppfasen finnas ett $1,22 \text{ m} \pm 0,01 \text{ m}$ brett avstampsområde, som ger ett stadigt och jämnt underlag för foten.
Obs! På alla planer, som gjorts före 1.1.2004, kan bredden av avstampsområdet (eller egentligen av dess förlängning) vara högst 1,25 m.

Kommentar: Hoppet bör dock inte underkännas fast den tävlandes mellanlandning efter första eller andra hoppsteget råkar hamna utanför det ovan nämnda avstampsområdets gränslinjer.

KASTGRENAR

Regel 187

Allmänna regler

Officiella redskap

1. Alla redskap, som används vid internationella tävlingar, skall uppfylla av IAAF fastställda villkor. Endast sådana redskap godkänns som har ett giltigt certifikat över godkännande av IAAF.

Kommentar: Detta godkännande (IAAF Certificate) kan kontrolleras på IAAF:s nätsidor. Där finns en uppdaterad förteckning över de certifikat för olika kastredskap som godkänts och är i kraft.

Följande tabell visar alla internationella kastredskap med vikter för olika åldersgrupp:

Redskap	Damer		Herrar	
	D, D19, D17	H	H19	H17
Kula	4,000 kg	7,260 kg	6,000 kg	5,000 kg
Diskus	1,000 kg	2,000 kg	1,750 kg	1,500 kg
Slägga	4,000 kg	7,260 kg	6,000 kg	5,000 kg
Spjut	600 g	800 g	800 g	700 g

Obs! En ansökningsblankett för certifiering av kastredskap kan på begäran fås från IAAF:s byrå eller skrivas ut från IAAF:s nätsidor.

Kommentar: I Finland använder man även i klasserna 19 och 17 redskapsvikter enligt IAAF:s klassificering. Enda undantaget är kula i klassen D17 där man i nationella tävlingar i Finland fortfarande använder 3,0 kg kula.

2. Med undantag för vad som är skrivet här nedan bör man i internationella tävlingar endast använda de kastredskap som arrangörerna skaffat. De tekniska delegaterna kan dock, baserat på ifrågavarande tävlings tekniska regler, tillåta de tävlande att använda sina egna redskap eller de redskap som någon tillverkare ställt till tävlingens förfogande. En förutsättning är att dessa redskap är certifierade av IAAF och att de före tävlingen är granskade och märkta som godkända av arrangörerna och att de står till alla tävlandes förfogande. Ett sådant redskap kommer inte att accepteras om samma modell redan finns på listan över de redskap som arrangörerna ställer till förfogande.

Kommentar: Ovan nämnda omnämnande att egna redskap fritt bör stå till alla tävlandes förfogande betyder även följande: Redskapet skall ges till arrangörernas disposition redan före den första gruppen i kvaltävlingen börjar. Redskapet är sedan i tävlingens bruk från det kvaltävlingen börjar ända tills finalen slutar oberoende om redskapets ägare själv klarat sig med till finalen! I internationella tävlingar är detta tillvägagångssätt absolut. På nationell nivå har man varit en aning flexibel, närmast då det gäller de som inte klarat sig till final från kvalen.

3. Inga förändringar får göras på redskapen under tävlingen.

Hjälpmedel

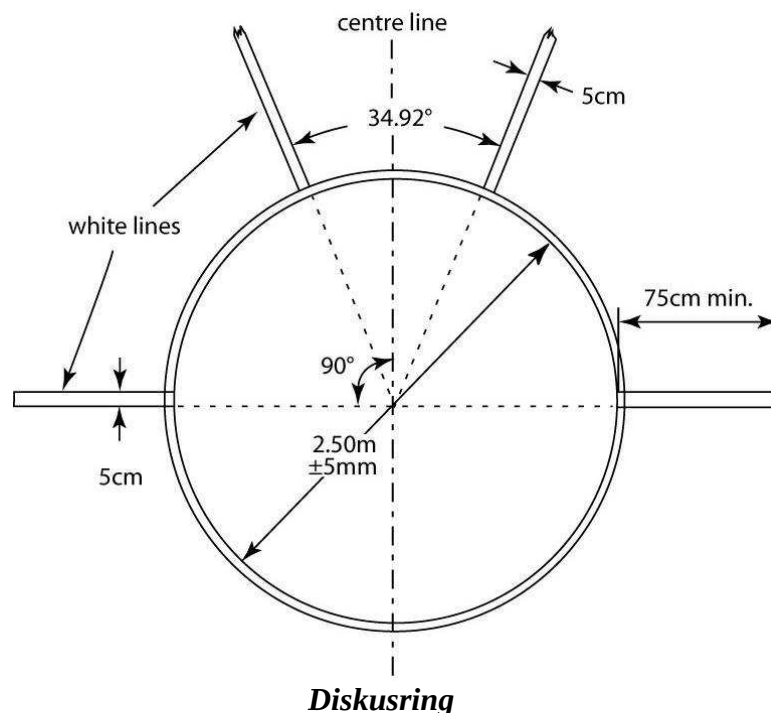
4. (a) De tävlande får inte använda sådana hjälpmedel - t.ex. tejpa ihop två eller flera fingrar eller använda vikter fästade vid kroppen - som på något sätt hjälper vid prestationen.

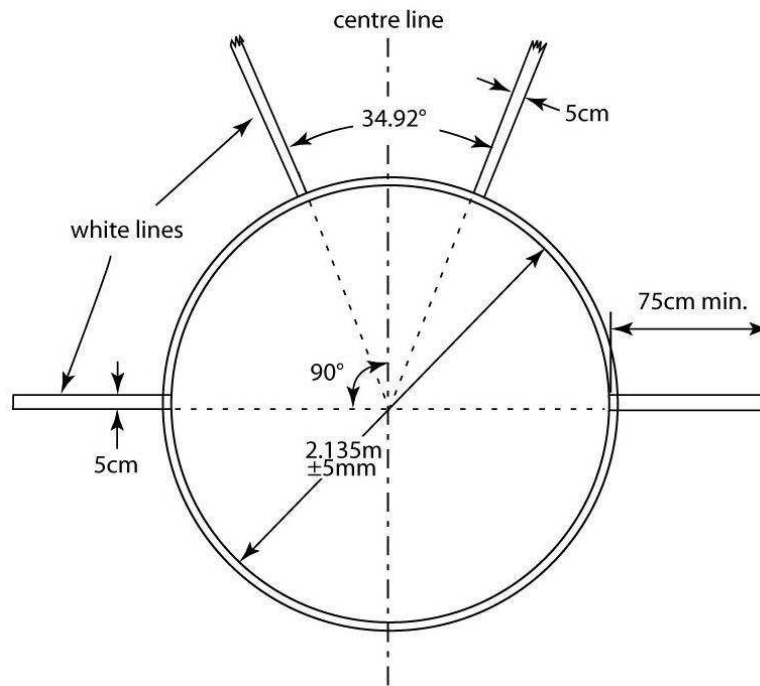
Om tejpning används på handen och fingrarna får den vara kontinuerlig förutsatt att den inte leder till att två eller flera fingrar är så tejpade tillsammans att fingrarna inte kan röra sig individuellt. En sådan tejpning bör förevisas kastledaren före tävlingens början. (Läs även regel 144.2(f)).

- (b) Handskar får inte användas förutom i släggkastning. I detta fall bör handskarna vara av något slätt material både på fram- och baksidorna samt lämna fingertopparna förutom tummen bara.
- (c) För att få ett bättre grepp får idrottaren använda lämpligt ämne, men endast i handen. Dessutom får släggkastare använda ett sådant ämne på sina handskar och kulstötarna får breda ut sådant på sin hals. Dessutom kan den tävlande i kulstötning och diskuskastning breda ut magnesium eller annat lämpligt material på redskapet.
Kommentar: Tillståndet att breda ut vidhäftningsämnen på kulan eller diskusen är en ny regel från och med 2010. Tanken har varit att ämnet i alla fall överförs på redskapen, och dessa två är skäligen enkla att rengöra mellan prestationerna.

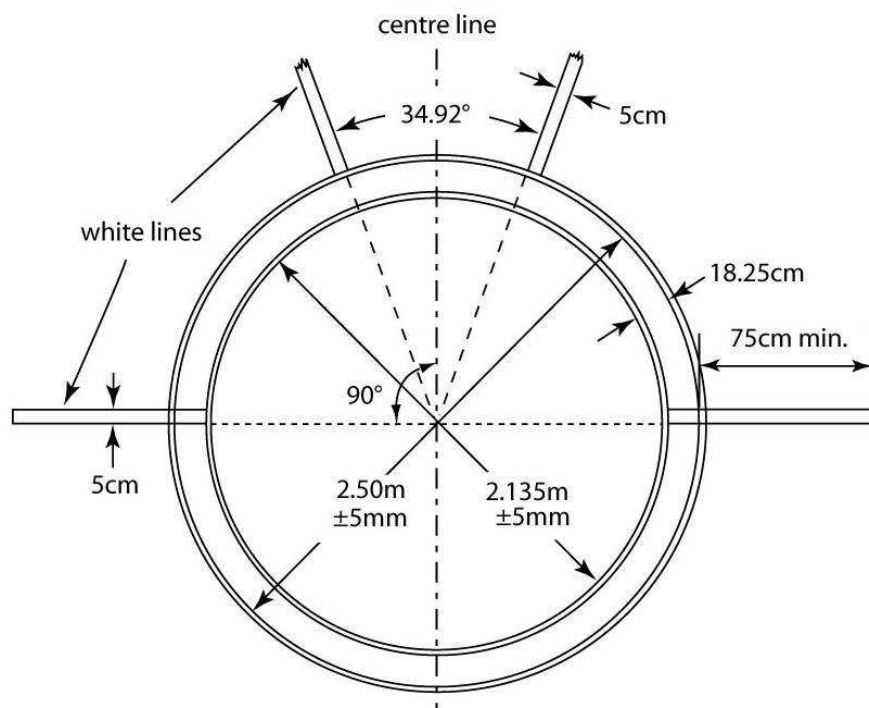
Kastringen

- 5. *Konstruktion.* Kanten på ringarna skall vara gjord av bandjärn, stål eller annat lämpligt material och dess övre kant skall vara i nivå med den omgivande marken. Marken omkring ringen kan vara av betong, syntetiskt material, asfalt, trä eller annat lämpligt material. Ringens inre del kan vara gjord av betong, asfalt eller annat stadigt, men inte halt material. Den inre ytan bör vara jämn och ligga $2\text{ cm} \pm 6\text{ mm}$ lägre än ringens övre kant. I kula är en transportabel ring som uppfyller dessa bestämmelser tillåten.
- 6. *Mått.* Ringen bör ha en inre diameter av $2,135\text{ m} \pm 5\text{ mm}$ i kulstötning och släggkastning och $2,50\text{ m} \pm 5\text{ mm}$ i diskuskastning.
Ringbandet bör vara minst 6 mm tjockt och målat i vitt.
Slägga kan kastas från en diskusring förutsatt att ringens diameter minskas från 2,50 m till 2,135 m, genom att placera en cirkelrund ring innanför.
Obs! Den cirkelrunda ringen borde helst vara av annan färg än vitt så att de vita linjer som krävs i regel 187.7 syns tydlig.





Släggring



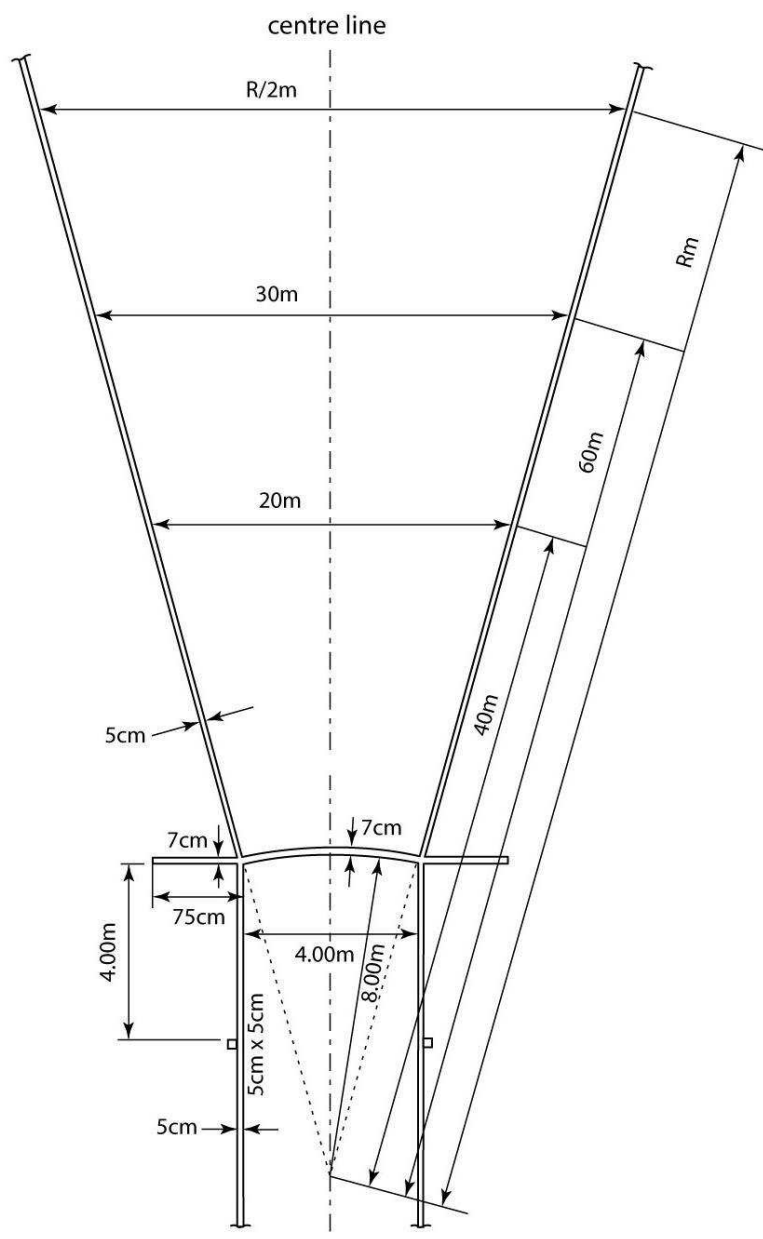
Kombinerad diskus- och släggring

7. Ett vitt, 5 cm brett streck skall dras till minst 75 cm längd från ringens övre kant på ömse sidor av densamma. Strecket kan målas eller vara av trä eller annat lämpligt material. Bakre kanten av det vita strecket markerar förlängningen av den teoretiska linje, som vinkelrätt mot kastsektorns mittlinje går genom ringens medelpunkt.

8. Den tävlande får inte spruta eller utsprida något ämne i ringen eller på sina skor och inte heller göra ringens yta grov på något sätt.

Spjutkastningens ansatsbana

9. I spjutkastning är ansatsbanans minimilängd 30 m. Där förhållandena medger borde minimilängden vara 33,5 m. Banan bör markeras med två parallella 5 cm breda vita linjer 4 m från varandra. Kastet bör göras bakom en med 8 m radie anlagd cirkelbåge. Kastbågen bör vara 7 cm bred och den målas antingen på banans yta eller tillverkas av trä eller av annat lämpligt icke korroderande material, såsom t.ex. plast. Den bör vara vitmålad och nedlagd i nivå med marken. Från bågens båda yttersta ändpunkter bör dras linjer vinkelrätt mot ansatsbanans parallella sidolinjer. Dessa linjer bör vara vita, 75 cm långa och 7 cm breda. Ansatsbanans maximala sidolutning får vara 1:100 och den största totala lutningen längs med de sista 20 m i löpriktningen .



Ansatsbanan och nedslagsplatsen i spjutkastning

Kastsektorer

10. Kastsektorn bör utgöras av kross, gräs eller annat lämpligt material i vilket redskapet lämnar ett tydligt märke.
11. Kastsektorns totala lutning neråt i kastriktningen är högst
12.
 - (a) Med undantag för spjutkastning bör kastsektorn markeras med 5 cm breda vita linjer i $34,92^\circ$ vinkel så att inre kanterna av linjernas förlängningar skär varandra i kastringens medelpunkt.
Obs! Sektorn kan dras exakt i $34,92^\circ$ vinkel genom att se till att sektorlinjerna på 20 m avstånd från ringens medelpunkt är på 12 m ($20 \times 0,60$ m) avstånd från varandra. På så sätt växer avståndet mellan punkterna på sektorlinjen med 60 cm för varje meter mätt från ringens medelpunkt.
 - (b) I spjutkastning bör kastsektorn begränsas med 5 cm breda vita linjer, så att inre kanten av linjernas förlängningar går via skärningspunkterna mellan kastbågens inre kant och de parallella linjer som begränsar ansatsbanan och möts i mitten av den cirkel varav kastbågen är en del (se bild). Sektorn blir sålunda cirka 29° .

Försök

13. I kulstötning samt diskus- och släggkastning skall stöt/kast ske i en ring och i spjutkastning på en ansatsbana. Då det gäller försök i ring skall den tävlande inleda sitt försök från en stillastående ställning innanför ringen. Den tävlande får vidröra ringens innerkant. I kulstötning får personen även beröra innerkanten på stoppbalken som beskrivs i regel 188.2.
14. Det är ett fel om den tävlande under prestationen:
 - (a) i kulstötning eller spjutkastning felaktigt släpper redskapet
 - (b) efter att ha trätt in i ringen och påbörjat ett kast berör ringens övre kant eller marken utanför ringen med någon kroppsdel.
 - (c) i kulstötningen berör någon del av stoppbalken förutom dess inre sida med någon del av sin kropp
 - (d) i spjut med någon del av sin kropp berör linjerna som markerar ansatsbanan (kastbågen eller sidolinjerna) eller marken utanför.

Obs! Det anses inte som ett fel om diskusen eller någon del av släggan träffar buren efter att redskapet släppts förutsatt att ingen annan regel kränkts.

Kommentar 1: SUL:s tävlingsutskott har ställt upp en nationell regel enligt vilken det av säkerhetsskäl är förbjudet att kasta slägga med en hand.

Kommentar 2: Eventuellt fritt hängande skosnörens beröring av de förbjudna områdena (se b, c och d) leder inte till att prestationen underkänns.
15. Under förutsättning att inga till ifråga varande kastgren hörande regler har kränkts under kastförsöket, får den tävlande avbryta sitt påbörjade försök, placera kastredskapet på marken innanför eller utanför ringen eller ansatsbanan och lämna den (*eller stanna kvar*).
Då kastaren lämnar ringen eller ansatsbanan, skall detta ske på i regel 181.17 föreskrivet sätt innan personen återvänder till ringen eller ansatsbanan och påbörjar ett nytt försök.
Obs! Alla i denna paragraf tillåtna rörelser inräknas i den tid som enligt regel 180.17 reserveras för ett försök.
16. Det anses som ett underkänt försök om kulan, diskusen, slägghuvudet eller spjutets spets berör sektorlinjerna eller marken utanför sektorlinjerna.

Kommentar: För ovanstående text har man under årens gång flera gånger sökt en enkel och entydig form, men helt lätt har det inte varit. Som praktisk tolkning kan man säga att domaren bör söka efter det märke som redskapet eller dess del har lämnat vid sin första markkontakt.

17. Den tävlande får inte lämna ringen eller ansatsbanan förrän redskapet tagit mark.
- (a) För kast gjorda från ring måste första beröringen på ringkanten eller på marken utanför ringen, då kastaren lämnar ringen, ske helt och hållet bakom det vita streck som på ömse sidor om ringen markerar förlängningen av den teoretiska linjen genom ringens medelpunkt.

Obs! Denna första kontakt med ringkanten eller marken utanför anses vara officiellt lämnande och samtidigt anses prestationen slutförd.

- (b) När det gäller spjutkastning måste första kontakten med de parallella linjerna eller marken utanför ansatsbanan när personen lämnar ansatsbanan, ske helt bakom de vita linjerna som dragits som förlängning av kastbågens vinkelrätt mot de parallella linjerna.

Sedan redskapet tagit mark anses den tävlande också korrekt ha lämnat ansatsbanan när personen berört eller överträtt den över banan målade eller tänkta (med märken på sidan av ansatsbanan utmärkta) linjen 4 m bakåt från kastbågens ändpunkter. Om den tävlande i det ögonblick redskapet tar mark finns (redan eller ännu) inom denna linje anses personen ha lämnat ansatsbanan korrekt.

Kommentar: Det rekommenderas, att 4 meters linjen inte målas utan att dess plats utmärks med på banans sidor placerade koner. Platsen för konerna kan målas med kvadratiska märken (se bilden av spjutkastningsplatsen tidigare i denna regel).

Då ovanstående regel läses noggrant ser man att det inte någonstans nämns något fel, som kastaren kunde göra när det gäller 4 meters linjen. I själva verket är linjen till endast för den som flaggar vid kaständan! Då kastet är utfört, kan kastaren sakta börja gå bakåt utan att avlägsna sig från ansatsbanan, varvid flaggmannen i onödan hamnar att vänta innan personen kan höja den vita flaggan. Regeln är alltså till för flaggmannen för att snabba upp tävlingen.

18. Efter varje kast skall redskapet bäras tillbaka till området närmast ringen eller ansatsbanan, det får inte kastas tillbaka.

Kommentar: I kula kan man använda ett returneringsrör som är tillräckligt säkert. I långa kast har små radiostyrda transportbilar blivit populära.

Mätning

19. I alla kastgrenar bör längderna noteras till närmast lägre 0,01 m om det uppmätta avståndet inte är hela centimeter.
20. Mätningen av varje kast bör ske omedelbart efter försöket:
- (a) från det närmaste märke, som uppkommit där kulan, diskusen eller **slägg huvudet** tagit mark, till inre kanten på ringens periferi längs en linje mot ringens medelpunkt.
- (b) från den närmaste punkt, där spjutets spets vid nedslaget första gången berört marken, mot kastbågens inre kant längs en linje mot medelpunkten av den cirkel varav kastbågen är en del.

Markörer

21. En tydlig flagga eller markör kan placeras för att utmärka det bästa kastet för varje tävlande och den skall placeras längs sektorlinjen på dess yttre sida.
- En tydlig flagga eller markör kan också placeras för att utmärka gällande världsrekord och vid behov även gällande världsdel-, nations- eller tävlingsrekord.

Regel 188

Kulstötning

Tävling

1. Kulan skall stötas från axeln med en hand. När den tävlande intagit sin utgångsställning i ringen för att påbörja en stöt, bör kulan vidröra eller vara i omedelbar närhet av halsen eller hakan, och handen får inte under stöten sänkas under detta läge. Kulan får inte föras bakom skulderlinjen.

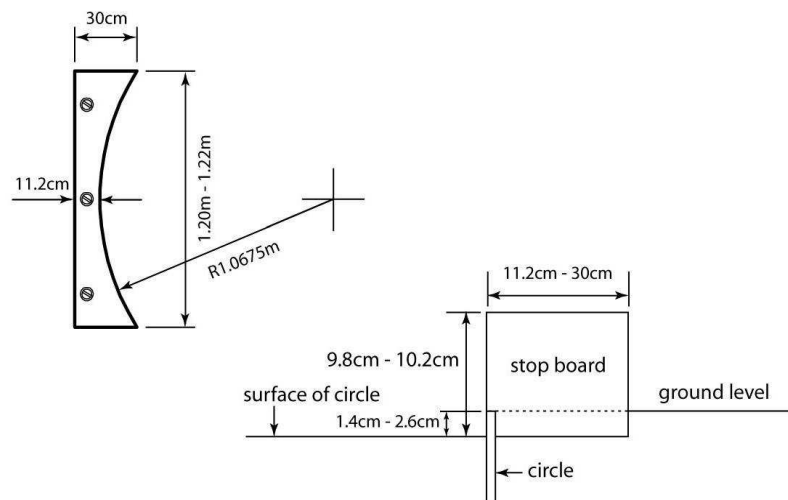
Obs! Så kallad kärrehjuls teknik är inte tillåten.

Stoppbalken

2. *Konstruktion.* Stoppbalken bör vara vit och gjord av trä eller annat lämpligt material i form av en båge, så att dess insida sammanfaller med ringens insida och är vinkelrätt mot cirkelns yta. Stoppbalken bör placeras centrerad mellan sektorlinjerna (se regel 187.6 och bilden av kulringen) och vara så konstruerad att den stadigt kan fästas i marken eller betongen runt ringen.

Obs! Stoppbalkar enligt IAAF:s tidigare regler 1983/84 förblir godtagbara.

3. *Mått.* Stoppbalken bör vara 11,2 cm – 30 cm bred, med en korda om 1,21 m $\pm$ 0,01 m för en båge med samma radie som ringen och 10 cm $\pm$ 0,2 cm) hög, i förhållande till ringens inre nivå.



Stoppbalken (ovanifrån och från sidan)

Kulan

4. *Konstruktion.* Kulan bör vara av solitt järn, mässing eller annan metall som inte är mjukare än mässing. Den kan också bestå av ett skal av sådan metall, fylld med bly eller annat solitt material. Den skall ha formen av en sfär och dess ytbehandling bör vara slät. För att vara slät bör medelhöjdskillnaderna vara mindre än 1,6 μm dvs. ett strävhetsstal om N7 eller mindre.

Kommentar: Ovan framställda definition på släthet är inget att vara rädd för. Var och en förstår att även om kulan när den kommer från fabriken fyller kraven, så gör den det inte helt efter några stötar mot sand eller kolstybb. I den nationella tävlingsverksamheten gäller ännu regeln, att om kulan känns slät i handen så är den slät!

5. Kulan skall uppfylla följande bestämmelser:

Kula				
Minimivikt för användning i tävling och godkännande av rekord	4,000 kg	5,000 kg	6,000 kg	7,260 kg
Viktgränsrekommendation för tillverkare	4,005 kg 4,025 kg	5,005 kg 5,025 kg	6,005 kg 6,025 kg	7,265 kg 7,285 kg
Minimidiameter	95 mm	100 mm	105 mm	110 mm
Maximidiameter	110 mm	120 mm	125 mm	130 mm

Regel 189

Diskuskastning

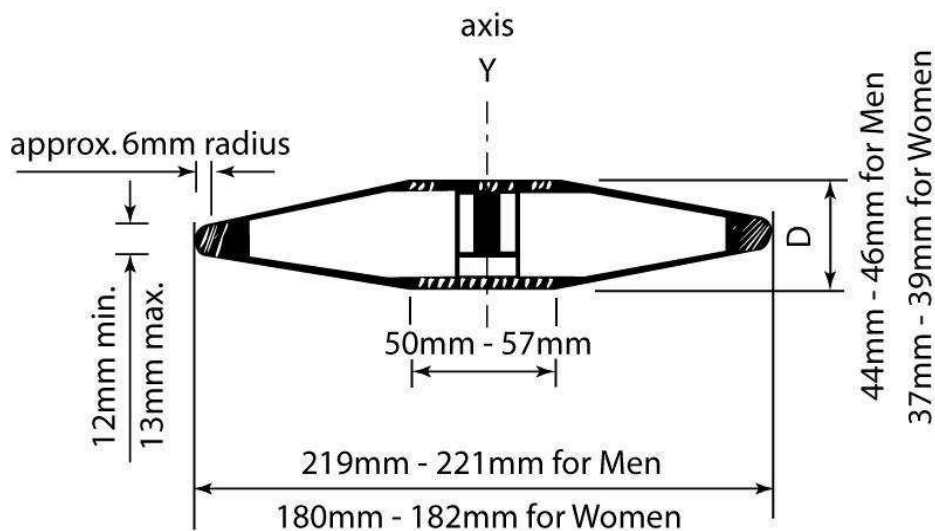
Diskus

1. **Konstruktion.** Diskusens stomme kan vara solid eller ihålig och den skall vara av trä eller annat lämpligt material. Den omges av en metallring med rund kant. Genomskäringen på denna metallring bör vara cirkelrund till formen, med en radie på cirka 6 mm. I diskusskivans centrum kan på vardera sidan finnas en cirkelrund metallplatta infälld i skivan i nivå med diskusens yta. Alternativt kan diskusen vara tillverkad utan dessa metallplattor, under förutsättning att motsvarande ställen på diskusen är jämna och att mått och totalvikt uppfyller ställda krav.

Diskusens båda sidor skall vara identiska och på den får inte finnas skårar, fördjupningar eller skarpa kanter. Sidorna bör rätlinjigt slutta från metallringens båge till en cirkel med 25-28,5 mm radie från diskusens mitt.

Diskusens profil bör utformas enligt följande: Från början av metallringens bågformiga del öka diskusens tjocklek jämnt upp till maximitjockleken D. Detta maximivärde uppnås på ett avstånd om 25 mm till 28,5 mm från diskusens axel Y. Från denna punkt upp till axeln Y är diskusens tjocklek konstant. Diskusens övre och undre sida skall vara identisk. Diskusen skall även vara symmetrisk i förhållande till sin rotationsaxel Y.

I diskusen, metallringen inbegripet, får inte finnas några ojämnheter och ytans finish bör genomgående vara slät (se regel 188.4) och enhetlig.



Diskusens konstruktion och mått

2. Diskusen skall uppfylla följande krav:

Diskus					
Minimivikt för användning i tävling och godkännande av rekord		1,000 kg	1,500 kg	1,750 kg	2,000 kg
Viktgränsrekommendation för tillverkare	Min.	1,005 kg	1,505 kg	1,755 kg	2,005 kg
	Max.	1,025 kg	1,525 kg	1,775 kg	2,025 kg
Metallringens yttre diameter	Min.	180 mm	200 mm	210 mm	219 mm
	Max.	182 mm	202 mm	212 mm	221 mm
Metallplattans eller det släta mittområdets diameter	Min.	50 mm	50 mm	50 mm	50 mm
	Max.	57 mm	57 mm	57 mm	57 mm
Metallplattans eller det släta mittområdets tjocklek	Min.	37 mm	38 mm	41 mm	44 mm
	Max.	39 mm	40 mm	43 mm	46 mm
Metallringens tjocklek (6 mm från yttre kanten)	Min.	12 mm	12 mm	12 mm	12 mm
	Max.	13 mm	13 mm	13 mm	13 mm

Regel 190

Skyddsbur för diskuskastning

1. Alla diskuskast bör utföras från en inhägnad eller bur för att säkra åskådarnas, funktionärernas och de tävlandes säkerhet. Den skyddsbur som definieras i denna regel är avsedd att användas på sportplaner, där det samtidigt pågår andra grenar eller utanför en plan då det är åskådare närvarande. Där detta inte är fallet, speciellt på områden för träning, kan även en enklare anordning användas. Råd och anvisningar kan på begäran erhållas från det SUL eller från IAAF:s byrå.

Obs! Den i regel 192 definierade släggburen kan användas även för diskus antingen genom att i buren placera en med samma medelpunkt försedd reglerbar kastring med diametern 2,135/2,50 m eller genom att använda en förstorad version med dörrpaneler som förlängningar till sidoväggarna, varvid den för diskuskastning avsedda ringen ligger framför släggningen.

2. Buren bör vara så planerad, tillverkad och underhållen, att den är kapabel att stoppa en 2 kg diskus med en hastighet på upp till 25 m/s. Burens konstruktion bör också vara sådan, att det inte föreligger fara för att diskusen studsar tillbaka på den tävlande eller över burkanten. Vilken som helst modell eller konstruktion av bur är tillåten, förutsatt att buren uppfyller alla i denna regel ställda krav.
3. Buren borde till sin bottenplan vara U-formad såsom av skissen framgår. Burens öppning borde vara 6 m bred, och placerad på 7 m avstånd från kastringens medelpunkt. Ändpunkterna av den 6 m breda öppningen tolkas som det inre avståndet mellan näten. Nätgrindarnas eller det upphängda nätet minsta höjd borde på det lägsta stället vara minst 4 m.
Buren bör vara så planerad och byggd att den hindrar diskusen att tränga igenom någon skarv, genom nätet eller under någon nätgrind eller det upphängda nätet.

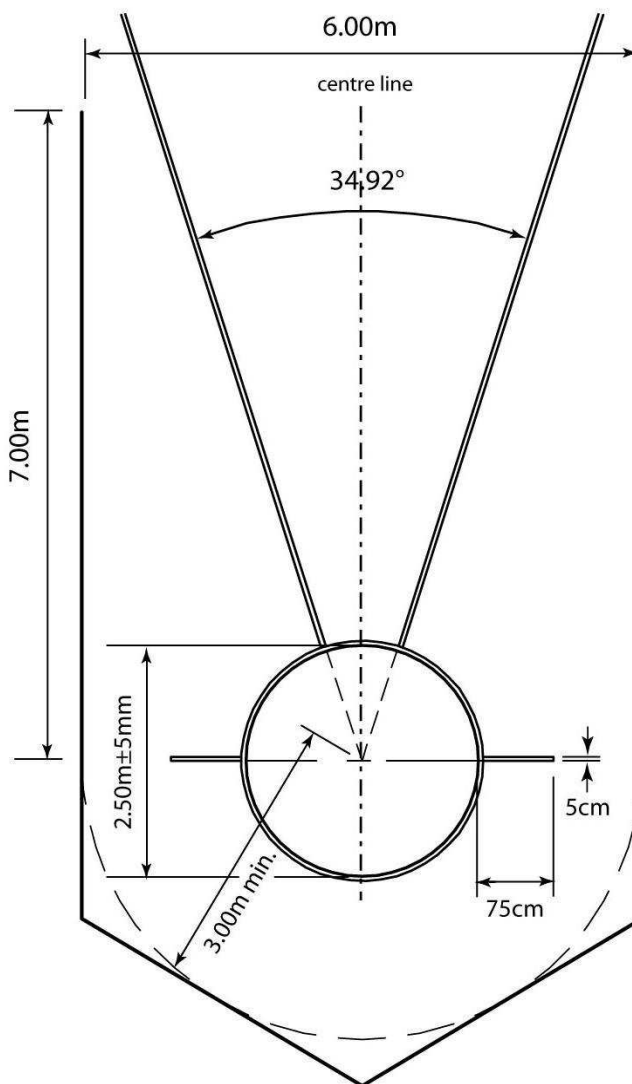
Obs!

- (i) *Utformningen av burens bakdel har ingen större betydelse så länge nätet överallt är på minst 3 m avstånd från ringens medelpunkt.*
- (ii) *Innovativ design som ger samma grad av skydd och inte ökar farozonen jämfört med konventionell design kan certifieras av IAAF.*
- (iii) *Speciellt den sida av buren, som är längsmed löparbanan, kan förlängas och/eller förhöjas för att öka säkerheten för idrottare som samtidigt tävlar på den närliggande banan under diskustävlingen.*

4. Burens nät kan tillverkas av tråd gjord av lämplig natur- eller syntetfiber, eller alternativt av medelhård eller mycket hård stålvarer. Maskstorleken får vara högst 44 mm på trådnät och högst 50 mm på stålvarernät.

Obs! Närmare specifikationer för nätet och säkerhetsgranskningar finns i IAAF:s Handbok för friidrottsanläggningar (IAAF Track and Field Facilities Manual).

5. Den största risksektorn vid diskuskastning från denna skyddsbur är omkring 69° , då det i samma tävling finns både höger- och vänsterhänta kastare. Därför är skyddsburens placering och riktning på planen mycket viktig för säkerheten.



En skyddsbur enbart avsedd för släggkastning

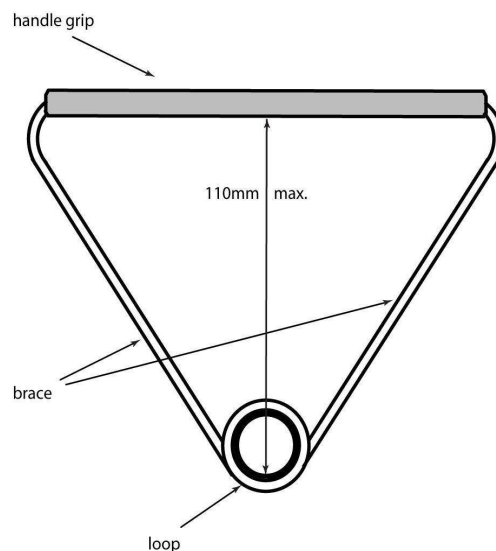
Regel 191
Släggkastning

Tävling

1. Den tävlande får, då personen står i sin utgångsställning före svingarna, placera slägg huvudet på marken innan- eller utanför kastringen.
2. Det anses inte som ett fel om släggans huvud träffar marken (*innanför eller utanför ringen*), eller överst på kastringen. Idrottaren kan stoppa och börja kastet på nytt, förutsatt att inget annat regelbrott skett.
3. Om släggan går sönder under ett kast eller under luftfärden, räknas detta inte som ett underkänt kastförsök, såvida försöket i övrigt utförts enligt reglerna. Om den tävlande på grund av detta förlorar balansen och därför bryter mot någon del av denna regel, räknas detta ändå inte som underkänt försök. I vartdera fallet bör kastaren få ett nytt försök.

Släggan

4. *Konstruktion.* En slägga består av tre delar: metallhuvud, sträng och handtag.
5. *Huvud.* Släggans huvud bör vara av kompakt järn, mässing eller annan metall inte mjukare än mässing. Den kan också bestå av ett skal av sådan metall, fyllt med bly eller annat solitt material.
Om man använder sig av någon fyllning, skall den placeras i kulan så att den är orörlig och att tyngdpunkten inte avviker mer än 6 mm från kulans centrum.
6. *Sträng.* Strängen görs av en enhetlig och rak fjäderståltråd med minst 3 mm diameter. Tråden bör vara sådan att den inte töjer märkbart när släggan kastas.
Strängen kan tvinnas till en ögla för fastsättning i den ena eller båda ändarna.
7. *Handtag.* Handtaget skall vara styvt och utan gångjärnsfogar av något som helst slag. Handtagets totala deformation under en anspännings belastning om 3,8 kN får inte överstiga 3 mm. Det skall fästas vid strängen på så sätt att det inte kan svängas inom vajerögla så, att släggans totala längd ökar.
Handtaget bör ha en symmetrisk design och kan ha ett böjt eller rakt grepp och/eller sidokanter med en inre maximilängd om 110 mm. (Se bilden.) Handtagets minsta brotthållfasthet bör vara minst 8 kN.



Slägghandtag (universallmodell)

Obs! Även annan design som fyller kraven är godtagbar.

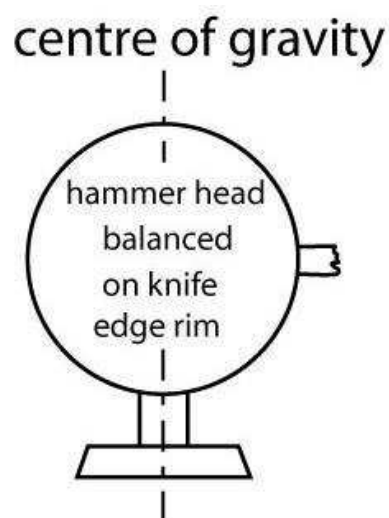
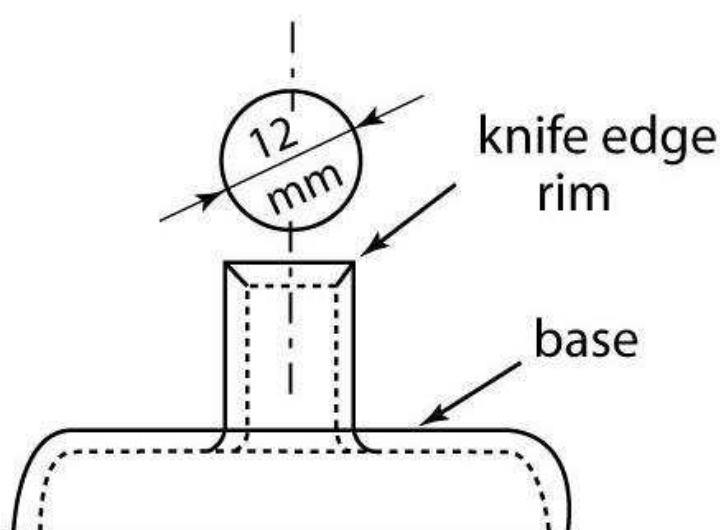
Kommentar: I nationella tävlingar kan man ännu använda gamla handtag förutsatt att de är i gott skick. Vid nyinköp lönar det sig dock att försäkra sig om att man får en produkt enligt de nya reglerna, helst av certifierad typ.

8. *Skaftets fästen.* Strängen bör fästas i släggkulan med en svirvel som kan vara antingen ett glidlager eller ett kullager. Handtaget fästs vid strängen med en ögla. Svirvel får där inte användas
9. En slägga skall uppfylla följande bestämmelser:

Slägga					
Minimivikt för användning i tävling och godkännande av rekord		4,000 kg	5,000 kg	6,000 kg	7,260 kg
Viktgränsrekommendation för tillverkare	Min. Max.	4,005 kg 4,025 kg	5,005 kg 5,025 kg	6,005 kg 6,025 kg	7,265 kg 7,285 kg
Släggans längd från handtagets inre kant	Min. Max.	1160 mm 1195 mm	1165 mm 1200 mm	1175 mm 1215 mm	1175 mm 1215 mm
Slägghuvudets diameter	Min. Max.	95 mm 110 mm	100 mm 120 mm	105 mm 125 mm	110 mm 130 mm

Slägghuvudets tyngdpunkt

Tyngdpunkten får ligga högst 6 mm från slägghuvudets medelpunkt. Detta kan granskas på följande sätt: Det skall vara möjligt att balansera slägghuvudet (utan skaft och handtag) på en vågrät, cirkelformad öppning med 12 mm diameter och skarpa kanter (se skiss).



Ställning för kontroll av slägghuvudets tyngdpunkt

REGEL 192

Skyddsbur för släggkastning

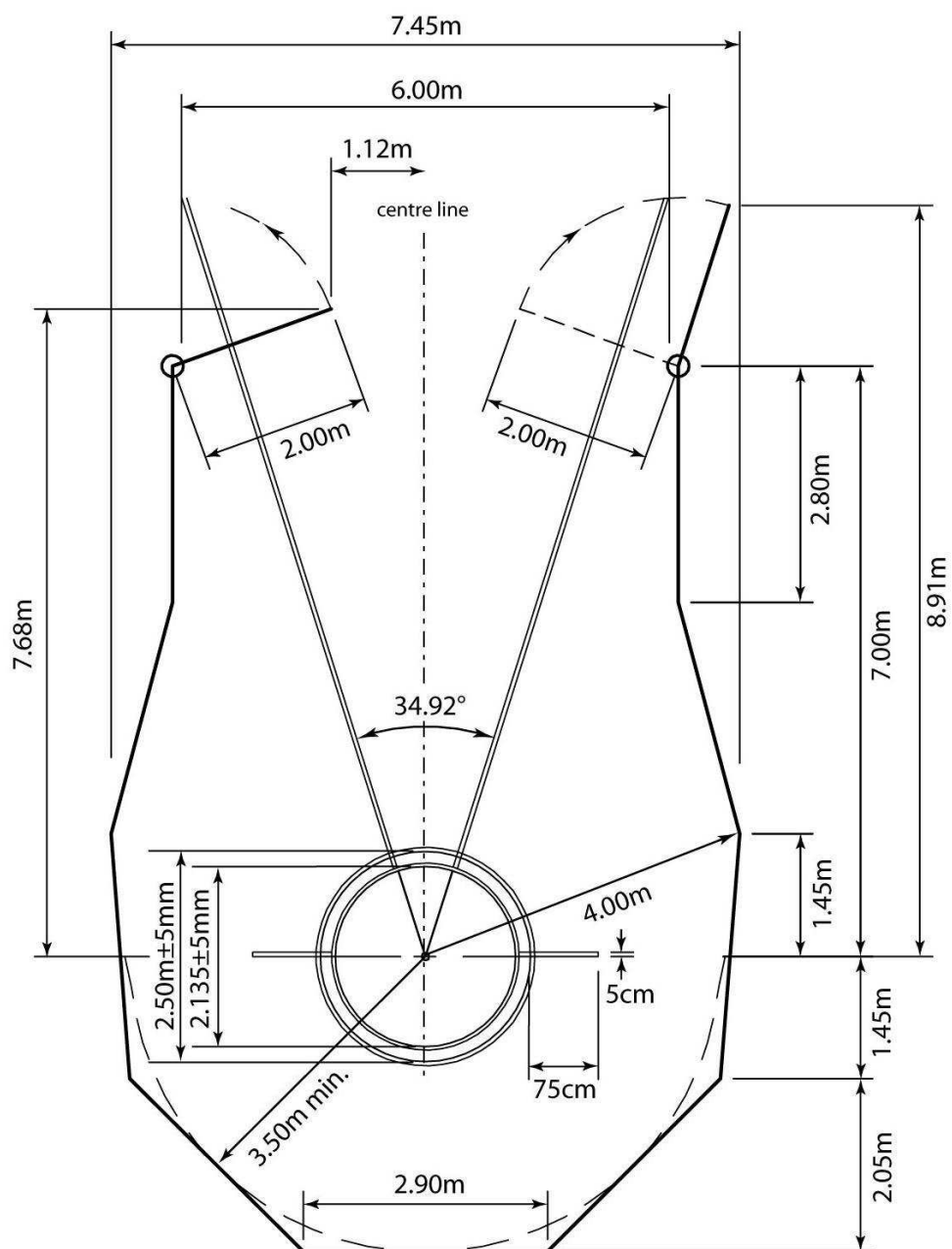
1. Alla släggkast bör utföras från en inhägnad eller bur, varmed åskådarnas, funktionärernas och de tävlandes säkerhet säkras. Den i denna regel definierade skyddsburen är avsedd att användas på stora tävlingsarenor där man samtidigt arrangerar andra grenar eller utanför arenan där åskådare är närvarande. På andra ställen, speciellt på områden för träning, kan även en enklare anordning användas. Vid förfrågan kan råd och anvisningar erhållas från SUL eller från IAAF:s byrå.
2. Skyddsburen bör vara så planerad, tillverkad och underhållen, att den är kapabel att stoppa en 7,26 kg släggkula med en hastighet på upp till 32 m/s. Burens konstruktion bör också vara sådan, att det inte föreligger fara för att släggan studsar tillbaka på den tävlande eller över burkanten. Vilken som helst modell eller konstruktion av bur är tillåten, förutsatt att buren uppfyller alla i denna regel ställda krav.
3. Buren borde till sin bottenplan vara U-formad såsom av skissen framgår. Burens öppning borde vara 6 m bred, och placerad på 7 m avstånd från kastringens mitt. Den 6 m breda öppningen uppmäts som det inre avståndet mellan näten. Nätgrindarnas eller det upphängda nätet minsta höjd borde i burens bakre ända vara minst 7 m och 10 m för de sista 2,8 m av grindarna före dörrgavlarnas gångjärn.
Buren bör vara så planerad och byggd, att den hindrar släggan att tränga igenom någon skarv, genom nätet eller under någon nätgrind eller det upphängda nätet.
Obs! Utformningen av burens bakdel har ingen större betydelse så länge nätet överallt är på minst 3,5 m avstånd från ringens mitt.
4. Vid buröppningen bör finnas två svängbara 2 m breda nätgrindar (dörrgavlar), av vilka blott den ena användes åt gången. Nätgrindarnas minimihöjd är 10 m.

Obs!

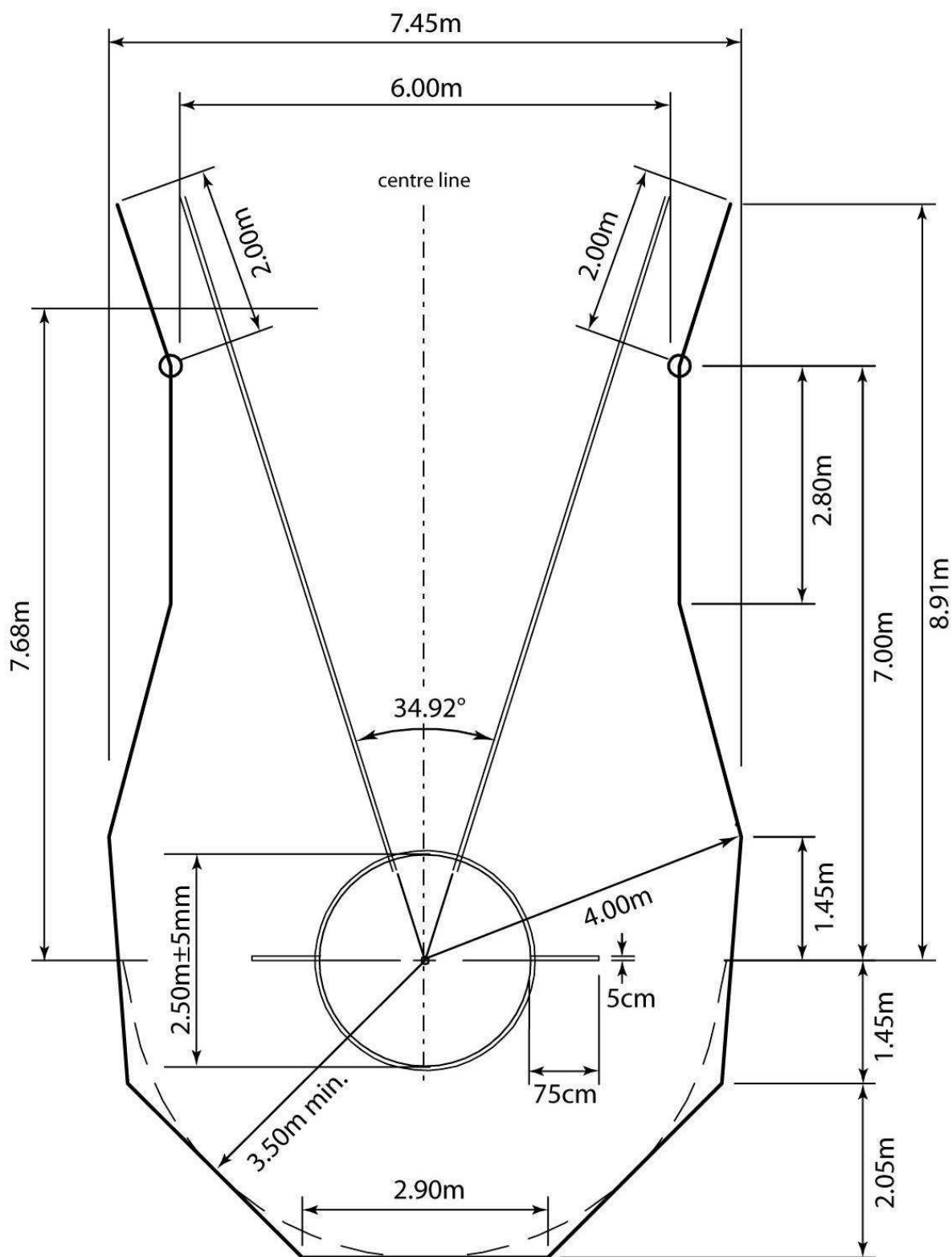
- (i) *Den vänstra grinden används när en högerhänt (som roterar motsols) kastare kastar och den högra när en vänsterhänt kastar. Med tanke på att grindarna behöver bytas under tävlingen, då både höger- och vänsterhänta kastare deltar, är det mycket viktigt att bytet kan ske med minsta besvär och på så kort tid som möjligt.*
- (ii) *På bilden visas båda grindarna i sin ändposition även om endast en i taget är i användning under tävlingen.*
- (iii) *Då den är i användning skall den flyttbara grinden vara exakt i det läge som framgår ur bilden. Därför bör grindarnas konstruktion vara sådan att de kan låsas i sin bruksposition. Det rekommenderas att grindarnas bruks positioner (antingen temporärt eller permanent) utmärks på marken.*
- (iv) *Grindarnas konstruktion och användning är beroende av skyddsburens allmänna planering. De kan vara av skjutdörrstyp, försedda med gångjärn lodrätt eller vågrätt eller så kan de vara löstagbara. De enda absoluta kraven är, att grinden när den är i bruk fullständigt kan stoppa en slägga som träffar den och att det inte finns någon fara för att släggan skulle slippa igenom mellan de fasta och flyttbara grindarna.*
- (v) *Innovativ design som ger samma grad av skydd och inte ökar farozonen jämfört med konventionell design kan certifieras av IAAF.*

Kommentar: Den bur, som beskrivs i denna regelbok, är en s.k. "lång" modell, som blev IAAF:s modell under 2000-talets första decennium. Dessutom publicerade IAAF anvisningar för hur gamla kombinerade slägg/diskusburar genom att bredda dörrpanelerna kan omvandlas till godkända även enligt de nuvarande reglerna. Ritningar och centrala anvisningar hittas på SUL:s nätsidor på avdelningen för tävlingstekniska ärenden.

5. Burens nät kan tillverkas av tråd gjord av lämplig natur- eller syntetfiber, eller alternativt av medelhård eller mycket hård stålvarer. Maskstorleken får vara högst 50 mm på stålvarernät och 44 mm på trådnät.
Obs! Närmare specifikationer för nätet och burens säkerhetsgranskningar finns i IAAF:s Handbok för friidrottsanläggningar (IAAF Track and Field Facilities Manual).
6. Ifall man vill använda sig av samma skyddsbur även för diskuskastning så kan två alternativa lösningar godkännas. Enklast är det att använda en koncentrisk kastring 2,135/2,5 m, men det betyder att man hamnar att använda samma kastunderlag såväl vid slägg- som diskuskastningen. Släggburen skall vid diskuskastning användas så att dörrpanelerna hålls öppna.
Ifall man vill använda sig av skilda kastringar för slägg- och diskuskastning i samma bur, skall dessa ringar placeras efter varandra i kastsektorns mittlinje så, att medelpunkterna är på 2.37 m avstånd från varandra på kastsektorns mittlinje, med diskusringen längst fram. I den versionen fungerar dörrpanelerna som förlängningar till burens sidor.
Obs! Utformningen av burens bakdel har ingen större betydelse, så länge nätet överallt är på minst 3,5 m avstånd från medelpunkten av de koncentrisk ringarna, eller släggringen då man använder separata ringar, (eller motsvarande på minst 3 m avstånd då man använder burar med två separata ringar byggda enligt reglerna i kraft före 2004 då diskus ringen var den bakre). (Se även regel 192.4).



Kombinerad bur som slaggversion



Kombinerad bur som diskusversion

7. Den största risksektorn med den i denna regel beskrivna skyddsburen vid släggkastning är omkring 53° , då det i samma tävling finns både höger- och vänsterhänta kastare. Därför är placeringen och riktningen av skyddsburen på planen mycket viktig för säkerheten

Regel 193
Spjutkastning

Tävling

1. (a) Spjutet skall greppas om lindningen. Spjutet bör kastas över axeln eller över övre delen av kastarmen. Att slunga spjutet och använda andra kaststilar som avviker från det vedertagna är inte tillåtet.
(b) Kastet godkänns endast ifall spjutets metallspets tar mark före övriga delar av spjutet.
(c) Den tävlande får inte i något skede under kastet förrän spjutet lösgjorts från handen svänga helt runt så att ryggen är mot kastbågen.
2. Om spjutet går sönder under ett kast eller under luftfärden, räknas detta inte som ett ogiltigt kastförsök, såvida försöket i övrigt utförts enligt denna regel. Om den tävlande på grund av detta förlorar balansen och därför bryter mot någon del av denna regel, räknas detta inte som underkänt kast. I båda dessa fall får kastaren ett nytt försök.

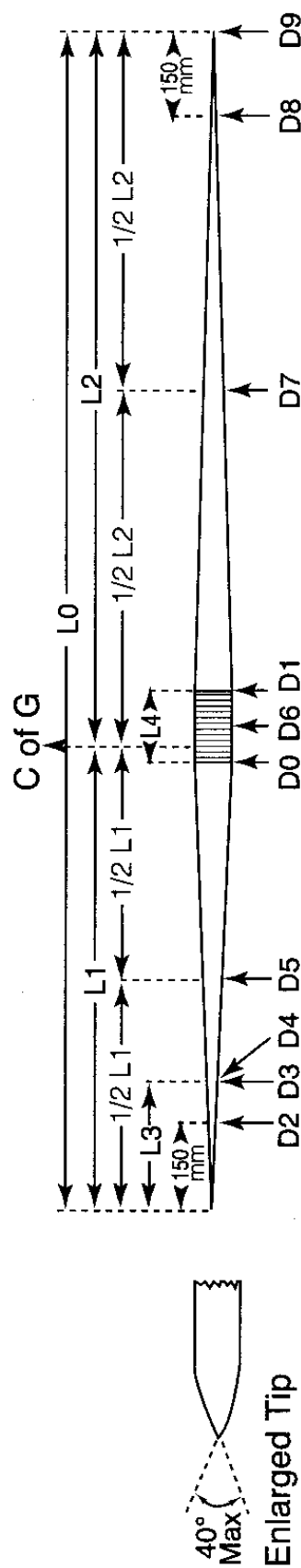
Spjutet

3. *Konstruktion.* Spjutet bör bestå av tre huvuddelar, vilka är spets, skaft och snörlindning. Skaftet kan vara ihåligt eller kompakt och det bör vara tillverkat av metall eller annat material så, att det färdiga skaftet är en stadig och fast helhet. Vid skaftet skall en skarp spetsdel av metall vara fästad.
I skaftets yta får inte finnas gropar, knölar, räfflor, ryggar, hål eller strävhet och hela ytan skall vara slät (se regel 188.4) och enhetlig.
Spetsen bör helt vara tillverkad av metall. Den kan ha en förstärkt yttersta ända av annan metallegering som svetsats fast förutsatt att de den färdiga spetsen är slät (se regel 188.4) och enhetlig längs hela sin yta
4. Lindningen bör täcka spjutets tyngdpunkt och får inte överskrida skaftets diameter med mer än 8 mm. Lindningen får ha en regelbunden yta som förhindrar glidning, men inga remmar, skårar eller hack. Lindningen bör vara jämntjock.
5. Genomskärningen bör i spjutets hela längd vara genomgående cirkelrund (*Se Obs 1*). Spjutet skall ha sin största diameter omedelbart före lindningen. Den mittersta delen av skaftet, inklusive partiet under lindningen, kan vara cylindrisk eller något avsmalnande mot bakändan. Minskningen i diametern från omedelbart före lindningen till omedelbart efter får i ingen händelse överskrida 0,25 mm.

Från lindningen bör spjutet kontinuerligt avsmalna mot spetsen och bakändan. Spjutets längsgående profil, både från lindningen mot spetsen och mot bakändan, bör vara rak eller lindrigt konvex. (*se Obs 2*). Spjutets diameter får inte förändras plötsligt annanstans än omedelbart bakom spetsen samt vid vardera ändan av lindningen. Bakom fogen vid spjutspetsens bakre del får diameterns minskning vara högst 2,5 mm och denna avvikelse från kravet på den längsgående profilen får utsträcka sig högst 300 mm från bakre delen av spetsen.

Obs 1: Trots att genomskärningen förutsätts vara cirkelrund så tillåts en differens om högst 2 % mellan största och minsta diametern. Medeltalet av dessa två diametrar bör motsvara specifikationen för ett cirkelrunt spjut.

Obs 2: Den längsgående profilens form kan snabbt och enkelt kontrolleras med hjälp av en minst 500 mm lång rak egg av metall och två håltolkar, 0,20 mm och 1,25 mm. För svagt konvexa delar av profilen vaggas eggarna på spjutets yta och berör den på bara ett litet avsnitt åt gången. För raka partier skall det vara omöjligt att skjuta in en 0,20 mm tolk mellan spjutet och eggarna då eggarna hålls stadigt tryckt mot spjutskaftet. Detta gäller hela kontaktytan förutom omedelbart efter skarven med spetsen där det skall vara omöjligt att skjuta in en 1,25 mm tolk.



International Javelin									
Lengths (all dimensions mm)			Diameters (all dimensions mm)						
Serial Detail	Men		Women		Serial Detail	Men		Women	
	Max	Min	Max	Min		Max	Min	Max	Min
L0 Overall	2700	2600	2300	2200	D0 In front of grip	30	25	25	20
L1 Tip to C of G	1060	900	920	800	D1 At rear of grip	-	DO-0.25	-	DO-0.25
1/2L1 Half L1	530	450	460	400	D2 150mm from tip	0.8 DO	-	0.8 DO	-
L2 Tail to C of G	1800	1540	1500	1280	D3 At rear of head	-	-	-	-
1/2L2 Half L2	900	770	750	640	D4 Immediately behind head	-	D3-2.5	-	D3-2.5
L3 Head	330	250	330	250	D5 Half way tip to C of G	0.9- DO	-	0.9 DO	-
L4 Grip	160	150	150	140	D6 Over grip	DO + 8	-	DO + 8	-
					D7 Half way tail to C of G	-	0.9 DO	-	0.9 DO
					D8 150mm from tail	-	0.4 DO	-	0.4 DO
					D9 At tail	-	3.5	-	3.5

6. Spjutet skall uppfylla följande specifikationer:

Spjut				
Minimivikt för användning i tävling och godkännande av rekord (inkl. lindningen)		600 g	700 g	800 g
Viktgränsrekommendation för tillverkare	Min. Max.	605 g 625 g	705 g 725 g	805 g 825 g
Total längd	Min. Max.	2,20 m 2,30 m	2,30 m 2,40 m	2,60 m 2,70 m
Metallspetsens längd	Min. Max.	250 mm 330 mm	250 mm 330 mm	250 mm 330 mm
Avstånd från spets till tyngdpunkt	Min. Max.	0,80 mm 0,92 mm	0,86 mm 1,00 mm	0,90 mm 1,06 mm
Skaftets diameter på det tjockaste stället	Min. Max.	20 mm 25 mm	23 mm 28 mm	25 mm 30 mm
Lindningsbredd	Min. Max.	140 mm 150 mm	150 mm 160 mm	150 mm 160 mm

7. På spjutet får inte finnas några rörliga delar eller andra anordningar som under kastet kunde ändra på spjutets tyngdpunkt eller på dess kastegenskaper.
8. Spjutets avsmalnande till metallspetsens yttersta del bör vara sådan att spetsvinkeln vid metallspetsen inte överstiger 40°. Diametern 150 mm från spetsen får inte överstiga 80 % av skaftets maximidiameter. Diametern mittemellan metallspetsen och tyngdpunkten får inte överskrida 90 % av maximidiametern på skaftet.
9. Skaftets avsmalning mot bakre ändan bör vara sådan att diametern vid mittpunkten mellan tyngdpunkten och bakändan inte får vara mindre än 90 % av skaftets maximidiameter. Vid en punkt 150 mm från bakändan får diametern inte vara mindre än 40 % av skaftets maximidiameter. Skaftets diameter i den yttersta bakändan får inte understiga 3.5 mm.

MÅNGKAMP

Regel 200

Mångkamp

Herrar och herrjuniorer H19 (femkamp och tiokamp)

1. Femkampen består av fem grenar som skall genomföras på en dag i följande ordning: längdhopp, spjutkastning, 200 m, diskuskastning och 1 500 m.
2. Herrarnas tiokamp består av tio grenar som skall genomföras under två på varandra följande dagar i följande ordning:
1:a dagen: 100 m, längdhopp, kulstötning, höjdhopp och 400 m;
2:a dagen: 110 m häck, diskuskastning, stavhopp, spjutkastning och 1 500 m

Damer och damjuniorer D19 (sjukamp och tiokamp)

3. Sjukampen består av sju grenar som skall genomföras under två på varandra följande dagar i följande ordning:
1:a dagen: 100 m häck, höjdhopp, kulstötning, 200 m
2:a dagen: längdhopp, spjutkastning och 800 m.
4. Damernas tiokamp består av tio grenar som skall genomföras under två på varandra följande dagar i följande ordning:
1:a dagen: 100 m, diskuskastning, stavhopp, spjutkastning och 400 m
2:a dagen: 100 m häck, längdhopp, kulstötning, höjdhopp och 1 500 m.

Kommentar: Damernas tiokamp är en rätt ny gren i reglerna. Inofficiellt har det förekommit tiokamp för damer redan före år 2002, men genomförandet och poängtabellerna för dem har varit utan klar standard. Denna regel ger nu en sådan.

Dessutom har IAAF förnyat sina poängtabeller så, att de innehåller även alla här behövliga damgrenar. Det är skäl att fästa uppmärksamhet vid fältgrenarnas ordningsföljd, som är en annan än för herrarna. Det har gjorts med tanke på att det skulle vara lättare att arrangera herrarnas och damernas tiokamp på en plan under samma två dagar. I programmet för världetävlingar fortsätter ännu sjukampen som damernas mångkampsgren och någon tidtabell för när man övergår finns inte vid tidpunkten för publiceringen av denna bok.

Pojkar H17 (åttakamp)

5. Åttakampen består av åtta grenar som skall genomföras under två på varandra följande dagar i följande ordning:
1:a dagen: 100 m, längdhopp, kulstötning och 400 m;
2:a dagen: 110 m häck, höjdhopp, spjutkastning och 1 000 m

Kommentar: Den presenterade åttakampen förekommer i IAAF:s VM-tävlingar för den här åldersklassen. I Finland och även på nordisk nivå har också klassen H17 tiokamp på sitt program.

Flickor D17 (sjukamp)

6. Sjukamp består av sju grenar som skall genomföras under två på varandra följande dagar i följande ordning:
1:a dagen: 100 m häck, höjdhopp, kulstötning, 200 m
2:a dagen: längdhopp, spjutkastning och 800 m.

Allmänt

7. Enligt mångkampsledarens prövning bör det alltid då det är möjligt bli en minst 30 minuters paus mellan den tid en gren slutar och följande gren börjar för varje tävlande. Om möjligt borde det vara ett uppehåll på minst 10 timmar mellan avslutningen av första dagens sista gren och inledningen av andra dagens första gren.

8. I varje enskild gren av en mångkampstävling, förutom den sista, bör heaten och grupperna arrangeras av tekniska delegaten eller mångkampsledaren så, att tävlande med liknande resultat i varje individuell gren under en förutbestämd period placeras i samma heat eller grupp. I varje heat eller grupp borde det helst finnas åtminstone fem tävlande, men aldrig färre än tre.

När detta inte på grund av tävlingens tidtabell kan förverkligas, arrangeras heaten och grupperna för följande gren allteftersom de tävlande blir tillgängliga från föregående gren.

Kommentar: Det sistnämnda är rätt allmänt i tiokampens spjutkastning, som ofta inleds med dem som först blivit klara med sitt stavhoppande.

I mångkampens sista gren borde heaten arrangeras så, att ett heat innehåller de ledande tävlandena efter den nästsista grenen.

Tekniska delegaten eller ledaren för mångkamp har rätt att ordna om vilken grupp som helst om personen anser det önskvärt.

Kommentar: Det ovan nämnda behovet att omordna kan uppstå då man vill följa kampen mellan vissa förhandsfavoriter genom att placera dem i samma heat eller grupp.

9. I varje enskild gren tillämpas IAAF:s tävlingsregler för ifråga varande gren med följande undantag:

- (a) I längdhopp och i alla kast har den tävlande endast tre försök;
- (b) Om automatisk tidtagarapparat inte står till buds bör för varje deltagare tas tid av tre oberoende tidtagare.
- (c) I löpningarna tillåts endast en felaktig start per heat utan att den tävlande, som var skyldig till den felaktiga starten utesluts ur heatet. Varje tävlande, som gör sig skyldig till ytterligare felaktiga starter diskvalificeras (se även regel 162.7).

Kommentar: I själva verket finns det även några andra små skiljaktigheter i jämförelse med enskilda grenar (konstanta höjningar i höjd och stav mm.) Men om dem nämns i samband med reglerna för ifråga varande regler.

10. Endast ett tidtagningssystem bör användas för varje enskild gren. För rekord bör eltider från den automatiska tidtagningen dock godkännas fastän sådana tider inte erhållits för alla tävlande i grenen.

Kommentar: Problem uppstår då det i ett eller flera heat i någon löpgren blir fel i den automatiska tidtagningen. Då måste man ty sig till reservtidtagarnas handtider, och inte bara för det oturliga heatet, utan poängen i den grenen hamnar man att ge åt alla tävlande på basen av de handtider man fått på dem ("endast ett tidtagningssystem"). Den senare meningen i regelpunkten 200.10 ger upphov till en intressant situation. En tävlande kan, när personen gör ett visst rekord i samma tävling, få två olika resultat, ett för tävlingens resultatförteckning och ett för rekordförteckningen!

11. Tävlande, som inte startar eller gör försök i någon av grenarna, får inte fortsätta tävlandet i följande gren, utan personen anses ha avbrutit tävlingen. Personens namn får inte förekomma i de slutliga resultaten för mångkampen.

Kommentar: Det ovan nämnda betyder inte att en tävlande måste avbryta mångkampen om personen i någon gren blir utan poäng t.ex. efter tre övertramp eller två felaktiga starter.

Tävlanden hade ju i alla fall startat i ifråga varande gren och har sålunda rätt att fortsätta sin mångkamp. Om den tävlande sedan av en eller annan orsak avbryter kampen, är de resultat personen dittills samlat ihop inget mångkampresultat och de bör inte antecknas i resultatförteckningen.

Tävlande, som besluter avbryta tävlingen i mångkamp, bör omedelbart meddela detta till grenledaren.

12. Efter avslutad tävling i varje gren bör de tävlandes poäng i den grenen och ditintills sammanlagt i tävlingen uträknas enligt gällande IAAF:s poängtabell och tillkännages de tävlande.

Segrare är den tävlande som uppnår den högsta totala poängsumman.

13. Om två eller flera tävlande har nått samma poängsumma gällande vilken som helst placering i tävlingen, avgörs den jämna ställningen enligt följande:

- (a) Den tävlande som uppnått högst poängtal i fler grenar än de(n) andra tävlandena placeras högre.
- (b) Om punkt (a) inte avgör, får den tävlande högre placering som nått det högsta enskilda poängtalet i någon av grenarna.
- (c) Om punkt (b) inte heller avgör, får den tävlande högre placering som nått det högsta enskilda poängtalet i nästbästa gren osv.

INOMHUSTÄVLINGAR

REGEL 210

Utomhusreglernas tillämplighet på inomhustävlingar

Med de undantag, som framläggs i reglerna 211 – 222, gäller de tidigare presenterade reglerna för utomhustävlingar också för inomhustävlingar.

REGEL 211

Inomhusarenan

1. Inomhusarenan (hallen) bör vara helt inhägnad och täckt. Den bör vara försedd med sådan belysning, uppvärmning och ventilation att den ger tillfredsställande tävlingsförhållanden.
2. Hallen bör innehålla en rundbana, en rak bana för sprint och häck, ansatsbanor samt hoppbäddar och -gropar för hoppgrenar. Dessutom bör det finnas ring och kastsektor för kula, antingen permanenta eller temporära. Alla prestationsplatser bör fylla kraven i IAAF:s Handbok för friidrottsanläggningar (IAAF Track and Field Facilities Manual).
3. Alla banor, ansatsbanor eller avstampsområden bör täckas med ett syntetiskt material som helst borde vara lämpligt för spikskor med 6 mm spikar. Vid alternativa tjocklekar bör hallens ledning meddela idrottarna de tillåtna spiklängderna (Se regel 143.4).
Inomhustävlingar enligt IAAF:s regel 1.1 (a), (b), (c) och (f) kan endast arrangeras i hallar som har ett gällande IAAF certifikat för inomhusbanor.
Det rekommenderas att alltid, när sådana hallar står till buds, arrangeras även tävlingar enligt regel 1.1 (d), (e), (g), (h), (i) och (j) i dem.
4. Grunden, på vilken löparbanor, ansatsbanor och avstamps områden läggs, bör antingen vara solid (t.ex. betong) eller av en stödkonstruktion (trä- eller fanerskivor på stödbalkar) utan några särskilda sviktande element. Så långt det tekniskt är möjligt bör varje ansatsbana ha en enhetlig elasticitet alltigenom. Detta skall, för hoppens avstampsområde, kontrolleras före varje tävling.

Obs 1: Med "sviktande element" avses i ovanstående text sådana konstruktionselement som avsiktligt planerats eller valts för att ge extra fördel åt en idrottare.

Obs 2: IAAF:s Handbok för friidrottsanläggningar, som kan fås från IAAF:s byrå eller laddas ner från IAAF:s nätsidor, innehåller mer detaljerade och exakta uppgifter om planering och konstruktion av inomhushallar inklusive diagram över mätning och märkning av banorna.

Obs 3: Ansökningsblanketter för certifiering av anläggningar och blanketter för mätning av prestationsplatserna samt allmänna råd om certifieringssystemet kan fås från IAAF:s byrå eller laddas ner från IAAF:s nätsidor.

REGEL 212

Den raka löparbanan

1. Banans sidolutning får inte överskrida 1:100 och lutningen nedåt i löpriktningen får inte på något ställe överskrida 1:250 och på hela sträckan .

Banor

2. Sprinterraksträckan borde ha minst 6 och högst 8 banor åtskiljda och begränsade med 5 cm breda vita linjer på båda sidor. Banorna bör alla vara 1.22 m ± 0,01 m breda inklusive den högra vita linjen.

Obs! På alla hallbanor som konstruerats före 1 januari 2004 kan banbredden vara högst 1,25 m.

Start och mål

3. Det bör finnas ett område på minst 3 m framför startlinjen fritt från alla hinder. Bakom mållinjen bör finnas ett område på minst 10 m fritt från alla hinder samt i slutet av detta ett lämpligt arrangemang för idrottarna att stanna upp sin fart utan att skada sig.
Obs! Det rekommenderas mycket starkt att det fria området bakom målet skulle vara minst 15 m.

REGEL 213

Rundbanan

1. Banans nominella längd borde företrädesvis vara 200 m. Den bör bestå av två parallella raksträckor och två kurvor, vilka kan vara doserade och som har samma radie.
Banans insida bör begränsas antingen med en av lämpligt material gjord sarg, ca 5 cm hög och bred, eller med en 5 cm bred vit linje. Sargens eller linjens yttre kant utgör insidan på bana 1 (innerbanan). Inre kanten på linjen eller sargen bör vara horisontal längs hela banan med en största lutning om 1:1 000.

Banor

2. Rundbanan borde ha minst 4 och högst 6 banor.
Banornas nominella bredd bör vara mellan 0,90 m och 1,10 m inberäknat banlinjen till höger. Alla banor bör vara av samma nominella bredd med en tolerans om $\pm 0,01$ m. Banorna separeras från varandra med 5 cm breda vita linjer.

Dosering

3. Lutningsvinkeln borde vara densamma för alla banor vid alla tvärsnitt av banan. Raksträckan kan vara flat eller ha en högst 1:100 lutning mot innerbanan.
För att underlätta övergången från rakan till den doserade kurvan kan doseringen göras med en jämn gradvis horisontal övergång, som kan utsträckas på raksträckan. Dessutom bör det finnas en vertikal övergång.

Utmärkning av innerkanten

4. Då banans inre kant är begränsad endast med en vit linje, bör den dessutom utmärkas med koner eller flaggor åtminstone i kurvorna och vid behov på rakorna. Konerna bör vara minst 20 cm höga.
Flaggorna bör vara c:a 25 cm x 20 cm stora och fästade på 45 cm höga stänger placerade i 60° vinkel mot marken bort från banan. Flaggorna eller konerna bör placeras på banan så att flaggstångens eller konens yttre kant sammanfaller med den närmast banan liggande kanten av den vita linjen. Konerna eller flaggorna bör placeras med högst 1,5 m mellanrum i kurvorna och med högst 10 m mellanrum på raksträckorna.
Obs! Det rekommenderas starkt att man i alla inomhustävlingar under IAAF använder inre sarg.

REGEL 214

Start och mål på rundbanan

1. Detaljerade regler för hur en 200 m doserad inomhusbana konstrueras och utmärkas ges i IAAF:s manual IAAF Track and Field Facilities Manual. Här i denna bok anges endast huvudprinciperna.

Grundkrav

2. Loppets start och mål utmärkas med 5 cm breda, vita linjer som står vinkelrätt mot banlinjerna på raksträckorna och radiellt på kurvavsnitten.
3. Kraven på mållinjen är följande: Om möjligt borde det finnas bara en för alla sträckor gemensam mållinje, den skall finnas på ett rakt parti av banan och så att så mycket som möjligt av denna raksträcka är belägen före mållinjen.
4. Det viktigaste kravet på alla startlinjer, raka, terrasserade eller bågformade är att alla tävlande via den kortaste tillåtna rutten har lika långt att löpa.
5. Så långt som möjligt borde det undvikas att startlinjer (och växlingslinjer i stafetter) placeras på den del av kurvan där lutningen är brantast.

Genomförande av loppet

6. För lopp på 400 m eller kortare startar varje tävlande på egen bana. Alla lopp upp t.o.m. 300 m löps helt på skilda banor. I lopp över 300 m och under 800 m löper man på egna banor till slutet av andra kurvan. I lopp på 800 m kan varje löpare få egen bana (*som löps till slutet av första kurvan*) eller kan man placera två löpare på samma bana eller alternativt har man gruppstart, där det rekommenderas att man använder banorna 1 och 3.
Lopp över 800 m löps inte på egna banor utan med bågformig startlinje eller gruppstart.
Obs 1: Vid andra än i regel 1.1 (a), (b), (c) och (f) nämnda tävlingar kan berörda medlemsförbund komma överens om att inte heller löpa 800 m på egna banor.
Obs 2: I hallar, där det finns färre än sex rundbanor, kan starten ske från två startlinjer (jfr regel 162.10), så att sex tävlande kan delta.

Start- och mållinjen på en 200 m lång bana

7. Startlinjen på bana 1 borde vara på huvudrakan. Dess placering bestäms så att den separata startlinjen längst fram på ytterbanan (*400 m lopp, se punkt 9 nedan*) är belägen på ett ställe där ytterbanans lutning inte är mer än 12°. Mållinjen för alla lopp på den runda banan bör vara en förlängning av startlinjen på bana 1, dragen tvärs över banan och i rät vinkel mot banlinjerna.

Separat startlinje för ett 200 m lopp

8. Då placeringen av startlinjen på bana 1 och mållinjen är fastställd bestämmer man startlinjerna på de återstående banorna genom mätning av sträckan på varje bana bakåt från mållinjen. Mätningen av varje bana bör göras exakt på samma sätt som på bana 1 vid mätningen av rundbanan (*se regel 160.2*).
Då man fastställt stället där mållinjen skär mätlinjen 20 cm ut från banans innerkant, dras startlinjen från detta ställe tvärs över ifråga varande bana vinkelrätt mot banlinjerna om man är på ett rakt banavsnitt. På ett kurvavsnitt dras startlinjen längs kurvradien mitt i kurvan. På övergångsställena (*se regel 213.4*) utmärks startlinjen enligt radien till bågens teoretiska medelpunkt. Startlinjen utmärks 5 cm bred så att den är på målsidan i förhållande till den uppmätta startlinjen.

Separata startlinjer för lopp över 200 m upp t.o.m. 800 m

9. Eftersom löparna har rätt att lämna egen bana vid ingången till rakan efter en eller två löpta kurvor måste man beakta två faktorer vid placeringen av startlinjerna. För det första, normal graderad startordning liksom för 200 m (*se punkt 8 ovan*).
För det andra, justering av startplatsen på varje bana för att kompensera att löparna på de yttre banorna har längre väg till innerbanan i slutet av raksträckan efter nedlöpningslinjen än löparna på de inre banorna.
Dessa justeringar kan bestämmas då man utmärker nedlöpningslinjen där löparna får lämna sina banor. Emedan startlinjerna är 5 cm breda är det tyvärr omöjligt att märka ut två skilda startlinjer om inte skillnaden mellan deras placering är minst ca 7 cm, vilket möjliggör ett tydligt 2 cm mellanrum mellan startlinjerna. Där detta problem uppstår är lösningen att

använda den bakersta startlinjen. Problemet uppstår inte på bana 1 där nedlöpningslinjen inte behöver kompenseras, utan på innerbanorna (dvs. 2 och 3) men inte på ytterbanorna (dvs. 5 och 6) där kompensationen är större än 7 cm.

På dessa yttre banor, där skillnaden är tillräckligt stor, kan man mäta ut en andra startlinje framför den första med den justering man fick från nedlöpningslinjen. Denna andra startlinje utmärks sedan på samma sätt som för 200 m startlinjen.

Det är denna startlinjes placering på yttre banan som bestämmer placeringen av banans alla startlinjer och mållinjen. För att inte löparen på yttre banan skall få en mycket allvarlig nackdel av att starta på en brant lutande kurva, bör alla startlinjer och samtidigt mållinjen flyttas tillräckligt bakåt från första kurvan för att uppnå en acceptabel lutningsnivå. Därför är det nödvändigt att först fastställa startlinjerna för 400 m och 800 m på ytterbanan och sedan arbeta sig bakåt till de andra startlinjerna och slutligen mållinjen.

För att hjälpa de tävlande att identifiera nedlöpningslinjen, bör man på banlinjerna före skärningen mellan dem och nedlöpningslinjen placera små koner eller prismor, 5 cm x 5 cm stora och inte högre än 15 cm och helst av annan färg än banlinjerna och nedlöpningslinjen.

Kvalificering från heat

10. I inomhustävlingar bör man, då det inte finns särskilt vägande skäl för annat, använda följande tabeller för att fastställa antal omgångar och heat per omgång och systemet för kvalificering, d.v.s. de som går vidare på placering (P) och på tid (T) i varje skede av löpgrenarna:

60 m, 60 m häck

Antal startande	Antal f1-heat	P	T	Semi-finaler heat	P	T
9-16	2	3	2			
17-24	3	2	2			
25-32	4	3	4	2	4	
33-40	5	4	4	3	2	2
41-48	6	3	6	3	2	2
49-56	7	3	3	3	2	2
57-64	8	2	8	3	2	2
65-72	9	2	6	3	2	2
73-80	10	2	4	3	2	2

200 m, 400 m, 800 m, 4x200 m, 4x400 m

Antal startande	Antal f1-heat	P	T	Antal f2-heat	P	T	Semi-finaler heat	P	T
7-12	2	2	2						
13-18	3	3	3				2	3	
19-24	4	2	4				2	3	
25-30	5	2	2				2	3	
31-36	6	2	6				3	2	
37-42	7	2	4				3	2	
43-48	8	2	2				3	2	
49-54	9	2	6	4	3		2	3	
55-60	10	2	4	4	3		2	3	

1 500 m

Antal startande	Antal f1-heat	P	T	Semi-finaler heat	P	T
12-18	2	3	3			
19-27	3	2	3			
28-36	4	2	1			
37-45	5	3	3	2	3	3
46-54	6	2	6	2	3	3
55-63	7	2	4	2	3	3

3 000 m

Antal startande	Antal f1-heat	P	T
16-24	2	4	4
25-36	3	3	3
37-48	4	2	4

Obs! Ovanstående tabeller gäller endast för banor med 6 rundbanor och 8 banors raksträcka.

Lottning av banor

11. För alla lopp med undantag för 800 m, som löps helt eller delvis på egna banor på en rundbana och där det är flera successiva löpomgångar, bör banorna lottas på följande sätt:
 - (a) De två yttersta banorna lottas mellan de två högst rankade löparna eller lagen;
 - (b) Följande två banor lottas mellan de som trea och fyra rankade löparna eller lagen;
 - (c) Eventuella resterande banor lottas mellan övriga löpare eller lag.Den ranking som hänvisades till ovan fastställs på följande sätt:
 - (d) För den första omgången enligt de resultat som löparna eller lagen har uppnått under en på förhand bestämd period.
 - (e) För följande omgångar eller final enligt det tillvägagångssätt som visas i regel 166.3(a).
12. För alla andra lopp (även *sprinterlopp på rak bana*) lottas banordningen i enlighet med regel 166.4 och 166.8.

Kommentar: Ovanstående punkter 11 och 12 beskriver banlottningen och den föregående rankningen på det sätt som de görs i internationella värde tävlingar, där det antas vara frågan om en standardhall med sex 200 meters rundbanor. I Finland är hallarnas förhållanden mycket varierande (från banvarvet ordentligt under 200 m via ”300 m klassen” ända till 400m, rundbanornas antal varierande, kurvornas dosering varierande). SUL:s ledningsgrupp för träning och förbundets tävlingsutskott har i samarbete producerat två instruktions samlingar för den inhemska tävlingsverksamheten, FM-tävlingarna medräknat. De heter ”Ranking för försöksheat i hall-FM” samt ”Banlottningar för sprintersträckor på inomhushallarnas rundbanor”.

REGEL 215

Klädsel, skor och nummerlappar

Vid tävling på syntetisk bana får den del av spiken som sticker fram ur sulan eller klacken inte överstiga 6 mm (eller vad arrangörerna meddelar) alltid med beaktande av de maximala värden som nämns i regel 143.4.

REGEL 216

Häcklopp

1. Häcklopp löps på sträckorna 50 m eller 60 m och de löps på hallens raka bana.
2. Häckarnas placering och höjder:

	H17	H19	H, H22	D17	D, D19, D22
Häckhöjd	0,914 m	0,991 m	1,067 m	0,762 m	0,838 m
Sträcka	50m / 60 m				
Antal häckar	4 / 5				
Avstånd:					
Från start till 1:a häck	13,72 m			13,00 m	
Mellan häckarna	9,14 m			8,50 m	
Från sista häcken till mål	8,86 / 9,72 m			11,50 / 13,00 m	

REGEL 217

Stafettlopp

Tävlingens genomförande

1. I stafetten 4x200 m löps hela första sträckan och andra sträckans första kurva på egna banor. I slutet av denna kurva är det ställe där löparna får lämna egen bana tydligt utmärkt med en 5 cm bred linje (evolventlinjen) dragen över hela banan förutom bana 1. Regel 170.7 gäller inte på inomhusbana.
2. I stafetten 4x400 m löps de två första kurvorna på egna banor. Sålunda används här samma evolventlinje, samma linjer för att visa sträckbyte osv. som på 400 m individuellt.
3. I stafetten 4x800 m löps första kurvan på egna banor. Sålunda används här samma evolventlinje, samma linjer för att visa sträckbyte osv. som på 800 m individuellt.
4. I stafetter där löparna får lämna egen bana då de kommer in på raksträckan efter löpta 2 eller 3 kurvor på egen bana planeras startgraderingen enligt regel 214.9.
5. De väntande löparna på tredje och fjärde sträckan i stafetten 4x200 m, på andra, tredje och fjärde sträckan i stafetten 4x400 m bör, ledda av en utsedd funktionär, placera sig i sin vänteposition i samma ordning (från insidan utåt) som deras respektive lagkamrater är när de kommer in i sista kurvan. Efter att de anländande löparna har passerat detta ställe, skall de väntande löparna hålla sin ordning, och får inte byta positioner i början av växlingsområdet. Underlåtenhet att iaktta denna regel leder till diskvalificering av laget.

Obs! På grund av smala banor är vid inomhusstafetter risken för kollisioner och oavsiktligt hindrande större än i utomhusstafetter. Därför rekommenderas det, att där det är möjligt, lämna en tom bana mellan varje lag.

REGEL 218

Höjd hopp

Ansats- och avstampsområdet

1. Om man använder flyttbara mattor, tillämpas alla påpekanden om avstampsområdets standard som finns i reglerna nu på standarden gällande mattans övre yta.
2. Hopparen kan emellertid börja ansatsen på rundbanans doserade avsnitt bara de sista 15 m löps på en bana som uppfyller kraven i reglerna 182.3, 182,4 och 182.5.

REGEL 219

Stavhopp

Ansatsbanan

Hopparen får påbörja ansatsen på rundbanans doserade avsnitt bara de sista 40 m löps på en bana som uppfyller kraven i reglerna 183.6 och 183.7.

REGEL 220

Horisontala hopp

Ansatsbanan

Hopparen får påbörja ansatsen på rundbanans doserade avsnitt bara de sista 40 m löps på bana som uppfyller kraven i reglerna 184.2 och 184.3.

REGEL 221

Kulstötning

Nedslagssektor

1. Nedslagssektorn bör bestå av sådant lämpligt material att kulan lämnar tydligt avtryck, men som samtidigt dämpar studsens.
2. Nedslagssektorns bakre ända och båda sidor bör utrustas med en stoppbarriär och ett ca 4 m högt nät så nära ringen som är nödvändigt för att garantera övriga idrottares och funktionärers säkerhet och som tillräckligt stoppar upp såväl flygande som studsande kula.
3. Eftersom utrymmet i hallen är begränsat kan den av stoppbarriären begränsade ytan vara för liten för att tillåta en full 34,92° sektor. Följande villkor måste dock uppfyllas:
 - (a) bakre stoppbarriären måste vara minst 50 cm bakom gällande världsrekord för herrar eller damer.
 - (b) båda sektorlinjerna bör vara symmetriskt belägna kring mittlinjen i den normala 34,92° sektorn.
 - (c) Sektorlinjerna kan antingen gå ut radiellt från kulringens medelpunkt omfattande en full 34,92° sektor eller (där det är ont om utrymme) parallellt med varandra och mittlinjen på 34,92° sektorn. När sektorlinjerna är parallella bör deras avstånd från varandra vara minst 9 m.

Kommentar: Det tävlingsområde för fältgrenar som är innanför 200 m banan är som känt trångt, så i internationella värde tävlingar hamnar man nästan utan undantag att begränsa nedslagssektorn för kulstötningen. Det normala arrangemanget är att genast när 34,92°

sektorn har vuxit till 9 m bredd, vilket sker 15 m från ringens medelpunkt, svänger man linjerna så att de går parallellt med sektorns mittlinje.

Kulans konstruktion

4. Beroende på kastfältets typ (se regel 221.1) bör kulan antingen vara av solid metall eller ha ett metallskal eller alternativt ha skal av mjuk plast eller gummi och lämplig fyllning. Båda ovan nämnda huvudtyper av kulor får inte användas i samma tävling.

Kula av solid metall eller med metallskal

5. En sådan kula bör fylla kraven för utomhuskula i regel 188.4 och 188.5.

Kulor med plast- eller gummiskal

6. Kulan bör ha ett mjukt skal av plast eller gummi med lämplig fyllning för att inte vid landningen skada ett normalt sporthallsgolv. Den bör ha formen av ett klot utan strävhets och med slät yta. För att vara slät bör medelhöjdskillnaderna vara mindre än 1,6 µm, dvs. ett strävhetsstal om N7 eller mindre.

Kulan skall uppfylla följande krav:

Kula med mjukt skal			
Minimivikt för användning i tävling och godkännande av rekord		4,000 kg	7,260 kg
Viktgränsrekommendation för tillverkare	Min. Max.	4,005 kg 4,025 kg	7,265 kg 7,285kg
Kulans diameter	Min. Max.	95 mm 130 mm	110 mm 145 mm

REGEL 222

Mångkampstävlingar

Herrar (femkamp)

1. Femkampen består av fem grenar som genomförs på en dag i följande ordning:
60 m häck, längdhopp, kulstötning, höjdhopp och 1 000 m.

Herrar (sjukamp)

2. Sjukampen består av sju grenar som skall genomföras under två på varandra följande dagar i följande ordning:
Första dagen – 60 m, längdhopp, kulstötning och höjdhopp,
Andra dagen – 60 m häck, stavhopp och 1 000 m.

Damer (femkamp)

3. Femkampen består av fem grenar som genomförs på en dag i följande ordning:
60 m häck, höjdhopp, kulstötning, längdhopp och 800 m.

Heat och grupper

4. I varje heat eller grupp borde helst vara fyra tävlande eller fler, men aldrig färre än tre.

GÅNGGRENAR

Regel 230

Tävlingsgång

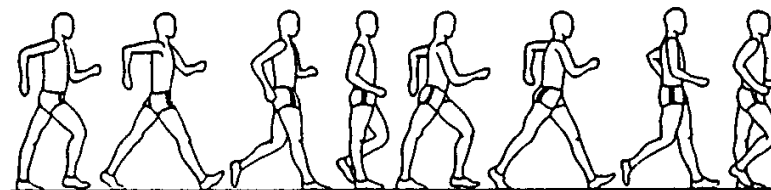
Definition på tävlingsgång:

1. Tävlingsgång är förflyttning framåt stegvis så, att gångaren håller kontakt med marken så att ingen med det mänskliga ögat synlig förlust av kontakten förekommer. Det främre benet måste vara sträckt (inte böjt vid knäet) från det ögonblick kontakten med marken inleds tills det är i lodrätt position.

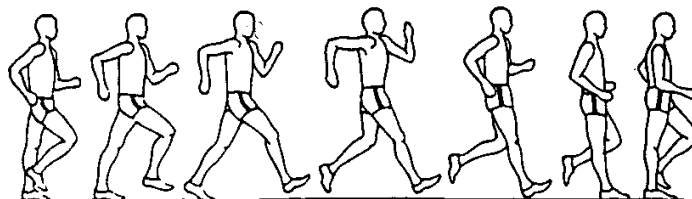
Kommentar: I ovanstående definition är orden "med mänskliga ögon sett" mycket viktiga. Fortfarande förekommer den felaktiga uppfattningen att förlorad markkontakt skulle vara helt förbjudet i tävlingsgång. Av praktiska skäl har det varit nödvändigt att utforma regeln så, att det är möjligt att sköta domarverksamheten med mänsklig kraft. Sålunda är gången beträffande kontakten ren så länge det normala mänskliga ögat inte märker att kontakten förlorats. Om skedet för förlust av kontakt är cirka 60 millisekunder eller kortare, kan det mänskliga ögat inte med säkerhet uppfatta detta.

Bedömning

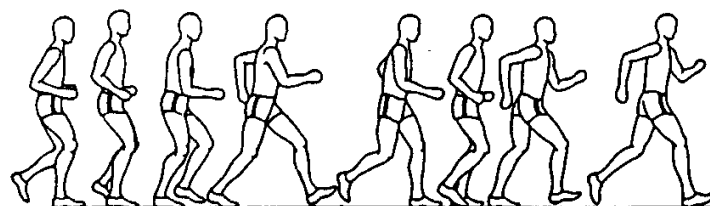
2. (a) De för gångtävlingen utsedda gångdomarna väljer bland sig en överdomare, såvida inte en sådan på förhand har utsetts.
(b) Alla domare bör arbeta självständigt och de skall göra sina beslut enligt egna iakttagelser med ögat.
(c) I tävlingar enligt IAAF:s regel 1.1(a) måste alla domare vara internationella gångdomare från IAAF:s lista. I tävlingar enligt IAAF:s regel 1.1(b), (c), (e), (f), (g) och (j) måste alla domare vara personer från antingen världsdelsförbundets eller IAAF:s lista över gångdomare.



Technique correcte - Correct technique



Absence de contact - Loss of contact



Jambe pliée - Bent knee

Korrekt teknik

-

Ingen markkontakt

-

Böjt knä

- (d) Vid landsvägstävlingar borde det normalt vara minst sex, men högst nio domare överdomaren medräknad.
- (e) I bantävlingar borde det normalt vara sex domare överdomaren medräknad.
- (f) I tävlingar enligt regel 1.1(a) kan det från ett land finnas bara en gångdomare i arbete.

Gångens överdomare

3. (a) I tävlingar enligt regel 1.1(a), (b), (c), (d) och (f) har överdomaren rätt att ensam diskvalificera en tävlande inne på stadion när tävlingen slutar på stadion eller på de sista 100 m när tävlingen försiggår helt på bana eller på landsväg, när personens gång strider emot definitionen i regel 130.1 ovan, oberoende av antalet tidigare röda kort som överdomaren fått om personen. En idrottare som diskvalificerats av överdomaren under dessa omständigheter tillåts gå tävlingen till slut (*och på personen bör man ta tid*). Personen bör underrättas om diskvalificeringen av överdomaren eller dennes assistent genom att visa en röd skylt ("paddel") åt gångaren så snabbt som möjligt efter att personen kommit i mål.

Kommentar: Rätten att gå i mål i detta fall är viktig för den tävlandes rättsskydd. Om domen av någon orsak återtogs, vilket säkert är ytterst sällsynt, finns det placering och tid på den tävlande.

- (b) I normala fall fungerar överdomaren som en funktionär som övervakar tävlingen och verkar som domare endast i den speciella situation som anförts ovan i punkt (a) i tävlingar enligt IAAF:s regel 1.1(a), (b), (c), (d) och (f). I tävlingar enligt IAAF:s regel 1.1(a), (b), (c) och (f) bör man utse två eller flera assistenter åt överdomaren (*Chief Judge's Assistant*). Överdomarens assistenter har endast som uppgift att bistå med att meddela de tävlande om diskvalificeringsbeslut. De fungerar inte själva under några omständigheter som domare.

Kommentar: Sedan många år tillbaka hade endast överdomaren rätt att meddela om diskvalificering. Beroende på var överdomaren befunnit sig hade den tävlande, efter att fått den tredje varningen, varit tvungen att gå t.o.m. ett par kilometer innan överdomaren hade kunnat visa personen den röda skylten. Genom att placera ut medhjälparna på lämpliga ställen får man fram informationen snabbare.

- (c) För alla tävlingar enligt IAAF:s regel 1.1(a), (b), (c) och (f) bör en ansvarsperson utses att sköta varningstavlan eller tavlorna samt en sekreterare åt överdomaren.

Varning

4. Domaren skall ge en varning åt de tävlande när deras gångsätt blir sådant att fara föreligger för att det strider mot definitionen i regel 230.1. Varningen ges genom att visa de tävlande en gul skylt ("paddel") med symbolen för förseelsen på vardera sidan. En andra varning kan inte ges av samma domare för samma förseelse. Då en domare gett en varning åt en tävlande skall personen meddela om sin åtgärd åt överdomaren efter tävlingen.

Diskvalificeringsförslag

5. När en domare märker att en tävlandes gångsätt, i vilket skede av tävlingen som helst, inte överensstämmer med regel 230.1 antingen genom förlorad synlig markkontakt eller gång med böjt knä skall personen sända ett förslag till diskvalificering (*rött kort*) åt överdomaren.

Kommentar: I IAAF:s ursprungliga regelbok är det officiella namnet på det kort, som innebär förslag till diskvalificering, Red Card eller rött kort. I den svenska texten talar vi dock om diskvalificeringsförslag, eftersom det (endast) är fråga om ett förslag till diskvalificering, som ensamt inte ännu leder till diskvalificering. En allmän uppfattning i idrott är också att om idrottaren "fick ett rött" så diskvalificerades personen samtidigt!

Diskvalificering

6.

- (a) När tre röda kort av tre olika domare har levererats åt överdomaren gällande samma tävlande anses den tävlande diskvalificerad. Överdomaren eller dennes assistent ger besked om diskvalificeringen genom att visa en röd skylt åt den tävlande. Om ett sådant besked inte kan visas betyder detta dock inte att den tävlandes prestation skulle återställas till godkänd.
- (b) I alla tävlingar, som antingen direkt kontrolleras av IAAF eller som arrangeras med IAAF:s tillstånd, får aldrig två domare från samma land avgöra diskvalificeringen av en viss tävlande.

Kommentar: Här avser man inte att domarna skulle vara från samma land som den tävlande (men det kan de naturligtvis ibland vara!), utan att domarna sinsemellan är från samma land. Om båda två ger ett rött kort åt samma tävlande, räknas det som ett rött kort!

- (c) Vid bantävlingar skall en diskvalificerad tävlande genast lämna banan och vid tävlingar på landsväg skall personen genast efter att ha blivit diskvalificerad avlägsna sin nummerlapp och lämna rutten. Diskvalificerad tävlande som vägrar att lämna rutten eller banan kan bli utsatt för disciplinära åtgärder enligt IAAF:s regler 60.4(f) och 145.2.
- (d) En eller flera varningstavlor skall placeras ut längs rutten och nära målet för att hålla de tävlande informerade om hur många röda kort som sänts till överdomaren för varje tävlande. Symbolen för varje överträdelse borde också indikeras på varningstavlan.
- (e) I alla tävlingar enligt regel 1.1(a) bör domarna använda bärbara elektroniska sändare för att sända alla röda kort till överdomarens sekreterare och varningstavlans/tavlornas skötare. I alla övriga tävlingar, där ett sådant system inte används, bör överdomaren genast efter tävlingens slut meddela ledaren för gång (åt Referee) uppgifterna om alla diskvalificeringar på grund av reglerna 230.3(a) eller 230.6(a) (tävlingsnummer eller andra kännetecken, tidpunkten för diskvalificeringen samt regelbrottets slag); detsamma bör göras för alla tävlande som fått rött kort.

Starten

7. Tävlingarna startas med ett pistolskott. Vid starten används normala arrangemang och kommandon för grenar över 400 m (se regel 162.3). I tävlingar med ett stort antal deltagare borde en startvarning ges fem minuter, tre minuter och en minut före start.

Säkerhet och medicinering

8.

- (a) Gångtävlingarnas arrangör skall säkra säkerheten för tävlande och funktionärer. Vid tävlingar enligt IAAF:s regel 1.1(a), (b), (c) och (f) bör arrangörerna försäkra sig om, att de för tävlingarna använda vägarna är stängda för motortrafik i alla riktningar.
- (b) Vid tävlingar enligt regel 1.1(a), (b), (c) och (f) bör tävlingarna tidsplaneras så att start och målgång sker i dagsljus.
- (c) De ytliga undersökningar, som längs med rutten utförs av sjukvårdspersonal som utsetts av tävlingens arrangör och försetts med synliga igenkänningstecken (såsom armband, västar eller tydligt urskiljbar klädsel), bör inte anses som hjälp åt tävlande.
- (d) En tävlande måste genast avbryta sin tävling om en medicinsk delegat eller av arrangörerna utsedd officiell medlem av sjukvårdspersonalen så befaller.

Vätske-, svamp- och förfriskningsstationer

9.

- (a) Vatten och andra lämpliga förfriskningar bör finnas till hands vid start och mål i alla tävlingar.
- (b) Vid alla tävlingar upp till och med 10 km bör det med lämpliga mellanrum finnas vätske-/svampstationer om väderleksförhållandena så kräver.

Obs! ”Duggregns”-stationer kan också uppställas då de anses behövliga av klimat eller andra orsaker.

- (c) I alla tävlingar längre än 10 km bör det finnas förfriskningsstationer på varje varv. Dessutom bör vätske-/svampstationer med enbart vatten placeras ungefär halvvägs mellan förfriskningsstationerna eller även tätare om väderleksförhållandena så kräver.
- (d) Förfriskningar, som anskaffats antingen av arrangören eller är idrottarnas egna, bör finnas lätt tillgängliga för de tävlande eller kan ges i handen åt de tävlande av en befullmäktigad person.
- (e) Grenledaren bör diskvalificera den tävlande om personen tar emot förfriskningar annorstädes än på de officiella förfriskningsstationerna.
- (f) Vid tävlingar enligt IAAF:s regel 1.1(a), (b), (c) och (f) kan högst två funktionärer från varje land samtidigt stå bakom ett bord med förfriskningar. Under inga förhållanden får en funktionär springa (eller gå) bredvid en tävlande medan denna intar förfriskningar.

Landsvägsbanor

10.

- (a) Vid tävlingar enligt regel 1.1(a) bör ett varv (*slingan*) vara minst 2 km och högst 2,5 km långt. I alla andra tävlingar bör varvet vara minst 1 km och högst 2,5 km långt. I tävlingar som startar och slutar på stadion borde banslingan förläggas så nära stadion som möjligt.
- (b) Banor, som används i landsvägsgång bör mätas enligt regel 240.3.

Övrigt

- 11. I gångtävlingar som är 20 km eller längre kan den tävlande med tillstånd av och under övervakning av en officiell funktionär tillfälligt avlägsna sig från rutten eller banan under förutsättning att personen därmed inte förkortar sträckan som skall tillryggaläggas.
- 12. Om grenledaren på grund av en rapport av en domare eller banövervakare eller på annat sätt är övertygad om att en tävlande avvikit från den utmärkta rutten och därmed förkortat den sträcka som skall avverkas, skall personen diskvalificeras.

LANDSVÄGSLÖPNING

REGEL 240

Landsvägslöpning

Distanser

1. Standardsträckor för herrar och damer är 10 km, 15 km, 20 km, halvmaraton, 25 km, 30 km, maraton (42,195 km), 100 km och landsvägsstafett.

Obs 1: Det rekommenderas att landsvägsstafettens längd är lika lång som maraton. Idealet vore att löpa en 5 km runda så, att sträckorna är 5 km, 10 km, 5 km, 10 km, 5 km och 7,195 km. För juniorens landsvägsstafett rekommenderas sträckan vara halvmaraton på så sätt, att sträckorna är 5 km, 5 km, 5 km och 6,098 km.

Obs 2: Det rekommenderas att landsvägslöpningarna arrangeras i april-maj eller september-december.

2. Löpningarna bör äga rum på permanentbelagd väg. Då trafik eller andra omständigheter gör det omöjligt att löpa på körbanan får banan tydligt utmärkt förläggas till cykelbana eller gångstig på sidan om vägen, dock inte på gräsplan eller liknande mjuk mark. Start och mål kan förläggas till en idrottsplan.

Obs 1: Det rekommenderas att start och mål i landsvägslöpningarna på standardsträckor inte fågelvägen mätt är belägna på längre avstånd från varandra än max. 50 % av den löpta sträckan.

Obs 2: Loppets start och/eller mål kan placeras på gräs eller annan mjuk mark.

Rutten

3. Tävlingsens start och mål bör utmärkas med en minst 5 cm bred vit linje. Vid landsvägstävlingar mäts sträckan längs den kortaste möjliga rutt som en tävlande kan följa på den del av vägen som är tillåten för tävlingen.

I alla tävlingar i regel 1.1(a) och såvitt möjligt även (b), (c) och (f) bör mätlinjen utmärkas med en tydligt urskiljbar färg ("den blå linjen") så, att den inte kan förväxlas med annan märkning.

Sträckans längd får inte vara kortare än den officiella tävlingsdistansen. I tävlingar enligt regel 1.1(a), (b), (c) och (f) och får mätningens avvikelse inte överskrida 0,1 % (t.ex. 42 m för maraton) och sträckans längd bör på förhand fastställas av en av IAAF godkänd ruttmätare.

Obs 1: För mätningen rekommenderas det kalibrerade mätjulet ("Calibrated Bicycle Method").

Obs 2: För att förebygga att en sträcka vid framtida ommätning befinns vara för kort, rekommenderas att man bygger in en "förebyggande kortsträcksfaktor" när man planerar rutten. Vid mätning med mätjul borde denna faktor vara 0,1 %, vilket betyder att man för varje km av sträckan uppmäter 1001 m.

Obs 3: Om man vid tävlingen har för avsikt att på tävlingsdagen avgränsa delar av sträckan med flyttbara föremål såsom koner, häckar mm. måste deras placering bestämmas senast vid mätningen och alla uppgifter härom bör ingå i mätningensdokumenten.

Obs 4: Det rekommenderas att eventuell "nedförsbacke" från start till mål vid landsvägslöpningar på standardsträckor inte skulle vara mera än ett på tusen eller en meter per kilometer.

Obs 5: Ett ruttmätningenscertifikat är giltigt i fem år, varefter rutten skall mätas på nytt även om det inte förefaller finnas några uppenbara förändringar i den.

4. Den löpta distansen i kilometer skall längs rutten visas åt alla tävlande.
5. I landsvägsstafetter bör man dra 5 cm breda linjer över banan för att visa var delsträckorna växlar. Liknande linjer bör dras även 10 m framför och bakom dessa linjer för att utvisa växlingsområdet. Växlingen bör i sin helhet ske inom detta område.

Starten

6. Tävlingarna startas med ett pistolskott. Vid starten används normala arrangemang och kommandon för grenar över 400 m (se regel 162.3). I tävlingar med ett stort antal deltagare borde en startvarning ges fem minuter, tre minuter och en minut före start.

Säkerhet och medicinering

7.
 - (a) Landsvägslöpningarnas arrangör skall säkra säkerheten för tävlande och funktionärer. Vid tävlingar enligt IAAF:s regel 1.1(a), (b), (c) och (f) bör arrangörerna försäkra sig om att de för tävlingarna använda vägarna är stängda för motortrafik i alla riktningar.
 - (b) De ytliga undersökningar som under rutten utförs av sjukvårdspersonal, som utsetts av tävlingens arrangör och försetts med synliga igenkänningstecken såsom armband, västar eller tydligt urskiljbar klädsel, bör inte anses som hjälp åt de tävlande.
 - (c) En tävlande måste genast avbryta sin tävling om en medicinsk delegat eller av arrangörerna utsedd officiell medlem av sjukvårdspersonalen så befaller.

Vätske-, svamp- och förfriskningsstationer

8.
 - (a) Vatten och andra lämpliga förfriskningar bör finnas till hands vid start och mål i alla tävlingar.
 - (b) Vid alla tävlingar upp till och med 10 km bör det med ungefär 2-3 km mellanrum finnas vätske-/svampstationer om väderleksförhållandena så kräver.
Obs! "Duggregns"-stationer kan också uppställas då de anses behövliga av klimat eller andra orsaker.
 - (c) I alla tävlingar längre än 10 km bör det finnas förfriskningsstationer vid varje 5 km. Dessutom bör vätske-/svampstationer med enbart vatten placeras ungefär halvvägs mellan förfriskningsstationerna eller även tätare, om väderleksförhållandena så kräver.
 - (d) Förfriskningar, som anskaffats antingen av arrangören eller av idrottarna, bör finnas tillgängliga på de av tävlandena utsedda stationerna. De skall placeras så att de är lätt tillgängliga för eller kan ges i handen åt de tävlande av en befullmäktigad person. De tävlandes egna förfriskningar skall förvaras under uppsikt från den stund den tävlande eller dennas representant ger dem åt arrangörerna. Arrangörerna skall utse speciella funktionärer för denna övervakning.
 - (e) Dessa av arrangörerna utsedda funktionärer får inte beträda rutten eller hindra någon löpare. De kan räcka förfriskningarna åt den tävlande antingen bakifrån, eller från en position inte mer än en meter framför eller på sidan av bordet.
 - (f) En tävlande som tar emot förfriskningar på ett annat ställe än vid förfriskningsstationerna kan bli diskvalificerad.
9. I landsvägstävlingar kan den tävlande med tillstånd och under övervakning av en officiell funktionär tillfälligt avlägsna sig från rutten under förutsättning att personen därmed inte förkortar sträckan som skall tillryggaläggas.
10. Om grenledaren på grund av en rapport av en domare eller banövervakare eller på annat sätt är övertygad om att en tävlande avvikit från den utmärkta rutten och därmed förkortat den sträcka som skall avverkas bör personen diskvalificeras.

TERRÄNGRENAR

REGEL 250

Terränglöpning

Allmänt

1. Terränglöpning förekommer under mycket skiftande förhållanden i olika delar av världen och det är mycket svårt att stifta regler för en internationell standardisering av denna sport. Man måste bara acceptera att skillnaden mellan mycket framgångsrika och misslyckade tävlingar ofta ligger i tävlingsplatsens naturförhållanden och förmågan hos den som planerar banan.
Följande regler är avsedda som allmänna direktiv och hjälp till medlemsländer för att utveckla terränglöpningen. Mera information om arrangerandet finns i boken IAAF Distance Running Manual.

Tävlingssäsong

2. Tävlings säsongen för terränglöpningen inleds i vanliga fall efter avslutad friidrottssäsong och fortsätter vintern igenom.

Tävlingsplatsen

3.
 - (a) Banan bör planeras i öppen eller skogsterräng så långt som möjligt täckt med gräs och innehållande naturliga hinder som banans planerare kan utnyttja för att skapa en utmanande och intressant bana.
 - (b) På området bör det finnas tillräckligt med utrymme för både banan och de redskap och hjälputrymmen som behövs för tävlingen.

Banans planering

4. För mästerskap och internationella tävlingar och alltid då det är möjligt för andra tävlingar:
 - (a) Banans grunddel bör vara en 1750-2000 m lång slinga. Vid behov kan man även lägga till en kort slinga för att justera totalsträckan för de olika distanserna. Då en kort slinga används borde den löpas redan i tävlingens tidiga skeden. Det rekommenderas att varje lång länk innehåller minst 10 m stigningar.
 - (b) Existerande naturliga hinder borde om möjligt användas. Mycket höga hinder borde undvikas, likaså djupa diken, farliga branter och stup, tät undervegetation och i allmänhet sådana hinder, som med hänsyn till tävlingens syfte är oskäligt svåra. Det är bättre att inte använda konstgjorda hinder, men om det är oundvikligt borde de göras så att de efterhärmar de hinder som förekommer i öppen terräng. I tävlingar där deltagarantalet är stort bör man under de första 1500 meterna undvika trånga passager och andra hinder som försvårar löparnas störningsfria framfart.
 - (c) Vägövergångar och grus ytor bör undvikas eller åtminstone hållas på ett minimum. Då det är omöjligt att undvika sådana förhållanden på ett eller två områden av rutten bör de täckas med gräs, jord eller mattor.
 - (d) Förutom start- och målområdena bör rutten inte omfatta långa raksträckor. En naturlig, kuperad rutt med lätta kurvor och korta raksträckor är bäst lämpad för terränglöpning.

Tävlingsrutten

5.
 - (a) Banan skall utmärkas omsorgsfullt på båda sidor med band. Det rekommenderas att man längs med hela banan gör en 1 m bred från yttre sidan stadigt inhägnad korridor, som är avsedd att användas endast av medias och tävlingsarrangörens representanter (obligatorisk vid internationella mästerskapstävlingar). Viktiga områden skall

omgärdas med stadiga stängsel, speciellt startområdet (inklusive uppvärmningsområdet och samlingsplatsen) och målområdet (inklusive intervjuområdet, "mixed zone"). Tillträde till dessa områden får beviljas endast ackrediterade personer.

- (b) Publiken kan endast tillåtas att korsa banan i tävlingens tidiga skeden på väl organiserade övergångsställen som övervakas av arrangörerna.
- (c) Det rekommenderas att banans bredd med undantag för start- och målområdena är fem meter inklusive områden med hinder.

Sträckor

6. Vid IAAF:s världsmästerskapstävlingar i terränglöpning bör sträckorna vara ungefär följande:

Herrar	12 km	Damer	8 km
Herrjuniorer	8 km	Damjuniorer	6 km

Det rekommenderas att dylika sträckor används även för andra internationella och nationella tävlingar.

Start

7. Starten sker genom avfyrande av startpistol. Vid starten använder man sig av de normala kommandoorden för sträckor längre än 400 m (se regel 162.3).
Vid internationella tävlingar bör man ge förvarning för start fem minuter, tre minuter och en minut före starten.
Lagen skall ha sina egna startplatser (*fällor*) och medlemmarna i varje lag uppställs vid starten för loppet bakom varandra.

Vätske-/svamp- och förfriskningsstationer

8. Vatten och andra lämpliga förfriskningar bör stå till buds vid starten och målet i alla tävlingar. I alla tävlingar bör det finnas vätske-/svampstationer på varje varv (*m.a.o. en gång längs den långa slingan*), om väderleksförhållandena så kräver.

Tävling

9. Om grenledaren på grund av en rapport av en domare eller banövervakare eller på annat sätt är övertygad om att en tävlande avvikit från den utmärkta rutten och därmed förkortat den sträcka som skall avverkas bör personen diskvalificeras.

Backlopp (Mountain races)

10. Backlopp arrangeras i terrängen i huvudsak utanför vägar och i dem ingår en betydande del stigningar ("*i huvudsak stignings*"-typ) eller stigningar och sluttningar ("*start och mål på samma nivå*"-typ).
Rekommenderade ungefärliga sträckor och totala mängden stigningar i internationella tävlingar är som följer:

<u>I huvudsak stigningar:</u>			<u>Start och mål på samma nivå</u>	
	Sträcka	Stigning	Sträcka	Stigning
Herrar	12 km	1200 m	12 km	750 m
Damer	8 km	800 m	8 km	500 m
Herrjuniorer	8 km	800 m	8 km	500 m
Damjuniorer	4 km	400 m	4 km	250 m

Högst 20 % av sträckan får vara belagd väg.

Sträckorna kan grunda sig på varvprincipen (*m.a.o. man rundar en länk*).

VÄRLDSREKORD

REGEL 260

Världsrekord

Allmänna krav

1. Rekordet bör ha satts i en uppriktig ("bona fide") och vederbörligen arrangerad tävling, som blivit offentligen utlyst på förhand samt åt vilken vederbörande lands IAAF:s medlemsförbund före tävlingsdagen gett tävlingstillstånd. Tävlingen bör genomföras enligt IAAF:s regler.

Kommentar: SUL:s tävlingsutskott har för finska rekord gjort upp ett eget officiellt regelverk, som till stora delar grundar sig på IAAF:s VR-regler, men samtidigt beaktar Finlands nationella behov och vedertagen praxis. FM-reglerna samt blanketter för anmälan om rekord finns på SUL:s nätsidor.

2. Idrottaren som satt rekordet bör ha varit tävlingsduglig enligt IAAF:s regler och lyda under IAAF:s medlemsförbunds (sitt eget lands förbund) kompetens.
3. När ett världsrekord sätts, bör IAAF:s medlemsförbund i det land där rekordet uppnåddes, utan dröjsmål samla in alla de uppgifter som IAAF behöver för rekordets godkännande. Inget resultat får hållas som världsrekord innan IAAF har fastställt detsamma. Medlemsförbundet bör snarast anmäla till IAAF om sin avsikt att få rekordet godkänt.
4. IAAF:s officiella rekordblankett skall ifyllas och insändas till IAAF:s byrå inom 30 dagar. Blanketter fås på begäran från IAAF:s byrå och de kan även skrivas ut från IAAF:s Internetsidor. Om rekordanmälan avser en utländsk idrottare eller ett utländskt lag, bör en kopia av blanketten sändas inom samma tid till ifrågavarande idrottares eller lags nationella förbund.
5. Förbundet i det land, där rekordet sattes, bör tillsammans med den officiella anmälningsblanketten insända:

Det tryckta tävlingsprogrammet;
Fullständiga resultat från grenen;
Målkamerans foto (se regel 260.22(c)).

6. Varje tävlande som uppnått ett världsrekord skall underkasta sig dopingskontroll efter det tävlingen avslutats enligt vid tidpunkten gällande IAAF-regler och testbestämmelser (*Procedural Guidelines*). Då det gäller ett stafettrekord skall alla medlemmar i laget testas. De insamlade proverna bör sändas för analys till ett av WADA godkänt laboratorium. Laboratoriet bör sända testresultaten till IAAF för att läggas till den information som är nödvändig för godkännande av rekord. Om testet resulterar i en dopningsförseelse eller om testet inte alls har gjorts godkänner IAAF inte rekordet.

Kommentar: Testplikten gäller även Europarekord och finländska rekord för seniorer. Även för juniorernas (klasserna 19 och 22) internationella rekord (VR och ER) föreligger testplikt. Ett uppdaterat regelverk om testärenden publiceras varje år i SUL:s tävlingskalender och på nätsidorna. Varje idrottare, tränare och tävlingsarrangör bör känna till dessa regler.

7. Om en idrottare erkänner att personen någon gång innan denna nått världsrekord använt eller dragit nytta av ett ämne eller någon metod, förbjuden vid den tiden, slutar IAAF, på rekommendation av IAAF:s medicinska kommission och antidopingkommission, med att hålla ifrågavarande rekord som världsrekord.
8. IAAF godkänner följande kategorier av världsrekord:
 - Världsrekord
 - Världsrekord för juniorer (19-årsklassen!)
 - Inomhusvärldsrekord

9. I individuella grenar måste det vara minst tre idrottare och i stafetter minst två lag som alla tävlar görande sitt bästa ("bona fide").
10. Rekordet måste vara bättre eller lika bra som det av IAAF godkända gällande världsrekordet i grenen. Om ett rekord tangeras har det samma status som det ursprungliga rekordet.

Kommentar: Tanging av gällande rekord jämställs alltså med att göra ett nytt rekord. Det innebär att även de, som tangerar ett rekord bör underkasta sig dopingskontroll för att få sitt namn i rekordförteckningen.

11. Rekord, som satts i heat eller kvaltävlingar, vid avgörandet av jämna tävlingar, i varje tävling som senare förklarats ogiltig enligt regel 125.6 och regel 146.4 (a) och (b) eller i mångkampstävlingarnas individuella grenar, oberoende av om den tävlande slutfört hela mångkampen eller inte, kan föreslås för ratificering.

Kommentar: Det nya i denna regel är att notera en ogiltigförklarad tävling som rekordduglig. Med förnyelsen har man velat säkra att man inte undviker att förklara en tävling för ogiltig bara för att någon tävlande i den ursprungliga tävlingen satt ett rekord! Det förutsätter naturligtvis att rekordsättaren själv genomförde grenen helt enligt reglerna. Regeln kan gott tillämpas även då det gäller nationella rekord.

12. IAAF:s president och generalsekreterare är befullmäktigade att gemensamt godkänna världsrekord. Om enligt deras uppfattning någon oklarhet föreligger i rekordanmälan, bör saken föredras i IAAF:s styrelse för slutligt avgörande.
13. IAAF anmäler om godkänt rekord till idrottarens nationella förbund, det medlemsförbund som gjort världsrekordanmälan och ifrågavarande områdesförbund.
14. IAAF levererar de officiella världsrekordplaketterna för överlämnande åt innehavarna av världsrekorden.
15. Ifall rekordet inte blivit godkänt ger IAAF orsakerna till beslutet.
16. IAAF uppdaterar den officiella förteckningen över världsrekord varje gång ett nytt världsrekord godkänns. Denna förteckning representerar de prestationer som av IAAF vid förteckningens datum anses vara de dittills bästa av en idrottare eller ett lag gjorda prestationerna i varje godkänd gren som räknats upp i reglerna 261, 262 och 263.
17. IAAF publicerar denna förteckning den 1 januari varje år.

Särskilda krav

18. Med undantag för landsvägsgrenar:
 - (a) Rekordet bör vara satt på en idrottsplan täckt eller inte täckt, som uppfyller kraven i regel 140. Den använda löpar- eller ansatsbanan bör uppfylla kraven i IAAF:s Handbok för friidrottsanläggningar.
 - (b) För att ett rekord på 200 m eller en längre sträcka skall kunna godkännas, får rundbanans längd inte vara över 402,3 m (440 yard), och starten måste ha skett från något ställe på dess omkrets. Denna begränsning gäller inte hinderlöpning, där vattengraven är placerad utanför den normala 400 meters banan.
 - (c) Rekordet bör vara satt på en bana där radien för ytterbanan i kurvan inte överstiger 50 m, med undantag för när kurvan har bildats med två olika radier varvid den längre av de två bågarna inte får svara för mera än 60° av hela 180° kurvan.
 - (d) Inget resultat godkänns som rekord om det gjorts i en mixed tävling (*se regel 147*).
19. Utomhusrekord kan endast göras på en plan som fyller kraven i regel 160.
20. För junior världsrekord, om inte idrottarens födelsedatum tidigare har fastställts av IAAF, bör till denna idrottarens första rekordansökan bifogas kopia av pass, födelseattest eller liknande officiellt intyg som bestyrker personens födelsedatum.
21. Inomhusvärldsrekord:

- (a) Rekordet bör vara satt i en inomhushall som fyller kraven i reglerna 211 och 213.
 - (b) För att ett rekord på 200 m eller en längre sträcka skall kunna godkännas får rundbanans längd inte vara över 201,2 m (220 yard).
22. För rekord i löp- och gånggrenar bör följande krav på tidtagningen uppfyllas:
- (a) Rekordtiden måste vara tagen av officiella (hand)tidtagare eller med av IAAF:s godkänd helautomatisk eltidtagningsutrustning eller transpondersystem (se regel 165).
 - (b) För tävlingar upp till och med 800 m (*inklusive 4x200 m och 4x400 m*) godkänns endast tider som tagits med en godkänd helautomatisk eltidtagningsutrustning, vilken fyller de relevanta kraven i regel 165.
 - (c) Då det gäller en rekordtid i en bangren som tagits med helautomatisk eltidtagning, bör målkamerans bild och bilden av nolltestet fogas till den rekordanmälan som sänds till IAAF.
 - (d) För alla rekordanmälningar på lopp upp t.o.m. 200 m bör det bifogas uppgifter om vindstyrkan mätt i enlighet med regel 163.8 punkterna 8...11 Om vindstyrkan mätt i löpriktningen är medvind och i medeltal mer än 2,0 m/s godkänns inte rekordet.
 - (e) Rekord godkänns inte om löparen vid löpningar på skilda banor i en kurva löpt på eller på andra sidan om sin banas inre banlinje.
 - (f) För alla rekord upp t.o.m. 400 m (*inklusive 4x200 m och 4x400 m*) enligt regel 261 och 263, måste startblock kopplade till av IAAF godkänd utrustning för kontroll av felaktig start enligt regel 161.2 ha använts och fungerat felfritt så att man fick officiella reaktionstider från starten.
23. Tävlingar som (*via mellantider*) omfattar flera sträckor:
- (a) Tävlingen bör vara utsatt att gälla endast en speciell sträcka.
 - (b) Dock kan en tävling, som går ut på en under bestämd tid tillryggalagd distans, kombineras med tävlan på viss sträcka (t.ex. 1 timmes löpning och 20 000 m; se regel 164.3).
 - (c) En idrottare kan i en och samma tävling sätta hur många rekord som helst.
- Kommentar: De ovan nämnda innebär att man längs med tävlingen tar officiella mellantider vid sådana ställen där någon rekordduglig sträcka uppfylls. Under t.ex. ett milelopp är det typiskt att ta officiella tider även vid 1 500 m.*
- (d) Likaså är det tillåtet att flera idrottare sätter olika rekord i samma tävling.
 - (e) En idrottare kan dock inte få ett rekord godkänt på någon kortare sträcka, om personen inte fullföljt tävlingen på den fulla sträckan.
24. Världsrekord i stafett:
- (a) Rekord i stafettlöpningar kan sättas endast av lag vars alla medlemmar är medborgare i ett och samma IAAF:s medlemsland. Medborgarskap kan ha erhållits på vilket som helst i regel 5 nämnt sätt.
 - (b) Koloni, som inte är en särskild medlem i IAAF, anses enligt denna regel vara en del av moderlandet.
 - (c) Den första löparens enskilda tid i ett stafettlag kan inte godkännas som rekord.
25. Världsrekord i gånggrenar:
- Minst tre sådana domare, som finns på IAAF:s eller ett världsdelnsförbunds officiella förteckning över internationella domare, skall fungera som domare under tävlingen och de bör underteckna rekordanmälan.
26. Världsrekord i fältgrenar:
- (a) Rekord i fältgrenar bör vara mätt antingen av tre fältdomare med ett officiellt granskat stålband eller måttstav, eller med en godkänd vetenskaplig mätanordning, vars noggrannhet bekräftats av en kompetent mätare.

- (b) I längdhopp och trestegshopp måste bifogas uppgifter om vindhastigheten, uppmätt på sätt som anges i regel 184 punkterna 4, 5 och 6 . Ett rekord godkänns inte om vinden är medvind och vindhastigheten i hoppriktningen i medeltal överstiger 2,0 m/s.
- (c) Världsrekord i fältgrenar kan godkännas i flera än ett försök under samma tävling, förutsatt att varje sådant rekord är lika bra eller bättre än dittills tidigare gjorda bästa prestation.

27. Världsrekord i mångkamp:

I mångkamp förutsätter man, att kraven uppfylls för var och en av de enskilda grenarna, likväl med det undantaget, att i de grenar där vindhastigheten skall mätas får medelhastigheten (den algebraiska summan av de vindhastigheter som uppmätts för varje individuell gren, dividerad med antalet sådana grenar) inte överskrida +2,0 m/s.

Kommentar: Vi tar ett exempel från sjukampen. Kamparens vindar var: på 100 m häck +2,3 m/s, i längdhopp +3,6 m/s och på 200 m -0,4 m/s. Den algebraiska summan är +5,5 m/s, vilken delad med antalet grenar eller tre ger som medeltal 1,8333 m/s, eller avrundat +1,9 m/s. Kamparens resultat är alltså rekorddugligt för vindens del. På så sätt kvitteras två rätt hårda medvindar av svag vind eller rentav motvind i en gren. Någon gång kan det gå så att man för ett rekords skull i längdhopp måste ty sig till det näst- eller tredje bästa hoppet för att få medeltalet att hållas inom +2,0 m/s gränsen.

28. Världsrekord i landsvägslöpning:

- (a) Rutten bör mätas på förhand av en IAAF/AIMS godkänd mätare (A- eller B-klass) som förklarats i regel 117.
- (b) Ruttens start och mål bör inte, mätt längs en teoretisk rak linje mellan dem, vara längre från varandra än 50 % av tävlingssträckan.
- (c) Ruttens genomsnittliga lutning nedåt i löpriktningen får inte vara större än 1:1 000 eller m.a.o. 1 meter per kilometer. (*Mållinjen på maraton kan således vara högst 42 m lägre än startlinjen*).
- (d) Antingen bör den ursprungliga ruttmätaren själv eller en annan A- eller B-mätare, som i sin besittning har alla mätdokument och kartor, säkra att den uppmätta rutten är den löpta rutten genom att åka med i ledarfordonet.
- (e) Rutten bör kontrolleras så snart som möjligt före tävlingen, på tävlingsdagen eller så snart som möjligt efter tävlingen av helst en annan A- eller B-mätare än den som gjorde den ursprungliga mätningen.
- (f) Världsrekord i landsvägsgrenar som uppstått som mellantider bör uppfylla kraven i regel 260. Mellantidssträckorna bör ha mätts och utmärkts i samband med mätningen av rutten och bör ha kontrollerats enligt regel 260.28(e).
- (g) För landsvägsstafett bör tävlingen löpas med följande delsträckor (i denna ordning): 5 km, 10 km, 5 km, 10 km, 5 km och 7,195 km. Delsträckorna bör ha mätts och utmärkts i samband med mätningen av själva rutten med en tolerans om $\pm 1\%$ av delsträckans längd. Kontrollmätningen bör göras enligt regel 260.28(e).

29. Världsrekord i landsvägsgång:

- (a) Rutten bör vara mätt på förhand av en IAAF/AIMS godkänd ruttmätare (A- eller B-klass) som förklarats i regel 117.
- (b) Varvet (*länken*) bör vara minst 1 km och högst 2,5 km lång. Start och mål kan vara belägna på stadion.
- (c) Antingen den ursprungliga ruttmätaren själv eller en annan A- eller B-mätare, som i sin besittning har alla mätdokument och kartor, bör på plats säkra att man i tävlingen gick exakt den rutt som man ursprungligen hade mätt.

- (d) Rutten bör vara kontrollmätt under två veckor före tävlingen, på tävlingsdagen eller så snart som möjligt efter tävlingen. Det rekommenderas att kontrollmätningen skulle göras av en annan A- eller B-mätare än den som gjorde den ursprungliga mätningen.

Obs! Det rekommenderas att nationella förbund och områdesförbund skulle använda likadana då de godkänner sina egna rekord.

REGEL 261

Grenar för vilka världsrekord godkänns

Helautomatisk eltidtagning (FAT)

Manuell tidtagning (HT)

Herrar

Endast FAT:	100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 110 m häck, 400 m häck, Stafetter 4x100 m, 4x200 m, 4x400 m, Tiokamp
FAT eller HT:	1 000 m, 1 500 m, 1 mile, 2 000 m, 3 000 m, 5 000 m, 10 000 m, 20 000 m, 1 timme, 25 000 m, 30 000 m, 3 000 m hinderlöpning; Stafetter: 4x800 m, 4x1500 m; Landsvägslopp: 10 km, 15 km, 20 km, halvmaraton, 25 km, 30 km, maraton, 100 km, landsvägsstafett (endast maratondistansen); Bangång: 20 000 m, 30 000 m, 50 000 m; Landsvägsgång: 20 km, 50 km;
Hopp:	Höjdhopp, stavhopp, längdhopp, tresteg;
Kast:	Kulstötning, diskuskastning, släggkastning, spjutkastning

Damer:

Endast FAT:	100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 100 m häck, 400 m häck, Stafetter: 4x100 m, 4x200 m, 4x400 m, Sjukamp, tiokamp;
FAT eller HT:	1 000 m, 1 500 m, 1 mile, 2 000 m, 3 000 m, 5 000 m, 10 000 m, 20 000 m, 1 timme, 25 000 m, 30 000 m, 3 000 m hinderlöpning; 4x800 m stafett; Landsvägslopp: 10 km, 15 km, 20 km, halvmaraton, 25 km, 30 km, maraton, 100 km, landsvägsstafett (endast maratondistansen); Bangång: 10 000 m, 20 000 m; Landsvägsgång: 20 km;
Hopp:	Höjdhopp, stavhopp, längdhopp, tresteg;
Kast:	Kulstötning, diskuskastning, släggkastning, spjutkastning

REGEL 262

Grenar för vilka juniorvärldsrekord godkänns

Helautomatisk eltidtagning (FAT)

Manuell tidtagning (HT)

Herrjuniorer

Endast FAT:	100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 110 m häck, 400 m häck, <i>Stafetter</i> : 4x100 m, 4x400 m, Tiokamp
FAT eller HT:	1 000 m, 1 500 m, 1 mile, 3 000 m, 5 000 m, 10 000 m, 3 000 m hinderlöpning; <i>Bangång</i> : 10 000 m; <i>Landsvägsgång</i> : 10 km;
Hopp:	Höjdhopp, stavhopp, längdhopp, tresteg;
Kast:	Kulstötning, diskuskastning, släggkastning, spjutkastning

Damjuniorer:

Endast FAT:	100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 100 m häck, 400 m häck, <i>Stafetter</i> : 4x100 m, 4x400 m, Sjukamp; tiokamp*
FAT eller HT:	1 000 m, 1 500 m, 1 mile, 3 000 m, 5 000 m, 10 000 m, 3 000 m hinderlöpning; <i>Bangång</i> : 10 000 m; <i>Landsvägsgång</i> : 10 km;
Hopp:	Höjdhopp, stavhopp, längdhopp, tresteg;
Kast:	Kulstötning, diskuskastning, släggkastning, spjutkastning *) Godkänns när resultatet är över 7 300 poäng

REGEL 263

Grenar för vilka inomhusvärldsrekord godkänns

Helautomatisk eltidtagning (FAT)

Manuell tidtagning (HT)

Herrar

Endast FAT:	50 m, 60 m, 200 m, 400 m, 800 m, 50 m häck, 60 m häck; <i>Stafetter</i> : 4x200 m, 4x400 m; Sjukamp
FAT eller HT:	1 000 m, 1 500 m, 1 mile, 3 000 m, 5 000 m, 4x800 m; <i>Bangång</i> : 5 000 m;
Hopp:	Höjdhopp, stavhopp, längdhopp, tresteg;
Kast:	Kulstötning

Damer

Endast FAT:	50 m, 60 m, 200 m, 400 m, 800 m, 50 m häck, 60 m häck; <i>Stafetter</i> : 4x200 m, 4x400 m; Femkamp
-------------	---

FAT eller HT:	1 000 m, 1 500 m, 1 mile, 3 000 m, 5 000 m, 4x800 m; <i>Bangång</i> : 3 000 m;
Hopp:	Höjdhopp, stavhopp, längdhopp, tresteg;
Kast:	Kulstötning