

Internasjonale konkurranseregler

Manuskript for Håndboken 2010-utgave. (8.12.09)

Den offisielle versjon av konkurransereglene er den engelske utgave utgitt av IAAF. Dette er en norsk oversettelse av disse reglene. Dersom saker ønskes prøvet i henhold til reglene gitt i denne boka, må man bruke den offisielle engelske utgaven som referanse for dette.

Den utgaven kan bestilles gjennom Norges Fri-idrettsforbunds eller IAAFs kontor eller lastes ned fra internett på adressen: <http://www.iaaf.org/downloads/IAAFhandbook/index.html>.

Alle endringer i forhold til foregående utgave er markert i margin.

Den første delen av boken er omorganisert i forhold til tidligere. Reglene har fått nye numre, men teksten er ikke endret med mindre det er markert for det i margin.

DEFINISJONER

Bestemmelser

Beslutninger som over tid vedtas av IAAFs styre.

CAS

"Court of Arbitration for Sport" i Lausanne, Sveits

Friidrett

Banefriidrett, gate-og landeveisløp, kappgang, ultraløp, terrengløp og fjelløp. ||

IAAF

"The International Association of Athletics Federations"

IAAFs lov

"The IAAF Constitution"

IAAFs styre

"The IAAF Council"

Internasjonal invitasjonskonkurranse

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

Internasjonal konkurranse

Omfatter alle typer konkurranser som er listet i regel 1.

Kommisjon

"IAAF Commission". Utvalg oppnevnt av IAAFs styre i henhold til IAAFs lov.

Kontinent

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

Land

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

Klubb

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

Kommentar

Nasjonalt merknad eller klargjøring vedtatt av NFIFs Lovutvalg

Medlemsforbund

Et nasjonalt organ for friidrett som er tilsluttet IAAF.

Medlemskap

Medlemskap i IAAF

Merknad

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

Nasjonalt forbund

Medlemsforbund innen IAAF hvor en utøver eller annen person under disse reglene er medlem.

Nasjonalt stevne

Konkurranse approbert av lokal friidrettskrets eller Norges Fri-idrettsforbund.

Regler

Konkurranseregler innen IAAF slik de framgår av denne håndboka.

Statsborger

En person som innehar juridisk rett til statsborgerskap i et land.

Verdensdelsforbund

Forbundet som er ansvarlig ovenfor IAAF for fremme av friidrett innen et av de seks geografiske områdene som medlemsforbundene er inndelt i ifølge IAAFs lover.

World Athletics Tour

En årlig serie av internasjonale invitasjonskonkurranser hvor utøverne kan oppnå poeng i henhold til bestemmelser vedtatt av IAAFs styre. Denne stevneserien organiseres av IAAF. ||

WMA

World Masters Association

World Combined events Challenge

Internasjonale konkurranseregler

Manuskript for Håndboken 2010-utgave. (8.12.09)

En årlig stevneserie av mangekampstevner hvor utøverne kan konkurrere og oppnå poeng i henhold til bestemmelser vedtatt av IAAFs styre. Denne stevneserien organiseres av IAAF.

Merknad 1: Ovenstående definisjoner gjelder for samtlige regler. Ytterligere definisjoner er gjeldende for kapittel 3.

Merknad 2: All referanser til mannlige kjønn inkluderer også referanse til det kvinnelige kjønn og alle referanser til entall inkluderer også referanse til flertall.

Merknad 3: Endringer (bortsett fra rene redaksjonelle endringer) i forhold til reglene i IAAFs håndbok (2006-2007-utgave) og som ble godkjent av IAAFs kongresser i 2007 og 2009 eller IAAFs styremøte 1.-2. april 2008 er merket med doble linjer i marginen og er gjeldende fra 1. november 2009 om annet ikke er angitt.

KAPITTEL 1 INTERNASJONALE FRIIDRETTSKONKURRANSER

Regel 1

Internasjonale friidrettskonkurranser

1. Ved følgende internasjonale stevner skal IAAFs regler og bestemmelser, som spesifisert i regel 1.2, følges:
 - a.
 - i. Konkurranser som inngår i World Athletics Series. (Bl.a alle VM og verdenscup)
 - ii. Friidrettsprogrammet i de Olympiske leker.
 - b. Friidrettsprogrammet i gruppeleker (dvs. område eller gruppeleker hvor det foregår konkurranser i flere idretter)
 - c. Regionale eller områdemesterskap ikke begrenset til deltakere fra et kontinent.
 - d. Lagkamper mellom lag fra forskjellige kontinenter som representerer medlemsland eller kontinenter eller kombinasjoner av disse.
 - e. Internasjonale invitasjonsstevner og andre konkurranser som er definert av IAAF som å tilhøre en global struktur og godkjent av IAAFs styre.
 - f. Kontinentale mesterskap og andre konkurranser innen kontinentet organisert av det kontinentale forbundet.
 - g. Regionale eller gruppemesterskap med deltakere fra kun et kontinent.
 - h. Landskamper mellom to eller flere medlemsland eller kombinasjoner av dette innen samme kontinent med unntak for landskamper for ungdoms- og juniorkategorien.
 - i. Internasjonale invitasjonsstevner, andre enn de nevnt under pkt. e ovenfor, hvor alle godtgjørelser ikke overstiger en verdi fastsatt av IAAFs styre.
 - j. Kontinentale konkurranseprogrammer av samme type som nevnt under pkt. e ovenfor.
2. Reglene skal anvendes som følger:
 - a. Reglene om startberettigelse (Kapittel 2), reglene for tvister (Kapittel 4) og de tekniske reglene (Kapittel 5) skal anvendes i alle internasjonale konkurranser gjengitt i 1.1 ovenfor. Andre internasjonale organisasjoner kan ha eller håndheve strengere startberettigelsesregler i arrangement under deres egen domsmyndighet.
 - b. Regelen om anti-doping (Kapittel 3) skal anvendes i alle internasjonale konkurranser nevnt i 1 med unntak av hvor IOC eller andre internasjonale organisasjoner anerkjent av IAAF, gjennomfører dopingkontroller under konkurranser etter deres regler, slik som Olympiske leker, og disse reglene gjelder i den utstrekning de er egnet.
 - c. Reglene for reklame (Regel 8) skal anvendes i alle internasjonale konkurranser som er listet ovenfor under 1.1. a.i, c, d og e. Kontinentalforbundene kan kunngjøre egne bestemmelser som skal anvendes internasjonale konkurranser listet ovenfor under 1.1. f, g, h, i og j. Dersom slike bestemmelser ikke er gitt, gjelder IAAFs bestemmelser.
 - d. De resterende delene av kapittel 1 (Reglene 2-7) skal anvendes i alle internasjonale konkurranser, med mindre noen av disse reglene spesifikt innskrenker deres virkeområde.

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

Regel 2

Approbasjon av friidrettskonkurranser

1. IAAF er ansvarlig for et globalt konkurransesystem i samarbeid med kontinentalforbundene. IAAF skal koordinere sin terminliste og kontinentalforbundenes terminlister for å unngå eller minimalisere konflikter. Alle internasjonale friidrettsstevner må approberes av IAAF eller et kontinentalforbund i henhold til denne

Internasjonale konkurranseregler

Manuskript for Håndboken 2010-utgave. (8.12.09)

- regel. Enhver kombinasjon eller ingrerer av slike stevner til en form for serie, skal godkjennes av IAAF eller respektive kontinentalforbund, inkludert bestemmelser for serien og alle kontraktsforhold. Driften kan settes bort til en tredje part. Dersom et kontinentalforbund ikke har tilstrekkelig kontroll med internasjonale friidrettsstevner i sitt område, skal IAAF gripe inn og bestemme det de finner som nødvendig.
2. Kun IAAF har rett til å organisere friidrettskonkurranser under de Olympiske leker og konkurranser som inngår i World Athletics Series.
 3. IAAF skal organisere et verdensmesterskap i alle oddetalls år.
 4. Kontinentalforbundene har rettigheten til å organisere kontinentalmesterskap og kan organisere andre intra-kontinentale stevner slik de selv måtte bestemme.

Konkurranser som fordrer en IAAFs tillatelse (approbasjon). (IAAF Permit).

5. a. En IAAF Permit fordres for alle internasjonale konkurranser som er listet i regel 1.1. b, c, d og e.
b. En søknad om IAAF Permit må fremmes av medlemslandet hvor konkurransen skal foregå ikke senere enn 12 måneder før konkurransen eller annen søknadsfrist fastsatt av IAAF.

Konkurranser som fordrer tillatelse (approbasjon) fra kontinentalforbundet (I Europa: European Athletics Permit)

6. a. En European Athletics Permit fordrers for alle internasjonale konkurranser som er listet under regel 1.1. g, h, i og j. En slik Permit for internasjonale stevner eller konkurranser hvor godtgjørelsens verdi overstiger et beløp fastsatt av IAAFs styre, skal ikke utstedes før kontinentalforbundet har konsultert IAAF vedrørende dato.
b. En søknad om European Athletics Permit må fremmes av medlemslandet hvor konkurransen skal foregå ikke senere enn 12 måneder før konkurransen eller annen søknadsfrist fastsatt av kontinentalforbundet (European Athletics i Europa)

Konkurranser som fordrer tillatelse (approbasjon) fra medlemslandet.

7. Medlemslandene kan approbere nasjonale konkurranser, og utenlandske utøvere kan delta i disse, i henhold til regel 4.2 og 4.3. Dersom utenlandske utøvere deltar i en slik konkurranse kan ikke godtgjørelsens verdi overstige et beløp fastsatt av IAAFs styre. Ingen utøvere kan delta i slike konkurranser dersom han/hun ikke er startberettiget i friidrett etter IAAFs regler, ertsnasjonens regler eller eget nasjonalt forbunds regler hos hvem utøveren må være tilknyttet.

Kommentar 1: For norske regler for approbasjon henvises til NFIFs bestemmelser Kapittel F.

Kommentar 2: Alle nasjonale stevner skal approberes av den lokale friidrettskretsen eller av Norges Friidrettsforbund. Dette gjelder også alle andre arrangement for friidrett i Norge. Norges Friidrettsforbund eller kretsene kan ikke approbere et stevne i et annet land uten lokal myndighet i dette landet er involvert.

Regel 3

Bestemmelser som regulerer gjennomføringen av internasjonale konkurranser.

1. IAAFs styre kan vedta bestemmelser som regulerer gjennomføringen av internasjonale konkurranser avholdt etter disse regler og som regulerer forholdene til utøvere, utøverrepresentanter, arrangører og medlemsland. Disse bestemmelsene kan være forskjellige og kan endres av IAAFs styre når de finner det nødvendig.
2. IAAF og kontinentalforbundene kan utpeke en eller flere representanter til stevner som fordrer IAAF/European Athletics Permit, for å sikre at alle relevante regler og bestemmelser blir fulgt. Slike representanter skal, etter pålegg fra IAAF/European Athletics, sende en rapport om hvorvidt regler og bestemmelser er fulgt i stevnet innen 30 dager etter konkurransen.

Regel 4

Krav for å kunne delta i internasjonale konkurranser

1. Ingen utøver kan delta i internasjonale konkurranser med mindre vedkommende:
 - a. er medlem av en klubb som er tilsluttet et forbund som er medlem av IAAF
 - b. er direkte medlem av sitt nasjonale forbund (gjelder ikke i Norge)
 - c. på annen måte har bekreftet at vedkommende nasjonale forbunds regler og lover blir fulgt (gjelder ikke norske utøvere)
 - d. på fastsatt skjema skriftlig har samtykket i å overholde IAAFs regler, bestemmelser and Procedural Guidelines (slik de til enhver tid foreligger) og samtykket i å oversende alle tvister som måtte oppstå med IAAF eller medlemslandsforbund til megling i henhold til IAAFs regler. Utøveren må også ha akseptert ikke å oversende noen sak eller tvist til noen rettsinstans som ikke er inkludert i IAAFs regler. (Gjelder for alle konkurranser der IAAF er ansvarlig for dopingkontroll – se Kapittel 3).
2. Medlemsforbund kan kreve at ingen utøver eller klubb kan delta i et friidrettsstevne utenlands uten skriftlig godkjenning fra sitt medlemsforbund, og, dersom et medlemsforbund har gjort gjeldende slikt krav, skal en

- utenlandsk utøver ikke tillates å delta i noe stevne uten en bekreftelse på at han/hun er startberettiget og har sitt forbunds tillatelse til å starte i det land som det vedrører. Medlemsforbundene skal informere IAAF om slike at slike krav er vedtatt i landet. For å forenkle at slike krav overholdes, skal IAAF vedlikeholde en liste på sine nettsider over medlemsforbund som har innført slike krav.
3. Ingen utøver kan ha tilknytning utenlands (medlemskap) uten forhåndsgodkjenning fra medlemsforbundet i sitt opprinnelige hjemland, dersom medlemsforbundet har krevd slik forhåndsgodkjenning. Selv da kan ikke medlemsforbundet i det andre landet melde på en utøver på stevner i et annet land uten forhåndsgodkjenning fra utøverens opprinnelige medlemsforbund. I slike tilfeller skal det utenlandske medlemsforbundet sende en skriftlig forespørsel om starttillatelse til utøverens opprinnelige medlemsforbund, som skal sende en skriftlig svar på forespørselen innen 30 dager. For begge disse meldingene fordres det at forsendelsesmåten har en kvitteringsfunksjon. E-post som inkluderer kvitteringsfunksjon er akseptabelt. Dersom svar fra utøverens opprinnelige medlemsforbund ikke er mottatt innen 30 dager, regnes det som om det er gitt tillatelse. Dersom utøverens opprinnelige medlemsforbund besvarer forespørselen negativt – et negativt svar må være begrunnet – har utøveren eller det utenlandske medlemsforbundet muligheten til å appellere avgjørelsen til IAAF.
- IAAF skal publisere retningslinjer for en slik appell og disse skal være tilgjengelige på IAAFs nettsider.
- Merknad: Regel 4.3 gjelder for utøvere som er 18 år og eldre regnet pr 31 desember i det angjeldende år. Regelen gjelder heller ikke for utøvere som er uten statsborgerskap eller for politiske flyktninger.*

Regel 5

Statsborgerskap og bytte av statsborgerskap

1. I internasjonale mesterskap og i EM for landslag kan medlemsforbundene bare representeres av statsborgere i vedkommende land.
2. En utøver som en gang har representert et medlemsforbund i internasjonalt konkurranse som faller under regel 1.1. a, b eller f, kan ikke senere delta i konkurranser som faller under regel 1.1. a, b eller f for et annet medlemsforbund uten i følgende tilfeller hvor:
 - a. et land inkorporeres i et annet land
 - b. et nytt land anerkjennes ved traktat eller på annen måte anerkjent på internasjonalt nivå.
 - c. nytt statsborgerskap har blitt innvilget. I et slikt tilfelle kan utøveren ikke konkurrere for et nytt land før minst tre år etter at nytt statsborgerskap er innvilget. Denne perioden kan reduseres eller falle bort:
 - i. perioden kan reduseres til 12 måneder dersom de to involverte medlemsforbund er enige i dette. Denne perioden starter først når IAAFs kontor har mottatt en skriftlig melding om landenes enighet.
 - ii. Perioden kan bli redusert eller falle bort i svært spesielle tilfeller etter godkjenning av IAAFs styre. Slike saker skal være innsendt til IAAFs styre for behandling minst 30 dager før angjeldende internasjonale konkurranse.
 - d. Dobbelt statsborgerskap: En utøver som innehar statsborgerskap i flere land kan selv velge hvilket av dem han vil representere. Når han imidlertid har representert et land i en internasjonal konkurranse som faller under regel 1.1. a, b eller f, kan han ikke representere andre land i internasjonale konkurranser som faller under de samme kategorier før tidligst 3 år etter at han har representert de første land siste gang. Denne perioden kan reduseres eller falle bort:
 - i. perioden kan reduseres til 12 måneder dersom de to involverte medlemsforbund er enige i dette. Denne perioden starter først når IAAFs kontor har mottatt en skriftlig melding om landenes enighet undertegnet av begge parter.
 - ii. Perioden kan bli redusert eller falle bort i svært spesielle tilfeller etter godkjenning av IAAFs styre. Slike saker skal være innsendt til IAAFs styre for behandling minst 30 dager før angjeldende internasjonale konkurranse.
3. a. Når en borger fra et land som er suspendert fra IAAF ønsker å bli statsborger i et land med godkjent medlemsforbund kan han/hun delta i nasjonale stevner under for utsetning av at:
 - han avskriver sitt tidligere borgerskap ved at han søker borgerskap i et land med godkjent forbund og offentlig bekrefter dette forhold.
 - han oppholder seg sammenhengende minst ett år i sitt nye land.
- b. En utøver som tilfredsstiller kravene i pkt. 5.3.a. ovenfor kan delta i internasjonale stevner (ikke mesterskap og cuper) etter å ha bodd sammenhengende to år i sitt nye land.
- c. En utøver som tilfredsstiller kravene i pkt. 5.3.a. ovenfor kan representere sitt nye forbund i internasjonale mesterskap, cuper og landskamper først etter å ha bodd sammenhengende tre år i sitt nye land og ha oppnådd borgerskap der.
- d. Perioden for sammenhengende opphold skal registreres på grunnlag av et år med 365 dager, som starter dagen etter at en person kommer til landet hvor han/hun ønsker å søke borgerskap.
- e. Innenfor ett år (365 dager) må ikke personen tilbringe mer enn 90 dager i det landet hvor forbundet er

Internasjonale konkurranseregler

Manuskript for Håndboken 2010-utgave. (8.12.09)

- suspendert.
- f. En utøver som ønsker å benytte seg av denne regel må avstå fra all friidrettsaktivitet, som inkluderer, men ikke begrenser seg til, oppvisningsløp, trening, instruksjon, ledelse, foredrag og intervjuer for eller med alle medlemmene i det suspenderte forbund.
4. Medlemsforbundene og deres ledere, trenere eller utøvere kan ikke gjøre noen aktivitet som definert i regel 5.3.f med noen representant (ledere, trenere, dommere og utøvere inkludert) for et medlemsforbund som er under suspensjon. Dersom denne regel brytes utsetter forbundet seg for suspensjon eller sanksjoner slik de framgår av IAAFs organisatoriske lover.

Regel 6

Utbetalinger til utøvere

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

Regel 7

Utøverrepresentanter

1. Utøvere kan benytte autoriserte utøverrepresentanter for assistanse, når det gjelder planlegging, opplegg og forhandlinger vedrørende utøverens program og sponsorkontrakter. Alternativt kan utøveren representere seg selv eller benytte en slektning så lenge det ikke opprettes noen kontrakt.
2. Utøvere som omfattes av IAAFs topp-30 liste i de alminnelige øvelsene ved slutten av et kalenderår kan ikke i det påfølgende år inngå avtale med utøverrepresentant som ikke er autorisert som dette.
3. Forbundet skal autorisere utøverrepresentantene, som til enhver tid er forpliktet til å følge forbundets lover og bestemmelser. Hvert forbund skal ha myndighet over representanter som opererer innen deres område eller representerer deres utøvere.
4. Som hjelp for forbundene utgir IAAF bestemmelser for utøverrepresentanter. Dette bestemmelsene skal inneholde en oversikt over hvilke regler som skal inngå i forbundenes regler for sine utøverrepresentanter, IAAFs anbefaling om god utøvelse på dette område og anbefale former for avtale mellom utøvere og deres representanter.
5. Det er en betingelse for IAAF-medlemskap at alle forbund har en bestemmelse i sitt lovverk som fastslår at all avtaler mellom en utøverrepresentant og en utøver skal være i overensstemmelse lover og bestemmelser som regulerer dette forholdet.
6. En utøverrepresentant skal utvise integritet og ha et godt rykte. Han skal ha tilstrekkelig med kunnskap og utdanning for å kunne utføre sitt arbeid som utøverrepresentant i henhold til gjeldende bestemmelser.
7. Alle medlemsforbund skal hvert år sende en liste over de utøverrepresentantene som er godkjent for arbeid innen medlemslandet. IAAF skal en gang hvert år publisere en liste over alle autoriserte utøverrepresentanter.
8. Enhver utøver eller utøverrepresentant som ikke overholder lover og bestemmelser, kan bli utsatt for sanksjoner i henhold til disse bestemmelsene.

Regel 8

Reklame på konkurransearenaen

Generelt

1. Reklame er tillatt i alle konkurranser avholdt iht. IAAFs regler forutsatt at IAAFs reklamebestemmelser overholdes. I tillegg må reklamen skje iht. det lands lover og regler hvor konkurransen avholdes.
2. IAAF vedtar bestemmelsene og gir detaljert orientering om hvilken form reklamen kan ha. Bestemmelsene skal minst inneholde følgende prinsipper:
 - a. Kun reklame av kommersiell art eller for frivillige organisasjoner skal tillates i konkurranser i henhold til disse regler. Reklame av politisk art eller for noen pressgruppe, være seg nasjonal eller internasjonal, skal ikke tillates.
 - b. Reklame kan ikke være smakløs, distraherende, støtende, krenkende eller upassende tatt hensyn til at dette er en friidrettskonkurranse. IAAF avgjør om reklame er av slik karakter. Reklame kan ikke skjule, helt eller delvis, fjernsynskameraers sikt til vedkommende konkurranse. All reklame må tilfredsstillende gjeldende sikkerhetsbestemmelser.
 - c. Reklame for tobakk er ikke lovlig. Reklame for alkohol er ikke tillatt med mindre IAAFs styre spesielt har

tillatt det.

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

3. IAAFs styre kan vedta endringer i denne regel. Slike endringer blir gjort gjeldende straks styret har vedtatt disse.

Regel 9

Veddemål

Gjelder for IAAF personale. Se den internasjonale håndboken.

**KAPITTEL 2
STARTBERETTIGELSE**

Regel 20

Definisjon av startberettiget utøver

1. En utøver er startberettiget i konkurranser dersom han retter seg etter regler og bestemmelser og ikke har blitt erklært ikke startberettiget.

Regel 21

Konkurransbegrensninger for startberettigede utøvere

1. Deltakelse i stevner underlagt IAAFs bestemmelser er begrenset til utøvere som er underlagt et medlemsforbund og er startberettiget i samsvar med IAAFs bestemmelser.
2. I alle stevner underlagt IAAFs bestemmelser skal startberettigelse for utøvere bekreftes av medlemsforbundet i det land som utøveren hører hjemme.
3. Medlemsforbundenes regler for startberettigelse skal helt overensstemme med IAAFs regler og intet medlemsforbund kan i sine lover eller regelverk ha bestemmelser som er i konflikt med disse. Dersom det skulle foreligge en slik konflikt er det IAAFs regler som er gjeldende.

Regel 22

Startberettigelse for nasjonale og internasjonale stevner

1. Følgende utøvere kan bli erklært ikke startberettiget i stevner enten disse blir holdt iht. IAAFs regler eller et forbunds nasjonale regler:
Enhver person:
 - a. hvis forbund for tiden er suspendert av IAAF. Dette gjelder ikke for nasjonale konkurranser avholdt i det suspenderte land kun for utøvere som er statsborgere i dette landet.
 - b. som er suspendert eller erklært ikke startberettiget i stevner i eget land, såfremt utelukkelsen er i samsvar med IAAFs regler.
 - c. som soner en suspensjonsperiode fra konkurranser i henhold til disse reglene.
 - d. som er erklært ikke startberettiget for brudd på anti-doping reglene i Kapittel 3.
 - e. som er erklært ikke startberettiget for brudd på lover og bestemmelser under regel 60.4.
 - f. som har utført noen handling eller uttalt noe, muntlig eller skriftlig, eller har vært ansvarlig for noe brudd på reglene eller annen oppførsel som etter IAAFs mening blir betraktet som støtende eller krenkende, eller kan bringe friidretten i vanry.
2. Dersom en utøver starter i en konkurranse mens han er erklært ikke startberettiget grunnet brudd på dopingreglene (kapittel 3), fremgår konsekvensene av regel 40.11.
3. Dersom en utøver konkurrerer i suspensjonsperioden, skal perioden starte på nytt fra samme dato, som om suspensjonen startet fra dette tidspunkt, dersom ikke den angjeldende regel skulle si noe annet.

**KAPITTEL 3
ANTI-DOPING**

For dette kapitlet henvises til den originale engelske teksten. Denne teksten er omfattende og en norsk oversettelse vil kunne bidra til å forvirre mer enn til å opplyse. Det vil alltid være den engelske teksten som er

Internasjonale konkurranseregler

Manuskript for Håndboken 2010-utgave. (8.12.09)

den bindende uansett oversettelse. Teksten kan finnes i den engelske utgaven av IAAFs bok med konkurranseregler og kan også lastes ned fra internett fra IAAFs nettsider: <http://www.iaaf.org/>. Norske utøvere vil også være underlagt regler gitt av Antidoping Norge. Regler og veiledere fra Antidoping Norge kan også lastes ned fra internett med denne adressen: <http://www.antidoping.no/>

KAPITTEL 4 TVISTER

For dette kapitlet henvises til den originale engelske teksten. Denne teksten er omfattende og en norsk oversettelse vil kunne bidra til å forvirre mer enn til å opplyse. Det vil alltid være den engelske teksten som er den bindende uansett oversettelse. Teksten kan finnes i den engelske utgaven av IAAFs bok med konkurranseregler og kan også lastes ned fra internett fra IAAFs nettsider: <http://www.iaaf.org/>.

KAPITTEL 5 INTERNASJONALE KONKURRANSEREGLER

Regel 100

Alle internasjonale konkurranser som definert i regel 1 skal arrangeres etter IAAFs bestemmelser, og det skal være angitt i alle kunngjøringer, annonser, programmer og trykksaker.

I alle konkurranser, med unntak for Verdensmesterskap (utendørs og innendørs) og Olympiske leker, kan konkurranser arrangeres med andre bestemmelser enn de som gis i disse konkurransereglene. Man kan imidlertid ikke benytte bestemmelser som gir mere rettigheter til utøveren enn disse konkurransereglene. Slike eventuelle bestemmelser fastsettes av arrangøren.

Merknad: Det anbefales at nasjonale forbund følger de internasjonale konkurranseregler for menn og kvinner.

Kommentar 1: Norges Fri-idrettsforbund følger de internasjonale konkurranseregler for menn og kvinner.

DEL I FUNKSJONÆRER

Regel 110

Internasjonale funksjonærer

Gjelder konkurranser holdt i henhold til regel 1.1, pkt. a, b, c og f.
For dette punkt se IAAFs håndbok.

Regel 111

Arrangementsdelegatens plikter

For dette punkt se IAAFs håndbok.

Regel 112

Tekniske delegater (TD)

I Norgesmesterskap og andre større nasjonale stevner oppnevner Norges Fri-idrettsforbund tekniske delegater som er forbundets tekniske ansvarlige for gjennomføringen av arrangementet. Den tekniske delegaten skal assistere og veilede arrangøren og har fullmakt til å ta avgjørelser på vegne av Norges Fri-idrettsforbund i tekniske spørsmål om stevnets avvikling.

Dersom det skulle oppstå uenighet om regelfortolkning mellom arrangørens representanter og teknisk delegat er det teknisk delegats fortolkning som skal være gjeldende.

For øvrig henvises til Reglement og retningslinjer for norske mesterskap punkt 18.

For internasjonale forhold henvises til IAAFs håndbok og "IAAF Track and Field Facilities Manual".

Regel 113

Medisinsk delegat

For dette punkt se IAAFs håndbok.

Regel 114

Dopingkontrolldelegat

Dopingkontrolldelegaten skal kommunisere med arrangøren slik at nødvendig utstyr og lokaler for doping kontroll er tilgjengelig. Han er ansvarlig for alle saker som angår dopingkontrollen.

Kommentar: Det vises til IAAFs og Antidoping Norges bestemmelser om doping.

Regel 115

Internasjonale tekniske funksjonærer (ITO/ATO/ICRO)

Dersom det er oppnevnt teknisk delegat og denne finner at det er klare brudd på konkurranseregler eller reglement gitt for vedkommende arrangement, er det den tekniske delegat som har ansvaret for at dette blir brakt i orden.

For øvrig se IAAFs håndbok.

Regel 116

Internasjonale kappgangsdommere

Kappgangsdommere som er oppnevnt internasjonalt skal utpekes blant et panel av dommere oppnevnt til dette formål. Det samme gjelder nasjonalt for mesterskap.

For øvrig se IAAFs håndbok.

Regel 117

Internasjonal oppmåler av landeveis-/gateløyper

I konkurranser som faller under regel 1 pkt a til h og hvor løypa går helt eller delvis utenom stadion, skal det oppnevnes en internasjonal løypemåler.

Den oppnevnte løypemåleren skal forefinnes i IAAF/AIMSs panel av autoriserte løypemålere av grad "A" eller "B".

Løypa skal oppmåles i god tid før konkurransen.

Oppmåleren vil sjekke og verifisere hvorvidt løypa tilfredstiller kravene i IAAFs bestemmelser for landeveis-/gateløp (Regel 240.3 med noter).

Han skal samarbeide med arrangøren i gjennomføringen av løpet og skal forsikre seg om at utøverne følger den samme løypa som han har godkjent. Han skal kunne fremlegge et sertifikat på løypa for Teknisk delegat.

Kommentar: Et slikt sertifikat skal bestå av en detaljert beskrivelse eller kart over løypa som har med alle sperringer og andre hindringer som har betydning for løypas lengde, samt en detaljert målerapport.

Regel 118

Internasjonal starter og fotofinishdommer

For dette punkt se IAAFs håndbok.

Regel 119

Jury

En jury skal normalt bestå av 3, 5 eller 7 medlemmer. Et av medlemmene skal være leder og et annet sekretær. Dersom det anses hensiktsmessig, kan sekretæren være en person som ikke er medlem av Juryen.

Internasjonale konkurranseregler

Manuskript for Håndboken 2010-utgave. (8.12.09)

Det skal oppnevnes jury når stevnearrangøren finner det ønskelig eller nødvendig for korrekt gjennomføring av konkurransene.

I tilfelle der en protest er relatert til regel 230, skal minst en av juryens medlemmer være autorisert kappgangdommer.

Et medlem av juryen bør ikke delta i juryens forhandlinger dersom vedkommende eller vedkommendes klubb er part i saken. Det er juryens leders oppgave å be et jurymedlem trekke seg fra forhandlinger i slike tilfelle, dersom han finner det nødvendig og har ansvar for å komplettere juryen med flere medlemmer i tilfelle slik konflikt oppstår og han finner dette nødvendig.

Juryens primære oppgave er å behandle alle protester som den får til behandling iht. til regel 146 og eventuelle andre spørsmål som måtte oppstå under konkurransen og som den får til avgjørelse. Juryens avgjørelse er endelig, men juryen kan ta en protest opp til ny behandling dersom den blir forelagt nytt materiale og en ny avgjørelse fremdeles vil ha relevans.

Avgjørelser som inneholder tvilstilfeller som ikke er dekket av reglene, skal av juryens formann omgående innberettes til Norges Fri-idrettsforbund.

Kommentar: Det anbefales at det oppnevnes jury ved alle større stevner. Som jurymedlemmer bør oppnevnes erfarne forbundsdommere som ikke skal ha annen funksjon under stevnet.

Regel 120

Stevnefunksjonærer

Stevnearrangøren skal oppnevne alle funksjonærer.

Følgende liste omfatter de funksjonærer som anses å være nødvendig ved arrangement av større internasjonale stevner. Det står arrangøren fritt å gjøre de endringer som lokale hensyn krever.

Arrangørfunksjonærer:

- * Arrangementsleder
- * Stevneleder
- * En teknisk leder
- * En presentatør (se regel 124)

Stevnefunksjonærer:

- * En eller flere overdommere for løp, hopp, kast, mangekamp og øvelser utenfor bane.
- * En overdommer opprop
- * Øvelsesleder og et tilstrekkelig antall dommere for de enkelte øvelser.
- * Banedommersjef og et tilstrekkelig antall banedommere.
- * En startkoordinator (se regel 129) og et tilstrekkelig antall startere og recallstartere.
- * Tidtakingsjef og et tilstrekkelig antall tidtakere.
- * En eller flere startordnere.
- * En stevnesekretærer og et tilstrekkelig antall assistenter.
- * En eller flere ordenssjefer.
- * En eller flere vindmålerdommere.
- * Leder- og et tilstrekkelig antall dommere for helautomatisk elektronisk tid.
- * En eller flere dommere for elektronisk måling.
- * Leder og et tilstrekkelig antall rundetellere.
- * En eller flere oppropsdommere.

Andre funksjoner:

- * En eller flere speakere.
- * En eller flere seedere/statistikkyndige
- * En eller flere stevneleger.
- * Banekontrollør
- * Veiledere for utøvere, funksjonærer og presse.

Overdommere og ledere for hver øvelse skal bære tydelige armbind eller merker.

Det kan oppnevnes assistenter hvis det anses nødvendig. Det må imidlertid tas hensyn til at det skal være så få funksjonærer som mulig på banen.

Når det arrangeres kvinneøvelser oppnevnes, om mulig, en kvinnelig lege.

Regel 121

Arrangementsleder

Internasjonale konkurranseregler

Manuskript for Håndboken 2010-utgave. (8.12.09)

Arrangementslederen skal planlegge arrangementets organisasjon i samarbeid med Tekniske delegater, der slike måtte være utpekt, og være ansvarlig for at stevnet kan gjennomføres og skal også løse ethvert teknisk problem sammen med de Tekniske Delegater/Stevneleder.

Han skal dessuten sørge for at organisasjonen fungerer under konkurransen, og skal gjennom et kommunikasjonssystem være i kontakt med de forskjellige ledere.

Regel 122

Stevneleder

Stevnelederen skal forberede og forestå stevnets avvikling. I samarbeid med den tekniske delegat (hvis en sådan er oppnevnt) skal de i fellesskap løse eventuelle problemer som måtte oppstå av teknisk art.

Stevneleder skal til enhver tid ha tilgjengelig kommunikasjon med overdommere og øvelsesledere for om nødvendig å kunne gripe inn i avviklingen.

Merknad: For stevner av lenger varighet enn 4 timer eller som går over mer enn en dag, anbefales det at det også oppnevnes en assistent for stevneleder.

Regel 123

Teknisk leder

Den tekniske leder, er ansvarlig for at løpebaner, tilløpsfelt, kasteringer, buer, sektorer og hoppgroper/matter er korrekte og at alt utstyr er i samsvar med internasjonale regler.

Regel 124

Presentatør

For internasjonal praksis, se IAAFs håndbok.

Regel 125

Overdommere

1. Særskilte overdommere skal oppnevnes for opprop, for løp, for hopp og for kast, for mangekamp og for øvelser som arrangeres utenfor banen. Overdommeren for løp har ikke myndighet over løp som eventuelt måtte ligge under overdommer for løp utenfor bane.

2. Overdommeren skal påse at konkurransereglene (og eventuelle bestemmelser for vedkommende konkurranse) følges og skal avgjøre ethvert teknisk spørsmål som oppstår under konkurransen (inkludert under opprop) og som det eventuelt ikke er truffet bestemmelse om i disse regler (eller i eventuelle regler for vedkommende konkurranse).

Hvor det dreier seg om en disiplinærsak har overdommer for opprop domsmyndighet første oppropssted til konkurransearenaen.

Overdommeren skal avgjøre rekkefølgen i et løp kun når måldommerne ikke kan bli enige om plasseringen.

Hvis overdommer med ansvar for starten, ikke er enig i avgjørelser tatt av starterteamet, har han myndighet til å avgjøre alle spørsmål i forbindelse med starten. Unntatt er tyvstart fastslått av et startkontrollapparat dersom ikke overdommer fastslår at informasjonen gitt av apparat er åpenbart feilaktig.

En overdommer skal ikke opptre som dommer eller banedommer.

3. Overdommer skal kontrollere alle sluttresultater og skal behandle ethvert omtvistet spørsmål og dersom det ikke er oppnevnt overdommer for elektronisk lengdemåling, skal han ha oppsyn med målingen når det er satt rekord. Når øvelsen er avsluttet skal resultatlisten for øvelsen umiddelbart fullføres, undertegnes av angjeldende overdommer og sendes til sekretariatet.

4. Overdommer skal på stedet ta stilling til enhver protest eller innsigelse mot gjennomføringen av konkurransen, inkludert eventuelle episoder under opprop.

5. Overdommeren har rett til å gi en deltaker advarsel eller utelukke en utøver fra konkurranse som er funnet skyldig i usportslig eller ukorrekt oppførsel.

Ileggelse av advarselen kan gjøres ved at deltakeren blir vist et gult kort og ved utelukkelse (diskvalifikasjon) et

Internasjonale konkurranseregler

Manuskript for Håndboken 2010-utgave. (8.12.09)

rødt kort. Advarsel og diskvalifikasjoner skal anmerkes i øvelsesprotokollen (på startkort og resultatlisten).

Slike advarsler skal rapporteres til stevnesekretariatet og til øvrige overdommere.

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

6. Hvis overdommeren mener at det under et stevne har inntruffet hendelser som krever at en øvelse eller del av øvelse må gå om igjen, har han rett til å erklære konkurransen for ugyldig. Han avgjør om øvelsen eller delen av øvelsen skal gå om igjen samme dag eller ved en senere anledning.
7. Overdommer for mangelkamp er ansvarlig for gjennomføring av mangelkampen. Han har også ansvaret for gjennomføringen av de enkelte øvelsene i mangelkampen.
8. Overdommer i gateløp skal, hvor det måtte være praktisk (se regel 144 og regel 240.8), gi en advarsel før eventuell diskvalifikasjon. Hvis det protesteres på en slik advarsel gjelder regel 146.

Regel 126

Dommere

Generelt.

1. Øvelseslederne skal fordele oppgavene i de respektive øvelser og koordinere dommernes arbeid.

Løpsøvelser.

2. Måldommerne, som alle må være plassert på samme side av banen, skal avgjøre rekkefølgen i mål. I de tilfeller hvor dommerne ikke blir enige, skal overdommeren ta den endelige avgjørelse.

Merknad: Dommerne skal plasseres minst 5 m fra, og i mållinjens forlengelse. De skal ha en forhøyet plattform eller trapp til rådighet.

Tekniske øvelser.

3. Dommerne skal dømme ethvert forsøk og måle og notere all gyldige forsøk i alle øvelser. Nøyaktige mål tas for hver ny høyde. Det bør være to dommere som noterer alle forsøk og kontrollerer sine noteringer mot hverandre etter hver omgang.

En dommer skal markere om et forsøk er gyldig ved å heve et hvitt flagg, eller ugyldig ved å heve et rødt flagg.

Regel 127

Banedommere

1. Banedommerne er assistenter til overdommeren, uten rett til selv å treffe endelige avgjørelser.
2. Banedommerne skal stille seg der overdommeren har bestemt for å kunne følge konkurransen på nært hold. De skal i tilfelle av brudd på reglene, av en utøver eller andre, straks rapportere til overdommeren.
3. Et slik brudd på reglene skal meldes til vedkommende overdommer enten ved at det heves et gult flagg eller at det brukes annen kommunikasjonsmuligheter som er godkjent av Teknisk delegat.
4. Det må alltid settes opp et tilstrekkelig antall vekslingsdommere i stafettløp.

Merknad 1: Når en banedommer ser at en løper har løpt i en bane som ikke er hans egen, eller at en stafettveksling har foregått utenfor vekslingsfeltet, skal han straks merke av på banen det sted hvor uregelmessigheten fant sted.

Merknad 2: En banedommer skal sende alle sine observasjoner om brudd på reglene til overdommeren, selv om vedkommende utøver eller lag ikke fullfører konkurransen.

Regel 128

Tidtakere

1. I fall av manuell tidtaking skal et tilstrekkelig antall tidtakere oppnevnes. En av dem skal være tidtakersjef. Han skal fordele arbeidsoppgavene mellom tidtakerne. Disse tidtakerne fungerer som et backupsystem når helautomatisk elektronisk tidtaking benyttes.

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

2. Tidtakerne skal utføre sitt arbeid i henhold til Regel 165.
3. Når det skal benyttes helautomatisk elektronisk tidtaking, skal det oppnevnes en leder og to dommere.

Regel 129

Startkoordinator, startere- og recallstartere

1. Starterkoordinatoren er ansvarlig for følgende oppgaver:
 - a. Fordele oppgavene mellom starterteamets medlemmer.
 - b. Overvåke at teamets medlemmer løser sine tildelte oppgaver.
 - c. Videreformidle til starteren at alt er klart for start (dvs at tidtakere, måldommere, banedommere, elektronisk tidtaking og vindmålerdommer er klare).
 - d. Fungere som et bindeledd mellom staben som opererer elektronisk tidtaking og starterne.
 - e. Ta vare på alle aktuelle papirer som er relevant i forbindelse med startprosedyren, f.eks utskrifter fra startkontrollapparatet.
 - f. Forsikre seg om at prosedyren i regel 162.8 blir fulgt.
2. Starteren skal ha full kontroll over deltakerne etter at de har inntatt sine plasser. Dersom startkontrollapparat benyttes, skal starteren og/eller en utpekt recallstarter ha på seg hodetelefoner for at et eventuelt signal som indikerer ugyldig start skal kunne høres tydelig. (Ref. regel 161, pkt 2).
3. Starteren skal plassere seg slik at han har full visuell kontroll over alle løperne under startprosedyren. Det anbefales, spesielt ved start i delte baner, at det benyttes høyttaler i hver enkelt bane for å formidle startkommandoene til løperne.

Merknad: Starteren skal plassere seg slik at alle løperne kan sees innenfor en liten synsvinkel. I løp med liggende start er det nødvendig at han plasserer seg slik at han kan forvisse seg om at alle løperne er rolige i «Klar»-posisjonen før skuddet avfyres. I løp hvor løperne ikke starter på den samme startlinjen og hvor høyttalere ikke benyttes, skal starteren plassere seg slik at avstanden til de enkelte løpere er omtrent den samme. Kan imidlertid starteren ikke plassere seg slik, skal revolveren eller annet godkjent startapparat plasseres der og utløses ved fjernkontroll.
4. En (eller flere) recallstartere skal oppnevnes for å assistere starteren.

Merknad: For øvelsene 200m, 400m, 400m hekk, 4x100m, 4x200m og 4x400m og 1000 m stafett skal det være minst to recallstartere.
5. Hver recallstarter skal stille seg slik at de kan se hver enkelt av de utøverne de har ansvar for.
6. Advarsler og diskvalifikasjoner det henvises til i regel 162.7, kan bare gis av starteren.
7. Starterkoordinatoren skal tildele hver recallstarter en oppgave og bestemme vedkommendes plassering. Recallstarteren er forpliktet til å tilbakekalle feltet dersom han observerer noe ureglementert (se regel 161, pkt. 2 og 162, pkt. 9). Etter en tilbakekalt eller avbrutt start skal recallstarteren meddele sine observasjoner til starteren, som deretter bestemmer hvorvidt advarsel skal gis og hvem den skal tildeles.
8. Til hjelp i løp hvor det benyttes liggende start, bør det brukes et startkontrollapparat, slik dette er beskrevet i regel 161, pkt. 2.

Regel 130

Startordnere

1. Startordneren skal kontrollere at deltakerne konkurrerer i rett heat og at startnumrene bæres reglementert.
2. Startordnerne skal plassere deltakerne i riktig bane eller på riktig sted, samtidig som de samler dem på en samlestrek tre meter bak startstreken (eller tilsvarende bak hver startstrek hvor det er delte baner). Når alle er på plass skal startordneren gi tegn til starteren om at alt er klart. Er det gitt beskjed om ny start, skal startordnerne igjen samle deltakerne bak samlestreken(e).
3. Startordnerne er ansvarlige for at stafettpinner er på plass for løperne på startetappen i stafettløp.
4. Når starteren har kommandert løperne på plass, må startordnerne påse at regel 162.3 og 162.4 blir fulgt.
5. Dersom det dømmes tyvstart i heatet skal startordnere fortsette prosedyren som fremkommer av regel 162.8.

Regel 131

Rundetellere

1. Rundetellerne skal føre protokoll over det antall runder hver deltaker har tilbakelagt på distanser lenger enn 1500 m. For distanser fra og med 5000 m og i kappgang skal det under ledelse av overdommer benyttes flere rundetellere som på rundeskjema noterer passeringstiden (meddelt dem av en offisiell tidtaker) for de deltakere som de er ansvarlige for. På distanser hvor dette system benyttes, bør ingen rundetellere kontrollere mer enn fire

Internasjonale konkurranseregler

Manuskript for Håndboken 2010-utgave. (8.12.09)

deltakere.

I stedet for et manuelt rundtellingssystem kan man bruke et databasert system som benytter seg av en transponder som bæres av den enkelte utøver.

2. En rundeteller skal ha ansvar for tavlen som viser hvor mange runder som gjenstår å løpe. Tavlen skal forandres hver gang tetløperen svinger inn på oppløpssiden. I tillegg skal det om mulig gis muntlig informasjon om gjenstående runder til løpere som er eller er i ferd med å bli tatt igjen med en eller flere runder.
Varsel om siste runde skal gis til hver enkelt løper, vanligvis ved å ringe med en bjelle.

Regel 132

Stevnesekretær

Stevnesekretæren skal samle inn øvelsesprotokollene, inklusive detaljer fra overdommere, øvelsesledere, tidtakere, elektronisk tidtaking og vindmåleroperatøren og snarest mulig videreformidle resultatene til stevnets speaker, registrere dem og formidle dem til arrangementslederen.

Når et databasert resultatsystem anvendes skal dataoperatørene ved tekniske konkurransesteder forsikre seg om at alle resultater er innlagt i datasystemet. Løpsresultater skal legges inn under oppsyn av leder for helautomatisk elektronisk tidtaking. Speaker og arrangementsleder skal ha adgang til resultatene ved hjelp av en dataterminal. For internasjonale konkurranser etableres et TIC (Technical Information Center). Se IAAFs håndbok for dettes funksjon.

Regel 133

Ordenssjef

Ordenssjefen skal holde kontroll på banen og skal ikke tillate andre personer enn funksjonærer i arbeid og utøvere som konkurrerer adgang til og opphold på banen.

Regel 134

Herold (speaker)

Herolden skal bekjentgjøre for publikum navn og startnummer for deltakerne i hver øvelse og andre sentrale opplysninger i forbindelse med dette, så som sammensetning av heat, trekning av baner og mellomtider. Når herolden har mottatt resultatene (plasseringer, tider, høyder og lengder) fra stevnesekretæren, skal han annonsere dem snarest mulig.

I OL, VM og verdenscup skal IAAF oppnevne engelsk- og fransktalende speaker. Under ledelse av teknisk delegat er disse ansvarlige for alle typer bekjentgjørelser.

Regel 135

Banekontrollør

Banekontrolløren skal kontrollere nøyaktigheten til alle merker og installasjoner og skal legge frem alle nødvendige sertifikater for teknisk leder før stevnet.

Banekontrolløren skal gis adgang til alle nødvendige tegninger og målebrev for å kunne verifisere dem.

Kommentar: Så fremt banekontrollør ikke er oppnevnt påhviler disse punkter teknisk leder.

Regel 136

Vindmålerdommer

Vindmålerdommeren skal forsikre seg om at vindmåleren er satt opp iht. regel 163 pkt. 9 (løpsøvelser) og regel 184, pkt 5 (tekniske øvelser). Kontrolløren skal avlese vindstyrken i løpsretningen i de øvelser hvor det er krav om dette, notere vindstyrken, signere kortet og levere det til stevnesekretær.

Regel 137

Måledommer (elektronisk)

En måledommer skal oppnevnes når elektronisk lengdemåling benyttes.

Før stevnet begynner, skal måledommeren treffe systemets operatør og sette seg inn i dets virkemåte.

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

For å forsikre seg om at utstyret fungerer korrekt, skal det før og etter hver øvelse foretas kontrollmål i samarbeid med overdommer og andre dommere, med godkjent stålbånd.

Under stevnet skal han forbli ansvarlig for utstyrets bruk, rapportere til overdommer og bekrefte at alle målinger er korrekte.

Kommentar: Ved nasjonale og internasjonale stevner i Norge skal det være minst 3 målepunkter, fordelt innenfor sektoren. Ved eventuelle rekorder bør nedslaget avmerkes for de tilfellers skyld at det er uoverensstemmelse mellom kontrollmålinger før og etter øvelsen.

Regel 138

Oppropsdommer

Oppropsdommeren skal se til at overføringen mellom oppvarmingsområdene og konkurranseområdene skjer og at utøvere som har vært gjennom oppropsprosedyren er tilstede og klar til starten av vedkommende øvelse.

Oppropsdommeren skal kontrollere at utøverne anvender konkurransedrakt godkjent av det nasjonale forbund, at startnummeret stemmer med startlisten og bæres korrekt, at sko, antall og dimensjon på pigger, reklame på drakt og annet utstyr er innenfor konkurransereglene og at kun tillatt utstyr blir tatt inn på konkurransestedet.

Oppropsdommeren skal henwise alle uløste saker som måtte komme opp til overdommer for opprop.

Regel 139

Reklameansvarlig

Den reklameansvarlig skal overvåke og håndheve de gjeldende reklamereglene.

For internasjonal praksis, se IAAFs håndbok.

DEL II
Generelle konkurranseregler

Regel 140

Friidrettsstadion

Ethvert fast og ensartet dekke som er i overensstemmelse med «The IAAF Track and Field Facilities Manual» kan benyttes til friidrett. Olympiske Leker (OL), Verdensmesterskap (VM) og verdenscup kan bare arrangeres på baner med syntetisk dekke som er i overensstemmelse med IAAFs spesifikasjoner for slike dekker og som innehar et gyldig godkjenningssertifikat fra IAAF av klasse 1.

Det anbefales at alle stevner som faller under regel 1.1.a til 1.1.j, skal avholdes på slike dekker, i den grad de er tilgjengelig.

Uansett kreves at stevner i denne kategori avholdes på et dekke som innehar et gyldig godkjenningssertifikat fra IAAF av klasse 2.

Merknad 1: «The IAAF Track and Field Facilities Manual» er tilgjengelig fra IAAFs sekretariat eller kan lastes ned fra IAAFs nettsider. Boken inneholder mer detaljert og definerte spesifikasjoner for planlegging og konstruksjon av friidrettsanlegg, inkludert diagrammer for måling og merking.

Merknad 2: Standard skjema som skal brukes i sertifiseringsprosessen og sertifiseringsprosessen selv er tilgjengelig fra IAAFs kontor eller kan lastes ned fra IAAFs nettsider.

Merknad 3: Denne regel gjelder ikke for kappgang, gate-eller terrengløp. (Se regel 230.10, 240.2, 240.3, 250.3, 250.4 og 250.5).

Kommentar: Baner i Norge med permanent banedekke skal inneha et norsk banesertifikat, og konkurranser kan

Internasjonale konkurranseregler

Manuskript for Håndboken 2010-utgave. (8.12.09)

bare avholdes så lenge dette sertifikatet er gyldig.

Regel 141

Aldersinndeling

Følgende aldersgrupper gjelder i IAAFs konkurranser:

Ungdom gutter og jenter: Utøvere som er 16 eller 17 år pr 31. desember i konkurranseåret.

Junior menn og kvinner: Utøvere som er 18 eller 19 år pr 31. desember i konkurranseåret.

Veteraner: En utøver betraktes som veteran fra og med sin 35. fødselsdag når det gjelder baneøvelser og 40. fødselsdag for andre øvelser.

Merknad 1: For alle andre emner som berører veterankonkurranser henvises til IAAF/WMA håndbok som er godkjent av styrene i IAAF og WMA.

Merknad 2: Startberettigelse som inkluderer minimumsalder for å delta i konkurranser approbert av IAAF skal inkluderes i de spesifikke bestemmelser gitt for konkurransen.

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

Regel 142

Påmeldinger

1. Konkurranser holdt iht. IAAFs regler er begrenset til startberettigede utøvere (Se kapittel 2).
2. Ingen utøver skal tillates å konkurrere utenfor sitt eget land uten at vedkommendes startberettigelse er garantert av utøverens nasjonale forbund og han/hun har tillatelse fra forbundet til å delta. I alle internasjonale konkurranser skal en slik garanti for en utøver godtas såfremt det ikke foreligger en protest på vedkommendes startberettigelse til teknisk delegat. (Ref. regel 146.1)

Deltakelse i øvelser som avvikles samtidig.

3. Hvis en utøver er påmeldt i øvelser som arrangeres samtidig, kan overdommer i de aktuelle øvelser la utøveren, for en omgang av gangen, eller for hvert forsøk i høyde og stav ta sine forsøk i en annen rekkefølge enn den som ble trukket før øvelsen startet. Dersom en utøver ikke er tilstede når et forsøk skal tas, skal det betraktes som utøveren står over når tiden for forsøket har løpt ut.

Dersom en utøver i høyde eller stav ikke har vært tilstede når alle andre deltakere i konkurransen har avsluttet sin konkurranse, skal overdommeren erklære at utøveren har avstått fra konkurransen når tid for ytterligere forsøk har gått ut.

Uteblivelse fra start

4. I alle mesterskap skal en utøver utelukkes fra å delta i senere øvelser, inklusive stafett, i tilfeller hvor utøveren:
 - a. etter å ha gitt en endelig bekreftelse på å starte unnlater å stille opp.
 - b. i en kvalifisering eller et forsøksheat kvalifiserer seg for videre deltakelse, men deretter unnlater å stille opp.Dersom det fremskaffes en medisinsk erklæring fra arrangørens lege som bekrefter at det foreligger tilstrekkelig grunn til at utøveren ikke kan starte i en øvelse, men kan starte i senere øvelser, så kan utøveren gis anledning til dette. Slike tilstrekkelige grunner må ha oppstått etter at opprop var avsluttet eller etter å ha konkurrert i en tidligere runde. Andre begrunnede årsaker (som faktorer utenfor utøveren egen kontroll, slik som problemer med offisiell transport) kan etter at de er bekreftet aksepteres av Teknisk delegat.

Merknad 1: Tidspunktet for endelig bekreftelse av start (opprop) skal gjøres kjent på forhånd.

Merknad 2: Hvis utøveren stiller opp med annen hensikt enn å gjøre sitt beste, sidestilles dette i denne regel med at utøveren ikke stiller opp. Det er overdommeren som avgjør dette, og en avgjørelse etter denne bestemmelsen skal anmerkes i den offisielle resultatlisten. Denne merknad gjelder ikke for mangekamp.

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

Regel 143

Drakt, sko og startnummer

Drakter

1. I alle konkurranser skal utøvernes drakter være rene og ha et snitt og bæres slik at det ikke virker støtende. Draktene må være laget av et stoff som er ugjennomsiktig, også når det blir vått. Utøverne må ikke bruke drakter som kan vanskeliggjøre dommerens avgjørelser. Utøvernes draktoverdel skal ha samme farger foran og bak.

Internasjonale konkurranseregler

Manuskript for Håndboken 2010-utgave. (8.12.09)

I internasjonale mesterskap, cuper og landskamper skal utøverne konkurrere i landslagsdrakter. I andre internasjonale stevner skal utøverne konkurrere i landslagsdrakter eller i klubbdrakter som er offisielt godkjent av deres forbund. Seiersseremonien og en eventuell æresrunde betraktes i denne forbindelse som en del av konkurransen.

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

Sko

2. Utøverne kan konkurrere enten barfot eller med skotøy på ett eller begge ben. Hensikten med konkurranseskoene er å gi foten beskyttelse, støtte og god kontakt med bakken.

Skoene må imidlertid ikke konstrueres slik at de gir utøveren noen utilbørlig fordel, inkludert enhver teknologisk innretning som kan gi utøveren utilbørlige fordeler. Skoen kan ha en rem over vristen. Alle typer sko skal være godkjent av IAAF.

Antall pigger

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

Dimensjoner på piggene

4. Når en konkurranse foregår på et syntetisk dekke skal den delen av hver pigg som stikker ut fra sålen eller hælen ikke være over 9 mm, unntatt i høyde og spyd hvor piggene ikke skal være mer enn 12 mm. Piggene må være konstruert på en slik måte at minst den ytterste halvparten passer gjennom et kvadrat med 4 mm sidekanter.

Sålen og hælen

5. Sålen og/eller hælen kan ha mønster forutsatt at dette er konstruert i samme eller liknende materiale som selve sålen. I høyde og lengde skal sålen ha en maksimum tykkelse på 13 mm og i høyde skal hælen ha en maksimal tykkelse 19 mm. I alle andre øvelser kan såle og hæl være av hvilken som helst tykkelse.

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

Innlegg i og forandring av skoen

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

Startnummer

7. Alle utøvere skal ha to startnummer som skal bæres godt synlig på bryst og på rygg, unntatt i stav og høyde hvor det kan brukes kun ett startnummer, enten på bryst eller rygg. Startnumrene må være i overensstemmelse med numrene i programmet. Dersom en utøver bruker overtreksdrakt under konkurransen, skal han ha startnumrene utenpå drakten.

I konkurranser er det tillatt med utøvers navn eller annen passende identifikasjon i stedet for sifre.

8. Startnumrene skal bæres slik de er utlevert og kan ikke foldes, klippes eller skjules på noe vis. I langdistanseløp kan numrene bli perforert for å bedre luftsirkulasjonen, men perforeringen må ikke være på bokstaver eller tall.
9. Når det brukes målfoto kan arrangøren kreve at utøverne bærer et ekstranummer av selvklebende type på siden av buksen. Ingen utøvere skal tillates å delta i en konkurranse uten de foreskrevne startnummer.

Regel 144

Assistanse til utøvere

Kunngjøring av rundetider

1. Passeringstider og uoffisielle vinnertider kan annonseres offisielt og/eller anvises. Ellers må slike tider ikke meddeles deltakerne av personer i konkurranseområdet uten at vedkommende på forhånd har fått tillatelse til dette av overdommeren. Slik tillatelse skal ikke innvilges dersom tavle med løpende tid er synlig for utøverne på relevant sted på banen eller når slike tider ellers er tilgjengelig for alle løpere i feltet. Konkurranseområdet, som normalt er fysisk avsperrert, er for dette formål definert som det området konkurransen foregår og hvor det er begrenset tilgang for utøvere og funksjonærer.

Gi assistanse

2. Følgende skal regnes som assistanse under denne regel og er dermed ikke tillatt:
 - a. fartsholding (bruk av hare) av personer som ikke er deltakere i løpet, av løpere som er tatt igjen med en runde eller mer eller er i ferd med å bli tatt igjen med en runde eller bruk av tekniske hjelpemidler av noe slag.
 - b. å medbringe eller bruke video eller kassettpillere, radio, CD, radiosendere, mobiltelefoner eller lignende innretninger inne på konkurranseområdet.
 - c. med unntak for sko i overensstemmelse med regel 143, bruk av enhver teknologi eller annen innretning som vil gi brukeren en fordel som ikke ville vært oppnådd dersom slik teknologi eller innretning ikke hadde vært

Internasjonale konkurranseregler

Manuskript for Håndboken 2010-utgave. (8.12.09)

brukt.

En utøver som under konkurransen gir eller mottar assistanse, skal gis advarsel fra dommeren og gjøres oppmerksom på at han ved gjentakelse vil bli diskvalifisert i konkurransen. Dersom utøveren deretter blir diskvalifisert i øvelsen skal forsøk opptil dette tidspunktet i runden ikke regnes som gyldige. Imidlertid vil resultater oppnådd i tidligere runder anses for å være gyldige.

Det følgende skal ikke regnes som assistanse:

- d. Kommunikasjon mellom utøverne og deres trenere som ikke befinner seg i konkurranseområdet. For å avhjelpe kommunikasjonen og for at konkurransens fremdrift ikke skal lide, bør det avsettes et egnet område for trenerne på tribunen nær konkurransestedet hvor de kan følge konkurransen.
- e. En enkel medisinsk eller fysioterapeutisk undersøkelse eller behandling som i løpet av øvelsen utføres i eller utenfor konkurranseområdet av medisinsk personell som er oppnevnt av arrangøren. Slikt personell skal være tydelig identifiserbare ved påkledning eller armbind. Ikke i noe tilfelle skal slik undersøkelse eller behandling forsinke konkurransens framdrift, inkludert konkurranserekkefølgen i tekniske øvelser. Enhver slik undersøkelse eller behandling av andre personer enn de ovenfor nevnte vil regnes som ulovlig assistanse fra det tidspunkt utøveren har kommet inn på banen.
- f. alt personlig beskyttelsesutstyr (som bind, tape, belte, støtte etc) av medisinske grunner. Overdommer i samarbeid med medisinsk ansvarlig har myndighet til å kontrollere en hver sak han finner ønskelig. (Se også regel 187.4).

Kommentar: For å gi en advarsel skal dommeren vise et gult kort for utøveren. Tilsvarende brukes et rødt kort for å indikere diskvalifikasjon.

Vindforhold

3. En vindpølse bør plasseres på et passende sted i alle hoppøvelser, samt i diskos og spyd, for å vise utøverne den omtrentlige vindretning og styrke.

Forfriskninger

4. I baneløp på 5000 m og lengre kan arrangørene, hvis værforholdene krever det, sørge for vann og svamper til utøverne.

Regel 145

Diskvalifikasjon

Hvis en utøver diskvalifiseres i en konkurranse på grunn av brudd på konkurransereglene, skal det opplyses i resultatlisten hvilken regel som er brutt.

1. Om en utøver diskvalifiseres i medhold av en teknisk regel (med unntak regel 125.5 og 162.5), skal alle forsøk til diskvalifikasjonstidspunktet innen samme runde regnes som ikke gyldige. Imidlertid skal forsøk gjort i tidligere runder regnes som gyldige. Slik diskvalifikasjon er ikke til hinder for at utøveren kan delta i andre øvelser i samme stevne.
2. En utøver som opptre usportslig eller upassende utsetter seg for diskvalifikasjon. Slik diskvalifikasjon skal også angis i resultatlisten med begrunnelse. Dersom en utøver får to eller flere advarsler i medhold av regel 125.5 (for usportslig eller upassende oppførsel) eller regel 162.5, skal han diskvalifiseres fra denne øvelsen. Dersom den nye advarselen kommer i annen annen øvelse, skal han diskvalifiseres bare fra denne øvelsen. Alle forsøk til diskvalifikasjonstidspunktet innen samme runde skal regnes som ikke gyldige. Imidlertid skal forsøk gjort i tidligere runder, eller eventuelt tidligere øvelser, regnes som gyldige. Diskvalifikasjon på bakgrunn av usportslig eller upassende oppførsel gir overdommeren rett til å vurdere diskvalifikasjon fra resten av stevnet, inkludert mangelkamp. Hvis forseelsen sees på som grov, skal stevnelederen rapportere dette til forbundet for videre disiplinær behandling slik som beskrevet i regel 60, pkt. 4.f.

Regel 146

Protester og appeller

1. Protester vedrørende en utøvers rett til å delta i en konkurranse må nedlegges overfor TD før stevnet, eller hvis TD ikke er oppnevnt, til overdommer. TD/Overdommers avgjørelse kan appelleres til juryen. Hvis saken ikke kan løses tilfredsstillende før stevnet, skal utøveren tillates å starte "under protest" og saken oversendes til NFIF.
2. Protester som knytter seg til resultatet eller gjennomføringen av en øvelse, skal skje innen 30 min. etter den offisielle kunngjøring av resultatene for vedkommende øvelse.
Arrangøren er ansvarlig for at tidspunktet for annonsering av resultatene blir notert.
3. En protest skal først fremføres muntlig overfor overdommeren, enten av utøveren selv eller av en som handler på utøverens vegne. Den som leverer en protest må være reelt en part i saken. For å kunne treffe en riktig

- avgjørelse, bør overdommeren vurdere alle relevante tilgjengelige opplysninger han finner nødvendig, som f.eks. en film eller et bilde fra en film eller et videooptak. Overdommeren kan selv treffe avgjørelse eller han kan overlate den til juryen. Hvis overdommeren tar avgjørelsen, kan saken ankes til juryen. I tilfeller hvor overdommeren ikke kan kontaktes, skal protesten rettes til han gjennom sekretariatet.
4. a. Dersom en utøver i en løpsøvelse umiddelbart protesterer muntlig på en tildelt tyvstart, kan overdommeren etter egen vurdering la utøveren delta under protest, slik at resultatet vil kunne benyttes dersom senere avgjørelser skulle komme til at utøverens start likevel ikke var tyvstart. Imidlertid skal en slik protest ikke godtas dersom tyvstarten er registrert på et godkjent startkontrollapparat, med unntak av om overdommeren for start fastslår at apparat åpenbart må være feil.
- En protest kan baseres på at starteren unnlater å kalle tilbake en tyvstart. Slik protest kan bare gjøres av en utøver, eller på vegne av en utøver, som har fullført løpet. Hvis en slik protest blir godtatt, skal utøveren som tyvstartet i henhold til regel 162.7 diskvalifiseres.
- Dersom ingen utøver blir diskvalifisert i henhold til regel 162.7, har overdommeren retten til å erklære løpet ugyldig og hvorvidt løpet skal avholdes på nytt dersom han skulle mene at det er det rette.
- Merknad: Retten til å protestere gjelder uavhengig om startkontrollapparat anvendes.*
- b. Dersom en utøver i tekniske øvelser umiddelbart protesterer muntlig på at et forsøk dømmes ugyldig, kan overdommeren etter egen vurdering forlange forsøket målt og notert, slik at resultatet vil kunne benyttes dersom senere avgjørelser skulle komme til at forsøket likevel er gyldig.
- Dersom protesten
- i. legges inn i løpet av konkurransens tre første runder i en horisontal teknisk øvelse og det er mer enn 8 utøvere som konkurrerer og utøveren ville gått videre til finalerundene kun dersom protesten gir medhold, kan overdommeren tillate at utøveren får delta i finalerundene under protest for at utøverens rettigheter skal være ivaretatt.
- ii. legges inn i en vertikal teknisk øvelse, og hvor utøver vil kunne fortsette konkurransen på en høyere høyde dersom han får medhold, kan overdommeren tillate utøveren å fortsette under protest for at utøverens rettigheter skal være ivaretatt. Det forsøket protesten angjelder og alle senere forsøk av den samme utøveren blir først gyldig om protesten blir endelig godtatt av overdommeren eller av juryen.
5. En anke til juryen må leveres innen 30 minutter etter at overdommers avgjørelse har blitt gjort kjent og må skje skriftlig og være undertegnet av en ansvarlig lagleder på vegne av utøveren. Et depositum på USD 100 (eller tilsvarende beløp i annen valuta) må vedlegges før protesten blir tatt under behandling. Det deponerte beløp betales ikke tilbake hvis protesten ikke blir tatt til følge.
- Merknad: Overdommeren skal når han har tatt sin beslutning til en protest umiddelbart varsle sekretariatet (TIC) om tidspunktet for beslutningen. Dersom overdommeren ikke hadde mulighet til å kommunisere med den som la inn protesten, skal tiden løpe fra det tidspunkt beslutningen slås opp i sekretariatet (TIC).*
- Kommentar: I nasjonale stevner og kretsstevner skal depositumet være kr 100,-. I norske mesterskap, inkludert ungdomsmesterskap skal depositumet være kr. 250,-.*
6. Juryen skal rådføre seg med alle relevante personer. Dersom juryen er i tvil, skal annet tilgjengelig bevismateriale vurderes. Såfremt juryens vurderinger av dette materiale, inkludert tilgjengelig videomateriale, ikke klarlegger situasjonen, skal overdommers avgjørelse opprettholdes.
7. En jury kan gjenåpne en sak dersom nye relevante opplysninger eller materiale foreligger i saken og at en ny beslutning fremdeles vil være til noen nytte.
8. Beslutninger på punkter som ikke dekkes av reglene skal av juryens leder meldes til forbundet.
9. Juryens avgjørelse (og i fravær av oppnevnt jury, overdommerens avgjørelse) skal være endelig. Det er ingen ytterligere rett til å appellere, inkludert til CAS.

Regel 147

Felleskonkurranse for menn og kvinner

I alle konkurranser som i sin helhet holdes inne på stadion, skal blandede konkurranser med menn og kvinner normalt ikke tillates.

Imidlertid kan slike blandede konkurranser tillates i tekniske øvelser og i løp som er 5000 m eller lengre unntatt i konkurranser som hører inn under IAAFs regel 1.1.a, b, c, d, e, f, g og h. I konkurranser som hører inn under IAAFs regel 1.1.i og j, kan også slike blandede konkurranser tillates dersom ved kommende kontinentalforbund eller medlemsforbund tillater det.

Nasjonal regel: Ved felles konkurranser på bane for menn og kvinner kan resultater ikke brukes som rekorder og resultatene kan heller ikke anvendes som kvalifisering til arrangement hvor andre enn Norges Fri-idrettsforbund fastsetter kvalifiseringsgrensene.

Kommentar: I henhold til ovenstående kan resultater oppnådd i tekniske øvelser og løp på 5000 m eller lengre godtas også som rekorder eller kvalifiserende resultat med mindre spesifikke bestemmelser ikke forhindrer dette i

Internasjonale konkurranseregler

Manuskript for Håndboken 2010-utgave. (8.12.09)

den konkurranse det skal gjelde som kvalifiserende resultat til.

Regel 148

Målinger

I internasjonale mesterskap skal alle mål foretas med målebånd eller målestav av stål eller et godkjent teknisk måleinstrument. Slike måleinnretninger skal være sertifisert av IAAF og nøyaktigheten til innretningene som brukes i en konkurranse skal være verifisert av vedkommende lands justermyndigheter. I andre stevner enn internasjonale mesterskap kan det brukes målebånd av glassfiber. Målenøyaktigheten for alt måleutstyr som blir benyttet skal være sertifisert av godkjent kontrollinstans.

Merknad: For forhold som gjelder godkjenning av rekorder, se regel 260.26.a.

Regel 149

Resultaters gyldighet

Resultat anses som gyldige kun når de er oppnådd i en approbert konkurranse arrangert i samsvar med de IAAFs regler.

Regel 150

Video

I mesterskap og internasjonale stevner og om mulig også i andre stevner anbefales det at det brukes offisielle videoopptak i alle øvelser. Opptakene kan brukes som dokumentasjon der nøyaktig utførelse og eventuelle brudd på reglene kan studeres i ettertid.

Regel 151

Poengberegning

I konkurranser hvor resultatet blir avgjort med poeng, skal poengberegningen være godtatt av alle deltagende lag før konkurransen starter.

DEL III

LØPSØVELSER

(Regel 163.2, 163.6 (unntatt under regel 230.11 og 240.10), 164.3 og 165 gjelder også for Del VII, VII og IX)

Regel 160

Måling av løpebaner

1. Løpebanen skal være 400 m og bestå av 2 parallelle langsider og 2 svinger med samme radius. Banens innside skal være markert med en sarg av passende materiale ca 5 cm høy og minst 5 cm bred. Sargen på den rette delen av langsiden kan utelates og erstattes med en hvit strek.
Hvis deler av sargen i en sving tas bort p.g.a. avvikling av tekniske øvelser, skal innsiden i stedet markeres med en 5 cm bred hvit strek samtidig som det på streken plasseres flagg eller plastkjegler, minst 20 cm høye, med maksimum 4 meters mellomrom. Kjegler eller flagg skal plasseres slik at de dekker streken til venstre i banen, med kanten av kjeglen helt ut til kanten av banen. (Ved bruk av flagg settes disse på streken på samme måte som kjegler og ha en helling i forhold til bakken på 60°, pekende vekk fra løpebanen.) Den del av hinderbanen som ikke følger den vanlige løpebanen og indre markering for den ytre gruppen i en gruppestart som beskrevet i regel 162.10, skal markeres på samme måte.
Dersom sarg ikke er lagt på langsiden, skal avstanden mellom kjeglene her være maksimalt 10 m.
2. Lengdemåling av banen skal skje 30 cm fra sargens ytterkant, eller hvor det ikke er sarg, 20 cm fra ytterkant av streken som markerer innsiden av de øvrige baner.

Internasjonale konkurranseregler

Manuskript for Håndboken 2010-utgave. (8.12.09)

3. Distanse måles fra den kant av startstreken som er lengst fra mål, til den kant av målstreken som er nærmest start.
4. I alle løp opp til og inklusiv 400 m skal hver utøver ha egen bane med en maksimum bredde på 1,22±0,01 m, merket med 5 cm brede streker. Alle baner skal ha samme bredde. Innerste bane måles som beskrevet ovenfor i pkt. 2, mens de øvrige baner skal måles 20 cm fra strekenes ytterkant.
Merknad: Anlegg som er bygget før 1. januar 2004 kan alle baner ha en maksimal bredde på 1,25 m.
5. Ved internasjonale mesterskap og cuper skal det være minimum 8 løpebaner.
6. Den største tillatte helling på tvers av løpebanen er 1:100 og hellingen nedover i løpsretningen skal ikke overstige 1:1000.
Merknad: Når det anlegges nye løpebaner, anbefales det at hellingen på tvers av banen går mot indre bane.
7. For full teknisk informasjon om en arenas konstruksjon, plan og merking henvises til "IAAF Track and Field Facilities Manual". Denne regel inneholder kun de grunnleggende prinsipper som må følges.

Regel 161

Startblokker

1. Startblokker må brukes i alle løp opp til og med 400 m (inkludert første etappe av 4x200 m, 4x400 m og 1000 meter stafett) og skal ikke brukes på noen annen distanse. Når de er plassert på banen skal ingen del av startblokken overskride startlinjen eller inn i en annen løpebane.

Nasjonal regel:

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

---- Nasjonal regel slutt ----

Startblokkene må være i samsvar med følgende generelle spesifikasjoner:

- a. Startblokkene må være helt stive i konstruksjonen og må ikke gi løperne noen urettmessige fordeler.
 - b. De må kunne festes til løpebanen med et antall pigger som skal være slik at de gjør minst mulig skade på banedekket. De må være laget slik at de hurtig kan flyttes og fjernes. Antall, tykkelse og lengde på piggene avhenger av banedekket. Festeordningen må ikke tillate noen form for bevegelse i starten.
 - c. Når en deltaker bruker sine egne startblokker, skal de være i samsvar med punktene a og b. De kan for øvrig være av en hvilken som helst konstruksjon, forutsatt at de ikke hindrer andre løpere.
 - d. Når arrangøren holder startblokker, skal de i tillegg tilfredsstillende følgende krav:
Startblokkene skal bestå av to fotplater som utøvernes føtter skal presses mot i startstilling. Fotplatene skal monteres på en stiv ramme som ikke på noen måte hindrer utøvernes føtter idet startblokken forlates. Fotplatene må kunne vinkles for å kunne passe til løperens startposisjon og kan være plane eller svakt konkave. Overflaten på fotplatene skal være laget slik at de passer til bruk av piggsko. Monteringen av fotplatene på rammen kan være justerbar, men den må ikke tillate noen bevegelse under starten. I alle tilfeller skal fotplatene være regulerbare framover og bakover i forhold til hverandre. Når justering er foretatt, må platene kunne sikres med sterke klemmer eller låsemekanismer som er lette og raske å operere.
2. I internasjonale mesterskap og for et hvert resultat som sendes inn for godkjenning som rekord skal startblokkene koples til et startkontrollapparat godkjent av IAAF. Starteren og/eller en utpekt recallstarter skal bære hodetelefoner for bedre å kunne høre lydsignalet som sendes når apparatet registrerer en tyvstart. (Dvs. hvis en utøver har en reaksjonstid mindre en 100/1000 sek.). Hvis starteren eller den utpekte recallstarteren hører lydsignalet, og skuddet er avfyrt, skal feltet tilbakekalles. Starteren skal avgjøre hvilke(n) av utøver(e) som har ansvarets for tyvstarten etter å ha undersøkt reaksjonstidene fra startkontrollapparatet. Et slikt startkontrollsystem anbefales sterkt også for alle andre konkurranser.
Merknad: I tillegg kan det benyttes et automatisk tilbakekallingssystem som tilfredsstillende reglene.
 3. I internasjonale mesterskap, cuper og landskamper må utøverne bruke arrangørens startblokker. I andre konkurranser på baner med kunststoffdekke kan arrangøren forlange at bare deres startblokker benyttes.

Regel 162

Starten

1. Startstedet i løp skal markeres med en 5 cm bred strek. I alle løp uten delte baner skal startstreken være buet, slik at løperne løper samme distanse. Løpebanene skal nummereres fra venstre mot høyre sett i løpsretningen.
I alle løp opp til og med 400 m (inkludert første etappe av 4x200 m, 4x400 m og 1000 m stafett), skal kun tillates liggende start og bruk av startblokker er obligatorisk.

Internasjonale konkurranseregler

Manuskript for Håndboken 2010-utgave. (8.12.09)

2. Alle løp startes ved skudd med revolver avfyrt opp i luften, når alle løperne er rolige i korrekt startstilling.
Hvis starteren av en eller annen grunn finner at ikke alt er klart til start etter at løperne har inntatt sine plasser, skal han be løperne om å reise seg og beordre ny start.
Kommentar: For nasjonale forhold henvises til nasjonal regel tatt inn under regel 161 pkt. 1
3. Ved alle internasjonale stevner, med unntak som angitt i nedenstående merknad, skal starterens kommandoord uttales på starterens morsmål, på engelsk eller på fransk. På alle distanser opp til og med 400 m (også 4x200, 4x400 m og 1000 m stafett), er startkommandoen "INNTA PLASSENE", "KLAR", og når alle løperne er rolige i klarstillingen, skal revolveren avfyres eller det godkjente startapparatet aktiveres. En utøver skal ikke berøre startstreken eller marken foran startstreken hverken med hender eller føtter når han er klar for start.
I løp lenger enn 400 m skal deltakerne på kommandoen "INNTA PLASSENE" gå frem til startlinjen, og uten å berøre denne, innta startstillingen. Når alle løperne er rolige i startstillingen skal revolveren avfyres eller det godkjente startapparatet aktiveres. Det er ikke tillatt å berøre marken med noen av hendene under starten.
Merknad: I konkurranser under regel 1.1. a, b, c, e og i, skal starterens kommandoer kun gis på engelsk.
4. Etter kommandoordene "INNTA PLASSENE" skal løperne innta en startstilling helt innenfor sin tildelte bane og bak startstreken. Begge hender og minst ett kne skal berøre banen, og begge føtter skal ha kontakt med startblokken. Etter kommandoen "KLAR", skal løperne straks reise seg til klarstilling og beholde hendenes berøring med banen og føttenes kontakt med startblokkene.
5. Etter kommandoordene "INNTA PLASSENE" eller "KLAR" hvor dette benyttes, skal løperne umiddelbart innta endelig startstilling.
Dersom en utøver etter starterens oppfatning
 - a. etter at startkommandoer er gitt og før skuddet er avfyrt avbryter starten, f.eks ved å heve armen eller reiser seg opp uten at det foreligger noe grunnlag for det (slikt eventuelt grunnlag skal vurderes av overdommer for start),
 - b. ikke etterkommer startkommandoene eller inntar endelig ferdigstilling etter en rimelig tid,
 - c. forstyrrer medkonkurrentene ved lyd eller på annen måte,skal starteren avbryte startprosedyren.
Overdommeren kan i slike tilfelle gi advarsel for upassende eller usportslig oppførsel (inkludert diskvalifikasjon dersom vedkommende tidligere i stevnet allerede har fått en advarsel grunnet upassende eller usportslig oppførsel) i medhold av regel 125.5 og regel 145.2. I tilfeller hvor utenforliggende årsaker ble vurdert som årsak til at starten ble avbrutt eller overdommeren ikke er enig med starterens avgjørelse, skal hele feltet vises et grønt kort for å synliggjøre at ingen utøver var skyldig i noen tyvstart.

Tyvstart

6. En utøver skal, etter at han har inntatt endelig startstilling, ikke påbegynne sin startbevegelse før etter startsignalet fra startrevolver. Dersom utøveren etter starterens eller en av recallernes oppfatning ikke har ventet til etter signalet, skal det bedømmes som en tyvstart.
Merknad: Når et IAAF godkjent startkontrollapparat anvendes (se regel 161.2 for hvordan et slikt apparat opererer), skal dets bedømmelse normalt regnes som endelig.
7. Med unntak for mangelkamp skal enhver utøver som tyvstarter diskvalifiseres.
I mangelkamp tillates kun en tyvstart i hvert heat uten at det medfører diskvalifikasjon av utøveren som tyvstarter. Enhver senere tyvstart skal medføre diskvalifikasjon av løperen(e) som tyvstarter. (Se også regel 200.9.c)

Nasjonal regel:

For gutter og jenter 14 år og yngre skal en utøver som er ansvarlig for to tyvstarter diskvalifiseres.

----- Nasjonal regel slutt -----

8. I tilfelle av tyvstart skal startordneren følge følgende prosedyre:
Med unntak for mangelkamp skal utøvere som ble bedømt til å være ansvarlig for tyvstarten diskvalifiseres. Et rødt kort skal vises for angjeldende utøvere og tilsvarende indikasjon skal vises på deres banemarkør.
I mangelkamp skal utøvere som ble bedømt til å være ansvarlig for første tyvstart i et felt gis en advarsel og et gult kort skal vises for angjeldende utøvere og tilsvarende indikasjon skal vises på deres banemarkør. Samtidig skal hele startfeltet vises et gult kort for å varsle om at enhver utøver som i neste startforsøk blir ansett for å være ansvarlig for tyvstart diskvalifiseres. Et rødt kort skal vises for angjeldende utøvere og tilsvarende indikasjon skal vises på deres banemarkør.
Dersom banemarkører ikke er i bruk, skal systemet med å vise kort brukes som anført ovenfor.
Merknad: I praksis er det ofte slik at når en eller flere går før skuddet, er andre tilbøyelige til å følge. Strengt tatt har da alle disse tyvstartet, men starteren skal da bare gi advarsel til den eller de løpere som han mener var årsak til tyvstarten. Dette kan innebære at mer enn én løper kan gis en advarsel. Hvis en ukorrekt og urettferdig start ikke skyldes noen av løperne skal det ikke gis advarsel og et grønt kort skal vises for alle løperne.
9. Hvis starteren eller en recallstarter mener at starten ikke er korrekt og rettfærdig, skal løperne kalles tilbake med et skudd.
Kommentar: Ved nasjonale stevner kan starter eller recallstarter kalle tilbake løperne med et fløytesignal.
10. **1.000, 2.000, 3.000, 5.000 og 10.000 m.**

Internasjonale konkurranseregler

Manuskript for Håndboken 2010-utgave. (8.12.09)

Når det mer enn 12 deltakere i et løp, kan disse deles i to grupper. Gruppe 1, som skal bestå av ca. 65 % av løperne, starter fra den ordinære buete startstreken. Gruppe 2, som skal bestå av de resterende løpere, starter fra en buet startlinje som trekkes over den ytre halvpart av løpebanen. Disse skal løpe i banens ytre halvpart ut første sving, som skal markeres med kjepler som beskrevet i regel 160.1.

Den ekstra startlinjen skal måles og merkes slik at alle løperne får samme distanse til mål.

Den buede linje etter slutten på første sving på 800 m slik den er beskrevet i regel 163.5 viser hvor løperne fra den ytre gruppen på 2000m og 10000m kan blande seg med løperne fra den ordinære startstreken. Banen skal merkes ved inngangen til oppløpssiden for gruppestart på 1000m, 3000m og 5000m for å vise hvor løperne fra den ytre gruppen kan blande seg med løperne som startet fra den normale startstreken. Dette merket bør være et 5x5 cm merke på linjen mellom 4 og 5 bane (3 og 4 bane på 6 baners anlegg), hvor det plasseres et flagg eller en «kjeple» inntil de to gruppene har passert.

Kommentar: Dette betyr at på et 6-baners anlegg markeres startstreken for gruppe 2 fra bane 4 og utover. For 8 baners anlegg fra bane 5 og utover. Banestrekene for gruppe 2 bør markeres med flagg eller kjepler på samme måte som der det ikke er sarg. Flagg/kjepler skal stå på venstre side av streken sett i løpsretningen og flaggets/kjeglens fot skal dekke streken.

Regel 163

Konkurransen – Løp

1. Det skal løpes eller gås med venstre side mot sargen. Banene skal nummereres med innerbanen som bane 1.

Uregelmessigheter

2. Enhver utøver som med hensikt dytter, løper inn foran eller på annen måte hindrer en annen utøver under løpet, utsetter seg for diskvalifikasjon i den øvelsen. Overdommeren har myndighet til å bestemme at løpet skal gå om igjen uten diskvalifiserte utøvere. Hvis forseelsen har skjedd i et forsøksheat, kan overdommeren tillate at utøvere som er blitt hindret ved forseelsen går videre til neste runde. Overdommeren kan også tillate en utøver som har blitt vesentlig hindret i sitt løp å delta i neste runde, uten at andre utøvere har blitt diskvalifisert. Normalt skal utøveren ha fullført sitt løp med normal innsats.

Uansett om det foreligger en diskvalifikasjon eller ikke, kan overdommeren, under eksepsjonelle omstendigheter, bestemme at et løp skal løpes om igjen, hvis han finner dette rettfærdig og rimelig.

Løp på delte baner

3. a. I løp på delte baner skal hver utøver holde seg til sin tildelte bane gjennom hele løpet. Dette gjelder også for den del av løp som delvis går på delte baner.
b. I alle løp eller deler av løp som ikke løpes på delte baner, inkludert ved gruppestart slik som beskrevet i regel 162.10 og den markerte hinderbanen der denne avviker fra den normale banen, skal ingen løper løpe på eller innenfor sargen eller den banemarkeringen som er angitt.

Med unntak som nevnt i pkt. 4, skal overdommer vurdere eventuelle rapporter fra banedommerne om utøvere som ikke har holdt sin tildelte bane, og dersom han er enig diskvalifisere de aktuelle utøvere.

4. En utøver skal ikke diskvalifiseres dersom han
a. blir dyttet eller på annen måte tvunget til å løpe utenfor sin bane eller innenfor sargen eller annen banemarkering eller
b. løper utenfor sin bane på langsiden, eller løper utenfor den ytre linje av sin bane i svingen og det ikke oppnås vesentlig fordel ved dette og ingen andre løpere er hindret.

5. I internasjonale mesterskap og verdenscupen skal 800 m løpes i delte baner til forbi den buede streken etter slutten av første sving, hvor utøverne kan forlate sine baner.

Streken der utøverne kan forlate sine baner trekkes som en buet strek som er 5 cm bred.

For å tydeliggjøre den buede linjen for løperne skal små kjeple- eller prismeformede markører med base på 5x5cm og ikke over 15 cm høye og helst av en annen farge enn den buede streken, plasseres umiddelbart foran der den buede streken krysser banestrekene.

Merknad: I landskamper kan de deltakende land gjøre avtale om ikke å bruke delte baner på 800 m.

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

Å forlate bane eller løype

6. En utøver som frivillig forlater løpebanen skal ikke tillates å fortsette konkurransen.

Kontrollmerker

7. Utøverne kan ikke lage merker eller plassere gjenstander på eller ved siden av løpebanen. Stafetter helt eller delvis løpt i delte baner unntatt.

Vindmåling.

8. Vindstyrken skal måles i perioder, fra blinket/ røken av revolveren eller annet godkjent startapparat, som følger:

100 m	10 sek
100 m hekk	13 sek

Internasjonale konkurranseregler

Manuskript for Håndboken 2010-utgave. (8.12.09)

110 m hekk 13 sek

På 200 m løp på bane med kurve, skal vindstyrken måles over en periode på 10 sek som begynner idet første løper kommer inn på langsiden.

9. Vindmåleren i løpsøvelser skal plasseres på langsiden nær bane 1 og 50 m før mållinjen. Måleren skal ikke stå mer enn 2 m fra banen og 1,22 m høyt.
10. Vindstyrken skal måles i m/sek., avrundet til neste høyere 1/10-del av en meter pr sekund målt i positiv retning. (Dette betyr: Avlesning på +2,03 m/sek skal noteres som +2,1 m/sek. En avlesning på -2,03 m/sek. skal noteres som -2,0 m/sek.) Digitalmålere med avlesning i 1/10 m/sek. skal produseres slik at de etterkommer denne regel. Alt utstyr til vindmålere skal ha et typesertifikat utstedt av IAAF og instrumentet må være godkjent av ansvarlig kontrollmyndighet eller det nasjonale justervesen.
11. I internasjonale mesterskap, cuper, landskamper og internasjonale stevner approbert av IAAF skal det benyttes elektroniske vindmålere.
En mekanisk vindmåler skal være tilstrekkelig skjermet for sidevind. Der det benyttes rør som skjerming skal dette røret på hver side av måleinstrumentet minst ha en lengde som er det dobbelte av diameteren.
12. Vindmåleren kan startes og stoppes enten manuelt eller automatisk og fjernstyrt, og avlesningen kan gjøres direkte til konkurransens datasystem.

Kommentar: I Norge er det Norges Fri-idrettsforbund som typegodkjenner spesialutstyr for bruk på friidrettsbaner.

Regel 164

Mål

1. Mål i løp skal markeres med en 5 cm bred strek.
2. I mål skal løperne rangeres i den rekkefølge kroppen (dvs. "torsoen", ikke hode, hals, armer, ben, hender eller føtter) når vertikalplanet på den nærmeste kant av målstreken.
3. I et løp hvor tilbakelagt distanse på en bestemt tid, f.eks. én times løp, er avgjørende, skal starteren skyte et skudd nøyaktig ett minutt før tiden er ute for å varsle deltakerne og dommerne om at løpet nærmer seg avslutningen. Nøyaktig når tiden er ute, skal dette markeres med ett nytt skudd. I det skuddet går for avslutning av løpet, skal de dommerne som er oppsatt til dette formål, avmerke nøyaktig hvor hver enkelt løper berørte banen siste gang før skuddet eller samtidig med skuddet.
Den tilbakelagte distanse måles til nærmeste hele meter bak løperens siste fotmerke. Før start skal det oppnevnes minst en dommer for hver av løperne til å markere den tilbakelagte distanse.

Regel 165

Tidtaking

1. Tre metoder for tidtaking kan godtas som offisielle:
 - a. manuell tidtaking,
 - b. helautomatisk elektronisk tidtaking,
 - c. tidtaking med transponder i løp i henhold til regel 230 (løp avviklet delvis utenfor bane), 240 og 250.
2. Tiden skal tas i det øyeblikk noen del av utøvernes kropp, det vil si torsoen (altså ikke hode, hals, armer, ben, hender, eller føtter) når det loddrette plan på den nærmeste del av målstreken til start.
3. Tid skal registreres for alle løpere som fullfører distansen. I tillegg skal om mulig registreres rundetider for alle løp som er 800 m eller lenger, dog kun hver hele 1000 m på distanser som er 3000 m eller lenger.

Manuell tidtaking.

4. Tidtagerne skal plasseres på linje med målstreken og helst på ytersiden av løpebanen. For å få god oversikt over målstreken, bør de om mulig plasseres 5 m fra løpebanen på en trapp.
5. Tidtagerne skal benytte manuelt betjent digitalt tidtakersystem. Alle slike tidtakersystemer skal betraktes som "klokker" i forhold til reglene.
6. Rundetider og andre mellomtider i henhold til regel 165.3 skal fastsettes av utpekte medlemmer av tidtakerteamet ved bruk av klokker som kan registrere mer enn en tid eller av tilleggsoppnevnte tidtakere.
7. Tiden som skal registreres er fra det tidspunkt glimtet/røyken fra revolveren.
8. Tre offisielle tidtakere (hvorav en skal være tidtakersjef) og en eller to reservetidtakere skal ta tiden på vinneren i hvert løp. (For mangelkamp, se regel 200.9.b). Tiden tatt av reservetidtakere skal ikke benyttes med mindre en eller flere av de offisielle klokker svikter. I så fall trer reservetidtagerne inn i den rekkefølge som er avtalt på forhånd, slik at det i alle løp blir tre klokker som registrerer vinnertid.
9. Tidtagerne skal opptre uavhengig og skal skrive ned tiden på et tidtakerkort uten å vise sin klokke til andre eller

Internasjonale konkurranseregler

Manuskript for Håndboken 2010-utgave. (8.12.09)

diskutere tiden med andre. Tidtagerne signerer kortet og leverer det til tidtakersjefen som skal kunne kontrollere klokken mot den oppgitte tiden.

10. For alle løp hvor det benyttes manuell tidtaking,
 - a. skal for løp på bane tidene noteres i neste høyere 1/10 sek, dersom tiden ikke er nøyaktig på hel tidel.
 - b. skal for løp som går helt eller delvis utenfor bane, skal tidene forhøyes til nærmeste hele sekund, dersom tiden i. Det vil si for maraton: 2:09:44,3 skal omgjøres til 2:09:45.

Alle tider som ikke ender på 0 (null) i andre desimal rundes opp til neste hele 1/10 sek. Det vil si at 10,11 skal rundes opp til 10,2.

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

11. Dersom to av de tre klokkene viser samme tid, og den tredje avviker, skal tiden for de to gjelde som offisiell tid. Hvis alle de tre klokkene viser forskjellig tid, skal den mellomste være den offisielle. Hvis bare to klokker fungerer og disse viser forskjellige tider, skal den dårligste tiden være den offisielle.
12. Tidtakersjefen skal så fastsette den offisielle tid for hver enkelt deltaker i overensstemmelse med reglene ovenfor og sørge for at tidene blir annonsert.

Helautomatisk elektronisk tidtaking

13. Helautomatisk elektronisk tidtaksutstyr skal være godkjent av IAAF.

Kommentar: Slikt utstyr bør om mulig brukes i alle konkurranser.

Tidtakersystemet.

14. Systemet skal være godkjent av IAAF basert på en nøyaktighetstest som ikke er eldre enn 4 år. Systemet skal startes automatisk av starterens revolver, slik at samlet forsinkelse fra glimtet til systemet starter skal være konstant og mindre enn 1/1000 sekund.

Kommentar: For hver gang systemet tas i bruk for hvert stevne eller har vært flyttet, skal det utføres en 0-test. Se pkt. 19 for nærmere instruksjon.

15. Tidtakingsutstyr som virker automatisk enten ved start eller ved mål, men ikke begge steder, skal ikke betraktes hverken som manuelt eller elektronisk system og skal derfor ikke benyttes for offisielle tider. I et slikt tilfelle kan tidene som produseres ikke under noen omstendigheter bli sett på som offisielle, men bildene kan brukes som en hjelp til å avgjøre plasseringer og til å justere tidsintervallet mellom løpere.

Merknad: Dersom tidregistreringssystemet ikke er startet av starterens revolver, skal dette fremgå av tidsaksen på bildene automatisk.

16. Systemet skal registrere målplasseringen ved hjelp av et kamera med en vertikal åpning. Kameraet må være plassert på forlengelsen av målstreken, og produsere et "kontinuerlig" bilde. Bildene må være synkronisert med en jevn tidsskala som markerer hvert 1/100 sek.

For å sikre riktig oppstilling av tidtakingsutstyret er korrekt og hjelpe med avlesingen av målbildene, skal firkanten der mållinjen og banestrekene møtes males sort i et hensiktsmessig mønster. Et slikt mønster skal ikke gå utover selve den omtalte firkanten og ikke være bredere enn 2 cm gjeldende fra mållinjen.

17. Tidene og plasseringene skal leses fra bildene med utstyr som garanterer at tidsskalaen står loddrett på avlesningslinjen.
18. Tidtakersystemet skal automatisk kunne registrere tidene og ha mulighet til å skrive ut bilde som viser tidene til samtlige løpere.

Arbeidsmåte.

Betjening.

19. Leder for elektronisk tidtaking er ansvarlig for at det elektroniske tidtakersystemet fungerer tilfredsstillende. Før stevnet skal lederen for elektronisk tidtaking møte systemets operatører og gjøre seg kjent med utstyret. Overdommer for elektronisk tidtaking skal, i samarbeide med overdommer for løp og starteren, før stevnets start iverksette en kontroll for å forsikre seg om at tidtakerutstyret startes automatisk og innenfor grensene gjengitt i pkt. 14, av starterens revolver og at det er korrekt satt opp. De skal også overvåke en 0-test for å sikre at tidtakerutstyrets klokke starter på 0 når startsignalet registreres.

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

20. Hvis mulig bør det brukes minst to tidtakingssystemer, ett på hver side av løpebanen. Tidtakingssystemene bør teknisk sett være separate. De bør ha separat el-fremføring og kunne sende startsignalet fra starterens revolver eller startapparat via separate kabler til hvert av tidtakingssystemene.

Merknad: Når det benyttes to eller flere automatiske tidtakerutstyr skal stevnelederen før stevnet bestemme hvilket utstyr som skal være det offisielle. Tider og plasseringer fra de andre enheter skal bare brukes når det er grunn til å betvile nøyaktigheten av det offisielle utstyret, eller hvis det er nødvendig med supplerende bilder for å avklare rekkefølgen (løpere helt eller delvis skjult på det offisielle bildet).

21. Lederen for elektronisk tidtaking skal i samarbeide med to dommere bestemme plassering og tid for de respektive løpere. Han skal notere offisiell plassering og forsikre seg om at de har kommet korrekt inn i det

Internasjonale konkurranseregler

Manuskript for Håndboken 2010-utgave. (8.12.09)

- resultatsystem som anvendes og overbrakt til stevneseekretæren.
22. Tider som er registrert elektronisk skal betraktes som offisielle, med mindre overdommeren for elektronisk tidtaking av en eller annen grunn mener at tiden åpenbart må være feil. I så fall skal tiden fra manuelle tider om mulig sammenholdes med tidsintervallene fra målbildet, være de offisielle. Backup-tidtakere skal derfor utpekes dersom det finnes noen mulighet for at et tidtakersystem kan feile.
- Kommentar: I det tilfelle at systemet ikke har registrert startimpulsen, kan ikke tiden som blir lest av apparatet under noen som helst omstendighet bli regnet som offisiell tid, men bildene kan brukes til å fastsette rekkefølge og tilpasse tidsintervallet mellom løperne. Tidene avrundes etter regler for manuell tidtaking og blir regnet som manuelle.*
23. Tider skal fastsettes fra tidtakerapparatet på følgende måte:
- For alle baneløp opp til og inklusive 10.000 m skal tidene leses av fra tidtakerutstyret i 1/100 sek. og registreres i 1/100 sek. Dersom tiden ikke er nøyaktig på et hel 1/100 sek., så skal den avrundes til neste lengre 1/100 sek.
 - Ved alle baneløp lenger enn 10.000 m skal tider som ikke ender på 0 omgjøres til nærmeste dårligere 1/10 sek. og registreres i 1/10 sek. Dvs. for 20.000 m skal 59:26,32 noteres som 59:26,4.
 - For alle løp som går helt eller delvis utenfor bane, skal tider leses i 1/100 sek nøyaktighet. Alle tider som ikke ender på 0 omgjøres til nærmeste dårligere hele sekund, dvs. at for maraton skal avlest tid 2:09:44,32 registreres som 2:09:45.

Transponder system.

24. Bruk av elektronisk tidtaking ved hjelp av transpondere kan brukes i løp i henhold til regel 230 (løp avviklet dels utenfor bane), 240 og 250 dersom det er mulig at:
- utstyret som benyttes ved start, i løypa og ved mål ikke utgjør noen vesentlig hindring for løpernes fremkommelighet..
 - vekten av transponderen og nødvendig innfatning er ubetydelig.
 - systemet startes av startrevolveren eller er synkronisert med annet startsignal.
 - systemet ikke fordrer noen aktiv medvirkning av løperen hverken under løpet eller i forbindelse med avslutningen av løpet.
 - systemet har en oppløsning på 0,1 sekunder (det vil si at vi kan skille på løpere som har tidsforskjeller ned til 0,1 sekunder). I alle løp skal tiden avleses med en nøyaktighet på 1/10 sekund og registreres til neste hele sekund. (se pkt. 23c).
- Merknad: Den offisielle tiden er den tid som går mellom startskuddet avfyres og utøveren når fram til mållinjen. Imidlertid kan tiden som går mellom det øyeblikk utøveren krysser startlinjen til det øyeblikk mållinjen krysses gjøres kjent for utøveren, men skal ikke regnes som offisiell tid.*
- selv om fastsettelse av tider og rekkefølge anses som endelig, kan regel 164.2 og 165.2 anvendes for å oppnå korrekt rekkefølge.
- Merknad: Det anbefales at det også anvendes videoutstyr for å hjelpe med den korrekte rekkefølgen.*

Regel 166

Seeding, trekning og forsøkskonkurranser.

Runder og forsøkskonkurranser.

- Forsøkskonkurranser (heat) skal holdes i løp hvor deltakerantallet er for stort til at konkurransen kan avvikles tilfredsstillende i en omgang (finale). Hvis forsøkskonkurranser holdes, må alle utøvere delta i, og kvalifisere seg gjennom, alle slike forsøks/mellomrunder.
- Kommentar: Ingen utøvere skal tillates å løpe flere runder i et stevne enn det deltakerantallet tilsier med hensyn til antall runder. Man kan under nasjonale forhold om ønskelig redusere antall runder på f.eks sprint og istedet i den siste av antall reduserte runder, avholde A- og B-finale. (Evt. også C-finale om antall opprinnelige deltakere var høyt nok). A- og B-finale (evt. C-finale) kan kun avholdes om man reduserer antall runder i øvelsen.*
- Forsøksheat, kvartfinaler og semifinaler skal settes opp av teknisk delegat eller den han gir fullmakt til. Er det ikke oppnevnt en teknisk delegat tilligger dette arrangøren og den de måtte oppnevne.
- Ved internasjonale mesterskap og cuper skal det, dersom ekstraordinære omstendigheter ikke foreligger, brukes et bestemt system for å bestemme antall heat/runder for hvem som skal gå videre i konkurransen. Dette systemet står gjengitt i den internasjonale engelske utgave.
- Merknad 1: Når heat settes opp anbefales det at så mye informasjon som mulig er tilgjengelig, slik at heatene kan settes opp slik at de normalt beste utøverne vil komme til finalen.*
- Merknad 2: I VM og OL kan alternative metoder for oppsett av heat tas inn i disse konkurransenes reglementer.*
- Kommentar: Ulike metoder brukes. Tabeller som brukes internasjonalt og de som brukes i norske mesterskap, både for 8 baners og 6 baners anlegg, finnes i henholdsvis den internasjonale håndbok og i reglementet for*

norske mesterskap.

Rangering og sammensetning av heats.

3. I første runde (forsøksheatene) skal utøverne rangeres normalt ut fra utøverens antatte prestasjonsevne før de plasseres i heat. De skal plasseres i de forskjellige heatene etter en siksakmetode. Etter første runde skal utøverne i de påfølgende runder plasseres i heat overensstemmende med følgende prosedyre:

- a. i løp fra 100 m til 400 m og i stafetter opp til og med 4x400 m (1000 m stafett inkludert) skal det foretas seeding basert på plasseringer og tider fra foregående runde.

For å oppnå dette skal utøverne rangeres som følger:

- * heatvinner med best resultat
 - * heatvinner med nest best resultat
 - * heatvinner med tredje beste resultat, osv
 - * beste andre plass
 - * nest beste andre plass
 - * tredje beste andre plass, osv
- komplettert med:
- * beste kvalifiseringstid
 - * nest beste kvalifiseringstid
 - * tredje beste kvalifiseringstid, osv

- b. For de andre løpene skal de opprinnelige deltakerlistene brukes ved seeding og kan bare endres ved forbedring av resultater oppnådd i foregående runder.

Deretter skal utøverne plasseres i heat etter siksakmetoden. Eksempelvis vil tre heat etter denne seeding bli:

Heat A: 1 6 7 12 13 18 19 24

Heat B: 2 5 8 11 14 17 20 23

Heat C: 3 4 9 10 15 16 21 22

Rekkefølgen av heatene A, B og C skal trekkes.

Kommentar: Dersom det er mulig skal utøvere fra samme nasjon/lag plasseres i forskjellige heat.

Trekning av baner.

4. For løp opp til og med 800 meter og for stafetter opp til og med 4x400m stafett (inkludert 1000 m stafett) hvor det skal avvikles flere runder, skal banene tildeles på følgende måte:

- a. i første runde skal banene trekkes tilfeldig.
- b. i de følgende runder skal utøverne rangeres etter hver runde i henhold til prosedyren som fremgår av regel 166.3.a eller for 800 m regel 166.3.b.

Det skal så foretas tre trekninger:

- i. de fire høyest rangerte utøvere eller lagene skal trekke om banene 3, 4, 5 og 6.
- ii. de neste to rangerte utøvere eller lagene skal trekke om bane 7 og 8.
- iii. de øvrige to rangerte utøvere skal trekke om banene 1 og 2.

Merknad 1: Dersom det er færre enn 8 baner tilgjengelig skal det samme systemet brukes med de nødvendige modifikasjoner som følger av antall baner.

Merknad 2: I internasjonale stevner kan 800 meter løpes med en eller to utøvere plassert i samme bane eller med gruppestart med alle løperne bak en buet linje.

Merknad 3: I internasjonale mesterskap og cuper skal dette normalt bare kunne gjøres i første runde, med mindre det foreligger delte plasseringer eller overdommer av andre grunner har bestemt at flere utøvere skal være med i neste runde.

Kommentar: På baner med 6 løpebaner trekkes det om banene, 3, 4 og 5 for de tre høyest rangerte og om banene 1, 2 og 6 for de øvrige.

5. En utøver skal ikke tillates å konkurrere i et annet heat enn det vedkommende er oppført i med mindre overdommeren mener at dette etter omstendighetene er berettiget.

6. I alle forsøk skal minst de to beste i hvert innledende heat gå videre, og det anbefales at om mulig skal minst de tre beste gå videre.

Der hvor regel 167 ikke kommer til anvendelse, skal øvrig kvalifisering bestemmes enten iht. deres plassering, deres oppnådde tid i foregående runde i henhold til regel 166.2, konkurransens tekniske reglement eller som Teknisk delegat bestemmer. Hvis tidene benyttes, må bare ett system for tidtaking være brukt.

Heatrekkefølgen skal bestemmes ved loddtrekking.

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

7. Om mulig bør det være følgende minimumstider mellom siste heat i en runde og første heat i følgende runde eller finalen:

- opp til og inklusive 200 meter 45 min
- over 200 m., opp til og inklusiv 1000 m 90 min
- over 1000 m Ikke samme dag.

Internasjonale konkurranseregler

Manuskript for Håndboken 2010-utgave. (8.12.09)

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

Når kun en runde er tilstrekkelig.

8. I løp lenger enn 800 meter og i stafetter lenger en 4x400 meter stafett i internasjonale mesterskap og cuper og i enhver øvelse som avvikles over kun en runde, skal banefordeling trekkes tilfeldig.

Regel 167

Like resultater

1. Dersom tidtakerne ikke kan skille to eller flere løpere på rekkefølge i henhold til regel 162.2, 165.15, 165.21 eller 165.24, skal de dømmes til samme plassering.
2. For å avgjøre om det blir delt plassering mellom løpere som ikke løper i samme heat i henhold til regel 166.3.a eller for samme rangering for kvalifisering til neste runde, skal tidtakerne igjen vurdere de oppnådde tidene, nå ned til 1/1000 av et sekunds nøyaktighet. Hvis det etter dette (eller i henhold til pkt 1) blir bedømt delt plassering, så skal rangeringen videre løses med loddtrekning. Dersom rangeringen skal anvendes for å kvalifisere løpere til neste runde, så skal dersom det er mulig alle som er rangert likt gå videre til neste runde. Dersom det ikke er mulig å kvalifisere alle, så skal kvalifiseringen avgjøres ved loddtrekning.

Kommentar: For nasjonale forhold benyttes tiden i forsøksrunden som grunnlag for videre kvalifisering. Dersom tidene er like foretrekkes den utøver som har best plassering i sitt heat. Dersom utøvere fremdeles står likt foretrekkes utøvere som har minst fordelaktige vindforhold (i øvelser hvor vind måles). Hvis det fremdeles er likt benyttes loddtrekning.

Regel 168

Hekkeløp

1. Standard distanser er:
for menn, menn junior og gutter 110 m og 400 m
for kvinner, kvinner junior og jenter 100 m og 400 m
I hver bane skal det være 10 hekker, plassert overensstemmende med følgende tabell (alle mål i meter):

Menn og gutter

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

Kvinner og jenter

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

Alle hekkene skal plasseres slik at hekkenes ben peker mot løpsretningen. Hekken skal plasseres slik at kanten av topplisten som vender mot den ankommende løper faller sammen med banemerkets kant mot løperen.

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

Konstruksjon.

2. Hekkene skal lages av metall eller annet passende materiale med en toppliste av tre eller annet passende materiale. Hekkene skal bestå av to fotstykker og to sidestolper med en rektangulær ramme som er forsterket med ett eller flere kryssstag. Sidestolpene skal være festet helt på enden av hvert sitt fotstykke. Hekkene skal være slik konstruert at det trengs en vekt tilsvarende minst 3,6 kg horisontalt festet til midten av topplisten for å velte dem. Hekkene kan være justerbare i høyden for de forskjellige øvelser. Motvektene må kunne reguleres slik at det kreves minimum 3,6 og maksimum 4,0 kg for å velte hekken.
Topplistens maksimale avbøyning (inkludert hva resten av konstruksjonen bidrar med) når den utsettes en kraft av 10 kg midt på lista, skal ikke overstige 35 mm.

3. Mål: Hekkenes standardhøyder skal være:

Distanse	Menn sen	Junior	Gutter	Kvinner sen/jun	Jenter
100/110m	1,067m	0,991m	0,914m	0,838m	0,762m
400m	0,914m	0,914m	0,838m	0,762m	0,762m

Internasjonale konkurranseregler

Manuskript for Håndboken 2010-utgave. (8.12.09)

Merknad: På grunn av produksjonsulikheter er hekker opp til 1,000 m akseptabelt for 110 m hekk for menn junior.

Kommentar: I Norge vil de fleste hekker kunne settes på 1,00 m, men 0,991 m vil regnes som likeverdig.

Maksimumsbredden skal være 1,18 m til 1,20 m.

Fotstykkenes lengde skal være 70 cm.

Totalvekten på en hekk skal være minst 10 kg.

For høydemålene tillates av produksjonsgrunner en toleranse på pluss/minus 3 mm.

4. Topplisten skal være 7 cm bred \pm 5 mm, 1 til 2,5 cm tykk og øvre kant bør være avrundet. Den må være godt festet til sidestolpene.
5. Topplisten skal være delt i sorte og hvite felt, eller andre sterke kontrastfarger, på en slik måte at de lyseste feltene, som skal være minst 22,5 cm brede kommer ytterst. Det skal også tas hensyn til at fargene er i kontrast i forhold til omgivelsene.
6. Alle hekkeløp skal gå i delte baner og utøverne skal passere over alle hekker og holde sine baner løpet ut, med unntak som nevnt i regel 163.4.
7. Alle løperne skal hoppe over alle hekkene i sin egen bane. Dersom dette ikke er tilfelle skal løperen diskvalifiseres.
I tillegg skal løperen diskvalifiseres dersom:
 - a. han ved hekkepasseringen fører foten eller benet under horisontalplanet for toppen av en hekk og utenfor denne.
 - b. han etter overdommerens skjønn med vilje slår ned en hekk
8. Bortsett fra bestemmelsene i pkt. 7.b, skal riv av hekker ikke foranledige diskvalifikasjon og er ikke til hinder for at rekord kan godkjennes.
9. For å sette verdensrekord må alle hekker være i samsvar med disse regler.

Regel 169

Hinderløp

1. Standarddistansene skal være 2000 m og 3000 m.
Kommentar: 1500 m brukes som ungdoms- og veteranøvelse i Norge.
2. På 3000 m skal det være 28 hinder og 7 vanngravpasseringer og på 2000 m 18 hinder og 5 vanngravpasseringer.
Kommentar: På 1500 m skal det være 12 hinder og 3 vanngravpasseringer.
3. I et hinderløp skal det være 5 passeringer for hver fulle runde etter av mållinjen er passert for første gang og vanngraven skal være fjerde hinder. Hindrene skal fordeles jevnt, dvs. at distansen mellom hinderene skal være omtrent 1/5 av rundbanen.
Merknad: På 2000 m må målstreken passeres to ganger før den første runde med 5 passeringer dersom vanngraven ligger på innsiden i svingen.
4. På 3000 m skal distansen fra start til første målpasering ikke inkludere noen hinder. Hindrene mellom start og målstreken settes på plass når løperne har passert første gang. På 2000 m er første hinder det tredje hindret i en normal runde. Hindrene fram til det tredje hindret settes på plass når løperne har passert første gang.
Kommentar: På 2000 m er vanngravpassering andre passering i første runde. På 1500 m skal ingen hindre eller vanngrav passeres før målstreken er passert første gang.
5. Hindrene skal være 91,4 cm høye for menn og 76,2 cm for kvinner, (\pm 0,3 cm for begge) og skal være minst 3,94 m brede. Tverrsnittet for topp-planken på hindrene, også det ved vanngraven skal være 12,7 x 12,7 cm. Vanngravshinderet skal være 3,66 m bredt (\pm 0,2 m), og skal være festet slik at ingen horisontal bevegelse er mulig.
Topp-planken skal være malt i sorte og hvite felter, eller andre sterke kontrastfarger, på en slik måte at de lyseste feltene som skal være minst 22,5 cm kommer ytterst. Det skal også tas hensyn til at fargene er i kontrast i forhold til omgivelsene.
Hvert hinder skal veie mellom 80 og 100 kg. Hindrenes ben skal hvile på føtter som er mellom 1,2 og 1,4 m lange.
Hindrene skal plasseres på banen slik at 30 cm av topp-planken går innenfor indre bane.
Merknad: Det anbefales at det første hinderet som skal passeres er minst 5 m bredt.
6. Vanngraven inkludert hinderet skal være 3,66 m i lengde (\pm 0,02 m) og 3,66 m i bredde (\pm 0,02 m).
Bunnen i vanngraven skal dekket med en syntetisk dekke eller annet passende materiale av tilstrekkelig tykkelse for å dempe løperens landing og for å gi et tilstrekkelig grep for piggsko.
Ved løpets start skal vannflaten være i plan med løpebanen med en margin på høyst 2 cm. Vanndybden skal være 70 cm ved hinderet og 30 cm framover, herfra skal bunnen stige jevnt oppover til banens plan ved vanngravens ende.
Merknad: Vanndybden kan reduseres fra 70 cm til 50 cm. Bunnens hellingsvinkel skal imidlertid være

uforandret. Det anbefales at alle nye vanngraver konstrueres med denne reduserte dybde.

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

7. Alle løperne må hoppe alle hindrene og passere over eller gjennom vannet. Dersom en løper ikke passerer over eller gjennom vannet, skal han diskvalifiseres.
I tillegg skal utøveren diskvalifiseres dersom han:
 - a. trår på siden av vanngraven
 - b. fører fot eller ben utenfor hinderet og under horisontalplanet for oversiden av toppplanken ved passering.Såfremt denne regel overholdes, kan hindrene passeres på hvilken som helst måte.

Regel 170

Stafettløp

1. 5 cm brede streker skal trekkes tvers over banen for å markere etappenes lengde og midtpunktet i vekslingsfeltet.
2. Hvert vekslingsfelt skal være 20 meter langt - 10 meter på hver side av midtstreken i vekslingsfeltet. Vekslingsfeltet starter og slutter ved vekslingsstrekens nærmeste kant i løpsretningen.
3. Midtstreken i første vekslingsfelt på 4x400 m (og andre vekslingsfelt på 4x200 m) er den samme som startstreken på 800 meter.
4. Vekslingsfeltet for andre og siste etappe (4x400 m) er 10 m på hver side av start/målstreken.
5. Den buede streken like etter første sving viser hvor løperne på annen etappe (4x400 m) og tredje etappe (4x200m) kan forlate sine løpebaner og skal være den samme strek som den tilsvarende på 800 m, slik den er beskrevet i regel 163.5.
Kommentar: Denne streken har samme funksjon for løperen på tredje etappe av 1000 m stafett.
6. På 4x100 m og om mulig på 4x200 m skal hele løpet løpes på delte baner.
På 4x200 m, dersom det ikke er mulig å løpe denne på delte baner helt ut, og på 4x400 m skal de tre første svingene løpes på delte baner.
Merknad: På 4x200 meter og 4x400 meter stafett, hvor det ikke er mer enn 4 deltakende lag, anbefales det at man løper kun første sving i delte baner.
7. I stafetter 4x100 m og 4x200 m kan alle løperne på laget, unntatt løperen på første etappe, starte sitt løp inntil 10 m foran vekslingsfeltet (Se pkt. 2). Det skal settes tydelig strek i hver bane som viser det forlengede feltet (akselerasjonsfeltet).
Kommentar 1: Akselerasjonsfeltet er ikke en del av vekslingsfeltet og pinnen kan ikke overleveres her.
Kommentar 2: Kun løperen på 2. etappe på 1000 m stafett kan benytte akselerasjonsfelt.
8. På 4x400 m skal første veksling foregå på delte baner (Unntak se pkt. 6) og løperne på andre og følgende etapper kan ikke starte før vekslingsfeltet.
Løperne på andre etappe på 4x400 m kan forlate sine baner ved utgangen av første sving. Overgangen fra delt til fri bane skal markeres med en hvit, buet strek, 5 cm bred.
For å hjelpe løperne til lett å se den buete streken hvoretter det er fri bane, skal det plasseres små kjegler eller prismeformede gjenstander i hver enkelt bane umiddelbart før der den buete streken krysser banestreken. Kjeglen eller gjenstanden skal ikke være mer enn 5x5 cm i kvadrat og 15 cm i høyde og være en annen farge enn den buete streken og plasseres rett i forkant av krysset mellom banelinjen og den buete streken.
Kommentar: I 1000 m stafett (norsk øvelse med 4 etapper, 100 m, 200 m, 300 m og 400 m) løpes de to første etappene (2 svinger) i delte baner. I 1000 m stafett kan løperen på andre etappe (1. veksling) benytte akselerasjonsfelt på 10 m. Løperen på tredje etappe har, når man har løpt ut av vekslingsfeltet og passert den buete streken beskrevet ovenfor, fri bane og kan løpe inn til sargen.
(Både vekslingsfeltet og den buete streken må være passert før løperen har fri bane.)
9. Utøverne på 3. og 4. etappe på 4 x 400 m skal, under anvisning av en utpekt funksjonær, plassere seg i vekslingsfeltet i samme rekkefølge (fra bane 1 og utover) som deres respektive lag har etter 200 m på etappen foran. Når utøverne på etappen foran har passert dette punktet, skal ventende utøvere innta tilsvarende plassering i vekslingsfeltet og skal ikke endre denne posisjon selv om lagets rekkefølge endres inn mot veksling. Dersom en utøver bryter denne regelen vil dette forårsake diskvalifikasjon av laget.
Merknad: Dersom 4x200 meter ikke løpes i delte baner over hele distansen, skal løperne ved vekslingene innta tilsvarende posisjoner som beskrevet for 4x400 meter.
Kommentar: Den samme bestemmelse gjelder for 3. veksling på 1000 m stafett hvor stillingen etter 100 m av 3. etappe avgjør plasseringen i vekslingsfeltet ved 3. veksling.
10. I stafetter hvor det ikke benyttes delte baner, kan ventende løpere plassere seg i banen etter hvert som deres lag kommer inn såfremt de ikke forstyrrer eller hindrer andre løpere.
11. Strekmerker. Når en stafett eller starten av en stafett går på delte baner, kan en løper lage et kontrollmerke i lagets bane på maksimalt 5 x 40 cm med selvklebende tape og med farge som tydelig avviker fra den permanente merkingen. Ikke i noen tilfeller kan andre kontrollmerker brukes.

Internasjonale konkurranseregler

Manuskript for Håndboken 2010-utgave. (8.12.09)

12. Stafettpippen skal være en glatt hul sylinder laget i ett stykke, av tre, metall eller annet passende materiale. Lengden skal være 28-30 cm, omkretsen 12-13 cm og den skal veie minst 50 gram. Den skal være farget slik at den er lett å følge under løpet.
13. Stafettpippen må bæres i hånden under hele løpet. Det er ikke tillatt å benytte hansker eller en substans på hendene for oppnå et bedre grep om stafettpippen. Hvis pippen mistes, må den tas opp av løperen som mistet den. Løperen kan forlate sin bane for å hente pippen, forutsatt at distansen ved dette ikke blir forkortet. Dersom ingen andre løpere blir hindret, skal det å miste stafettpippen ikke resultere i diskvalifikasjon.
14. I alle stafetter skal stafettpippen leveres inne i vekslingsfeltet. Vekslingen begynner når mottakeren første gang berører stafettpippen og er fullført når stafettpippen bare er i hånden til mottakeren. I referanse til vekslingsfeltet er det kun stafettpippens posisjon som er avgjørende og ikke hvor løpernes kropp befinner seg. Dersom pippen overlever utenfor vekslingsfeltet vil laget bli diskvalifisert.
Kommentar 1: Dette betyr at mottakeren ikke har lov til å berøre stafettpippen før denne er ført over streken ved begynnelsen av vekslingsfeltet og at den som leverer pippen må slippe den før den blir ført over streken ved feltets slutt.
Kommentar 2: Dersom en løper kaster stafettpippen før han passerer mål skal laget diskvalifiseres.
15. Utøverne skal før de mottar og/eller etter de har gitt stafettpippen fra seg, holde seg i sin bane eller kurs inntil banen er klar for ikke å hindre andre løpere. Regel 163.3 og 163.4 gjelder ikke i forbindelse med stafettvekslinger. Hvis en utøver med vilje hindrer en utøver på et annet lag ved å løpe ut av den banen vedkommende hadde ved slutten av sin etappe, vil laget til utøveren bli diskvalifisert.
16. Assistanse ved puff eller lignende er grunn for diskvalifikasjon.
17. Hvilke 4 utøvere som helst av de som er påmeldt til konkurransen, være seg for stafett eller noen annen øvelse, kan brukes på et stafettlag i en hvilken som helst runde. Imidlertid, når et stafettlag først har startet i en konkurranse, kan det kun settes inn 2 nye utøvere på laget. Dersom et lag ikke følger denne regelen skal laget diskvalifiseres.
Kommentar 1: I nasjonale stevner er det ikke nødvendig at innbytterne er påmeldt i noen øvelse.
Kommentar 2: Dersom en klubb har mer enn ett lag, kan utøvere flyttes fra 2. lag til 1. lag (eller fra 3. lag til 2. lag eller 1. lag), men ikke omvendt, dog maksimalt 2 utøvere.
18. Den endelige lagsammensetning og startrekkefølge skal kunngjøres offisielt før hver runde i konkurransen. I internasjonale mesterskap brukes et strengere reglement som kan finnes i den engelske utgaven av disse reglene.

DEL IV TEKNISKE ØVELSER

Regel 180

Generelle regler

Oppvarming i konkurranseområdet.

1. Før konkurranse starter kan deltakerne gjøre treningsforsøk i konkurranseområdet. I kastøvelser skal slike forsøk være i konkurranserekkefølgen og under oppsyn av en dommer.
2. Når konkurransen har startet skal deltakerne ikke tillates å bruke konkurranseområdet til ytterligere innløping, oppvarming eller trening. Dette omfatter alle tilløpsområder, landingsområder, ringer og kastsektorer. For kastøvelsene gjelder dessuten at intet kastredskap kan benyttes til noe annet enn konkurransekast.

Kontrollmerker.

3. a. I alle tekniske øvelser hvor anvendes tilløp skal eventuelle kontrollmerker plasseres langs tilløpet, med unntak for høyde hvor de kan plasseres i tilløpet. En utøver kan plassere ett eller to kontrollmerker (utlevert eller godkjent av arrangøren) til hjelp i tilløpet og satsen. Hvis slike merker ikke er utdelt, kan utøverne bruke selvklebende tape, men ikke kritt eller liknende og heller ikke noe som etterlater permanente merker.
b. I alle kastene fra ring kan utøveren bruke kun et kontrollmerke. Dette kontrollmerket kan plasseres på bakken umiddelbart bak eller inntil ringen. Det må være midlertidig og skal kun være på plass under utøverens egne kastforsøk og skal ikke kunne hindre dommernes sikt. Ingen kontrollmerker (andre enn de som er spesifisert i regel 187.21) kan plasseres i eller ved siden av kastsektoren.

Startrekkefølgen

4. Deltakerne skal konkurrere i den rekkefølge som er trukket på forhånd. Hvis det har vært avholdt en kvalifiseringskonkurranse, skal rekkefølgen trekkes på nytt i finalen. (se også pkt 5.)

Konkurransen:

5. I alle tekniske øvelser, med unntak av høyde og stav, hvor det er flere enn 8 utøvere, skal alle ha 3 forsøk hver. De 8 beste deltakerne med gyldige forsøk skal ha ytterligere 3 forsøk. Med unntak av i høyde og stav, kan ingen

Internasjonale konkurranseregler

Manuskript for Håndboken 2010-utgave. (8.12.09)

utøver få registrert mer enn et forsøk i hver omgang av konkurransen.

Dersom det er flere som har likt resultat på den siste kvalifiserende plassen, skal pkt. 19 (Like resultater) anvendes for å avgjøre rekkefølgen.

Hvis det er 8 utøvere eller færre, skal alle ha 6 forsøk. Skulle mer enn en utøver ikke ha gyldig resultat etter de tre første forsøkene, skal disse plasseres først i hopprekkefølge i den samme relative rekkefølge som i de første forsøkene.

I alle tilfelle skal

- a. konkurranserekkefølgen i fjerde og femte forsøk være i motsatt ordning i forhold til resultatrekkefølgen etter 3 forsøk. Konkurranserekkefølge i siste forsøk skal være i motsatt ordning i forhold til rekkefølgen etter 5 forsøk.
- b. når konkurranserekkefølgen endres og det er likt mellom en eller flere deltakere, så skal disse plasseres i samme relative rekkefølge som i den opprinnelige trekningen.

Merknad 1: For høyde og stav, se regel 181.2.

Merknad 2: Dersom en utøver har fått tillatelse fra overdommeren til å konkurrere under protest i medhold av regel 146.4.b, skal denne utøveren i alle følgende runder hoppe før øvrige utøvere som er med i konkurransen. I fall dette gjelder mere enn en utøver, så skal disse konkurrere i den samme relative rekkefølge som tidligere i konkurransen.

Kommentar: I nasjonale konkurranser endrer man rekkefølgen kun etter de tre første omgangene.

Avslutningstidspunkt for et forsøk.

6. Dommeren skal ikke heve hvitt flagg for å indikere et gyldig forsøk før det er avsluttet.

Avslutningen av et gyldig forsøk bestemmes som følger:

- a. i høyde og stav når dommeren har fastslått at det ikke foreligger brudd på reglene i henhold til reglene 182.2, 183.2 eller 183.4.
- b. i lengde og tresteg når utøveren forlater landingsområdet i henhold til regel 185.1.
- c. i kastene når utøveren forlater ringen eller tilløpet i henhold til regel 187.17.

Kvalifiseringskonkurranse

7. Kvalifiseringskonkurranse skal avholdes i tekniske øvelser dersom antall utøvere er for stort til at konkurransen kan avvikles tilfredsstillende i bare en runde. Når kvalifiseringskonkurranse avholdes, må alle utøverne delta i denne og kvalifisere seg gjennom denne runden. Resultater som oppnås i kvalifiseringsrunden teller ikke som resultat i finalen.

8. Deltakerne i en kvalifiseringskonkurranse kan deles i to eller flere grupper. Med mindre det er mulig for gruppene å konkurrere samtidig og under samme forhold, skal ny gruppe starte sin oppvarming så snart etter den foregående som mulig.

9. I arrangement som varer lenger enn tre dager, anbefales det at i høyde og stav legges inn en hviledag mellom kvalifiseringsrunden og finalen.

10. Grunnlag for kvalifisering, kvalifiseringskrav og antall utøvere i finalen, bestemmes av teknisk delegat. Dersom teknisk delegat ikke er oppnevnt, bestemmes dette av arrangøren. I OL, VM, og EM skal det være minst 12 utøvere i finalen.

Kommentar: For norske mesterskap henvises til "Reglement og retningslinjer for norske mesterskap".

11. I kvalifisering, unntatt høyde og stav, kan hver utøver ha tre forsøk. Når kvalifiseringskravet er oppnådd skal utøveren ikke fortsette i kvalifiseringskonkurransen.

12. I kvalifiseringskonkurranser i høyde og stav skal utøvere som ikke er slått ut etter tre på hverandre følgende ugyldige forsøk, gjennomføre konkurransen i henhold til regel 181.2 inntil siste forsøk på den kvalifiseringshøyden som er fastsatt, med mindre det ønskede antall utøvere er nådd slik det er definert i regel 180.10.

13. Dersom ingen utøver, eller et mindre antall enn det som er bestemt, klarer kvalifiseringskravet, skal antall deltakere utvides til det antall som er bestemt på forhånd ved å anvende resultatene fra kvalifiseringskonkurransen. Likt resultat på den siste kvalifiserende plassen skal avgjøres slik som bestemt i pkt 19 nedenfor eller regel 181.8 for høyde og stavkonkurranser.

Dersom utøvere etter dette fortsatt står med likt resultat skal alle gå videre til finalekonkurransen.

14. Når kvalifisering i høyde og stav avvikles i to forskjellige grupper, anbefales at listen flyttes til ny høyde på samme tid i hver gruppe. Det anbefales også at deltakerne fordeles i de to gruppene slik at disse blir noenlunde like gode.

Forhindringer

15. Hvis en utøver i hopp eller kast av en eller annen årsak er blitt hindret under forsøket har overdommeren rett til å gi vedkommende et nytt forsøk.

Forhaling / forsinkelse

16. En utøver i tekniske øvelser som urimelig og uten grunn haler ut tiden foran et forsøk, kan utelukkes fra dette forsøk og få det registrert som ugyldig. Det er overdommer som vurderer alle forhold og avgjør hva som er urimelig forhaling.

Lederen for øvelsen skal gi tegn til utøveren når denne kan starte sitt forsøk. Fra dette tidspunkt regnes tiden som

Internasjonale konkurranseregler

Manuskript for Håndboken 2010-utgave. (8.12.09)

utøveren har til rådighet. Hvis en utøver deretter bestemmer seg for ikke å gjøre noe forsøk, skal det anses som ugyldig når tiden til å gjennomføre forsøket er utløpt.

I stav regnes tiden fra det tidspunkt som stavet er plassert i den posisjon som utøveren har meddelt til dommerne. Det tilstås ikke noe ekstra tid dersom utøveren ønsker en annen plassering.

Dersom den tillatte tid utløper etter at utøveren har startet, så skal dette forsøk ikke annulleres.

Følgende tider, angitt i minutter, skal normalt ikke overskrides:

Antall utøvere igjen i konkurransen	Individuelle øvelser			Mangekamp		
	Høyde	Stav	Andre	Høyde	Stav	Andre
Mer enn 3	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00
2 eller 3	1:30	2:00	1:00	1:30	2:00	1:00
1	3:00	5:00	-	2:00	3:00	-
Forsøk etter hverandre	2:00	3:00	2:00	2:00	3:00	2:00

Merknad 1: En klokke som viser gjestående tid for forsøket, skal være synlig for utøveren. I tillegg skal en funksjonær heve et gult flagg, eller på en annen måte markere at det gjenstår 15 sekunder av den tilmålte tiden.

Merknad 2: I høyde og stav skal tiden utøveren har til rådighet endres før lista er flyttet til en ny høyde, med unntak at tidsperioden for to på hverandre følgende forsøk av samme utøver alltid gjelder.

Merknad 3: Tiden en utøver har til disposisjon for sitt første forsøk i en konkurranse skal være et minutt.

Merknad 4: Når man bestemmer antall utøvere som er igjen i en konkurranse, så skal alle utøvere som kan bli involvert i omhopp telles med.

Fravær under konkurransen

17. I tekniske øvelser kan en utøver, med samtykke fra og ledsaget av en dommer, forlate konkurransen under konkurransen.

Flytting av konkurransen

18. Vedkommende overdommer kan flytte hopp- eller kastøvelsen til et annet sted hvis han mener at forholdene gjør det nødvendig. En slik flytting skal bare gjøres etter at en omgang er fullført.

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

Like resultater

19. I tekniske øvelser, med unntak av i høyde og stav, skal utøvernes neste beste resultat telle for å fastsette rekkefølgen. Dersom det fremdeles er likt, skal tredje beste resultat benyttes. Dette fortsetter med fjerde beste resultat, og så videre helt til sjetten beste resultat for å avgjøre rekkefølgen.

Er det fremdeles likt, skal utøverne dele plassering – også en eventuell førsteplass.

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

Resultater

20. Hver utøver skal krediteres med sitt beste resultat, inkludert resultat oppnådd for å avgjøre lik plassering.

A. Vertikale hopp

Regel 181

Generelle regler

1. Før konkurransen skal dommerne orientere utøverne om de fastsatte hoppøyder.

Konkurransen

2. En utøver kan begynne å hoppe på hvilken som helst av de fastsatte høyder og kan etter eget valg hoppe på hvilken som helst av de etterfølgende høyder. Tre etter hverandre følgende mislykkede forsøk, uansett hvilke høyder disse er gjort på, utelukker videre forsøk, unntatt når det gjelder omhopp om førsteplassen.

Etter denne regel kan en utøver avstå fra sitt andre eller tredje forsøk på en høyde (etter å ha mislykket første eller andre gang), og fortsette å hoppe på en av de påfølgende høyder.

Hvis en utøver står over et forsøk på en høyde, kan han ikke senere gjøre forsøk på samme høyde, unntatt når det gjelder omhopp om førsteplassen.

3. Etter at konkurrentene har gått ut, har vinneren rett til å fortsette å hoppe inntil han taper sin rett til å fortsette.

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

a. listen aldri heves mindre enn 2 cm i høyde og 5 cm i stav.

b. intervallene mellom hver høyde aldri økes under konkurransen.

Denne regel (både pkt a og b) gjelder ikke dersom de gjestående utøverne er enige om å heve listen til Norges- eller verdensrekordhøyde direkte.

Når en deltaker har vunnet konkurransen, skal høyden fastsettes etter utøverens ønske i samarbeid med øvelsesleder eller overdommer..

Merknad: Dette gjelder ikke mangekamp.

Kommentar: I mangekamp skal det alltid hoppes på de høyder som er fastsatt på forhånd.

Internasjonale konkurranseregler

Manuskript for Håndboken 2010-utgave. (8.12.09)

I mangelkamp skal listen heves 3 cm i høyde og 10 cm i stav gjennom hele konkurransen.

Målinger

- I høyde og stav skal alle målinger gjøres i hele cm loddrett fra marken til overkant av listen der denne er lavest.
- Enhver måling av ny høyde skal skje før utøverne gjør forsøk på høyden. Ved alle forsøk på en rekordhøyde skal høyden måles før hvert hopp, dersom listen har vært berørt siden siste måling.

Listen

- Listen skal være av glassfiber eller annet passende materiale, dog ikke metall, og være sirkelformet i tverrsnitt, med unntak for endestykkene. Lengden skal være 4,00 m (± 2 cm) for høyde og 4,50 m (± 2 cm) for stav. Vekten skal være maksimum 2,0 kg for høyde og 2,25 kg for stav. Diameteren av listens sirkelformede del skal være 30 mm (± 1 mm)

Listen skal bestå av tre deler, den sirkelformede listen og to endestykker, hver 30-35 mm brede og 15-20 cm lange med formål å ligge på stativets knekter.

Endestykkene skal være halvsirkelformede med en klart definert anleggsflate som skal hvile på knektene. Denne anleggsflaten må ikke ligge høyere enn senteret i tverrsnittet av listen. De må være harde og glatte. De må ikke være belagt med gummi eller annet materiale som har til hensikt å øke friksjon mellom endestykkene og knektene.

Listen må ikke ha noen form for skjevhet og skal ikke ha en høydeforskjell (svai) på mer enn 2 cm i høyde og 3 cm i stav når den ligger på knektene.

Kontroll: Ved en belastning på 3 kg på listens midtpunkt skal den ikke henge med mer enn 7 cm i forhold til endestykkene i høyde og 11 cm i stav.

Like resultater

- Like resultater skal løses på følgende måte:
 - Den utøver som har minst antall forsøk på den høyden hvor likt resultat er oppnådd, skal ha den beste plassering.
 - Hvis det fremdeles er likt, skal den utøver som har minst antall mislykkede forsøk gjennom hele konkurransen til og med sist klarte høyde ha den beste plassering.
 - Hvis det fortsatt er likt, skal utøverne dele plasseringen med unntak om det gjelder første plass.
 - Når det gjelder førsteplassen skal det arrangeres omhopp i henhold til pkt 9 nedenfor, med mindre annet er bestemt enten på forhånd, om det fremgår av konkurransens bestemmelser eller om det bestemmes underveis av TD eller overdommer. Dersom det ikke arrangeres omhopp, inkludert når de aktuelle utøverne bestemmer seg for ikke hoppe videre, skal utøverne dele førsteplass.

Merknad: Dette punktet gjelder ikke i mangelkamp.

Omhopp

- Utøverne som skal delta i omhoppskonkurransen skal hoppe på alle høydene inntil en avgjørelse er nådd eller til samtlige utøvere bestemmer seg for ikke å hoppe videre.
 - Hver utøver har et hopp på hver høyde.
 - Omhopp starter på neste forhåndsbestemte høyde etter den høyde de involverte utøverne klarte.
 - Dersom ingen avgjørelse ble oppnådd skal lista heves dersom mere enn en utøver klarte høyden, eller senkes om de ikke klarte, med 2 cm i høyde og 5 cm i stav.
 - Hvis en utøver velger ikke å hoppe på en høyde, har han automatisk frasagt seg rett til første plassen. Dersom bare en utøver gjenstår skal han erklæres som vinner, uansett om han klarer høyden eller ikke.

Eksempel - høydehopp

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

Utøver	Høyde							Riv	Omhopp			Pl
	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

Alle deltakerne har gått over 1,88 i 2. omgang og står da med likt resultat.

Totalt, inklusive 1,88, har A, B og C 2 mislykkede hopp og står derfor fremdeles likt, mens D har 3 mislykkede hopp og blir nr. 4.

Da det står om førsteplassen mellom A, B og C, skal alle tre ha et forsøk på den neste bestemte høyde etter den noen av dem klarte, og det blir 1,91. Etter at alle tre har revet på 1,91, flyttes listen ned til 1,89 som A og B klarer, mens C river og blir nr. 3 i konkurransen. Listen flyttes deretter opp igjen til 1,91. A river og B klarer høyden og har derved vunnet konkurransen med resultatet 1,91.

10. Uvedkommende påvirkning.

Når det er på det rene at listen har falt ned under en påvirkning av noe som ikke kan forbindes med utøveren (f.eks grunnet vind)

- dersom listen faller etter at utøveren har gått over uten å berøre den, så skal dette anses som gyldig hopp.

- b. under alle andre forhold skal utøveren få anledning til å hoppe på nytt.

Regel 182

Høyde

1. Hopperne må satse på en fot.
2. Det er mislykket forsøk når:
 - a. listen rives av utøverne under hoppet.
 - b. utøveren, uten å klare høyden, berører marken (inkludert matten) bak det vertikale planet begrenset av stativets nærmeste kant mot hopperen med noen del av kroppen. Hvis han under hoppet berører matten med føttene og han etter dommerens mening ikke har hatt noen fordel av dette, skal hoppet ikke anses som mislykket.

Merknad: Til hjelp for dommeren i en slik avgjørelse, så skal planet merkes på banedekket med en hvit strek som skal være 50 mm bred mellom punkter 3 m utenfor hvert av stativene. Strekens nærmeste kant skal sammenfalle med det vertikale planet gjennom den nærmeste kant av stativet.

Tilløp og satsfelt

3. Tilløpet skal minst være 15 m unntatt i internasjonale mesterskap og verdenscupen hvor tilløpet skal være minst 20 m.
Der hvor forholdene tillater det, skal tilløpet være minst 25 m.
4. Helling på de siste 15 m av tilløpsfeltet og satsfeltet skal ikke noe sted være over 1:250 målt langs enhver radius med senter midtveis mellom stativene og med en lengde som angitt i regel 182.3. Matten bør plasseres slik at utøvernes tilløp blir oppover denne hellingen.
5. Satsstedet må være plant eller hellingen skal være i overensstemmelse med regel 182.4 og "IAAF Track and Field Facilities Manual".

Apparater

6. Enhver type av stativer eller stolper kan brukes forutsatt at de er stive.
De skal ha knekter som er godt festet som listen kan legges på.
De skal være så høye at de er minst 10 cm høyere enn den høyeste høyde det skal hoppes på.
Avstanden mellom stativene skal være mellom 4,00 og 4,04 m.
7. Stativene må ikke flyttes under konkurransen med mindre overdommeren finner at satsstedet eller matten er blitt ubrukbar.
Dersom stativet må flyttes skal det kun skje etter at en omgang har blitt fullført.
8. Knektene skal ha en flat og rektangulær overflate på 4 x 6 cm. De må være solid festet til stativet under hoppingen og skal vende mot hverandre. Endene på listen skal hvile på knektene slik at listen lett vil falle ned til den ene eller andre siden hvis den berøres av en hopper.
Knektene må ikke være belagt med gummi eller annet materiale som øker friksjonen mellom listen og knektenes flater. De må heller ikke ha noen form for fjæring.
Anleggsflatene for lista skal ha samme høyde over satsområdet i begge ender av lista.
9. Det skal være en avstand på minst 1cm mellom endene på listen og stativets stolper.

Matter

10. Hoppmattene skal være minst 5 x 3 m.
Det anbefales at matten måler minst 6 x 4 x 0,7 m.
Merknad: Stativene og matten må være laget slik at det er en klaring på minst 10 cm mellom dem når de er i bruk for å forhindre at listen rives pga kontakt mellom matte og stativ.

Regel 182B

**Nasjonal regel
Høyde uten tilløp**

1. Utøverne kan stille føttene i hvilken som helst stilling. Men i satsen må begge føttene forlate underlaget samtidig. Hvis føttene løftes fra underlaget to eller flere ganger (dobbeltsats) eller det er satset to ganger uten at hoppet er fullført, regnes det som et mislykket forsøk.
2. Etter å ha inntatt utgangsstillingen kan utøveren vugge fram og tilbake, vekselvis på hæler og tær eller også bare løfte hæler eller tær fra underlaget. Vridning av føttene på underlaget er ikke tillatt, dog skal vridning i det øyeblikk føttene (tærne) forlater underlaget i satsen ikke straffes.
3. Har en utøver, etter å ha inntatt utgangsstillingen, revet listen eller berørt underlaget bak listens vertikallplan med noen del av kroppen, regnes det som mislykket forsøk. Rives listen før utgangsstillingen er inntatt (f. eks ved måling av avstand fra listen), så regnes ikke dette som forsøk.

Internasjonale konkurranseregler

Manuskript for Håndboken 2010-utgave. (8.12.09)

4. Ureglementert sats regnes alltid som mislykket forsøk, selv om hoppet ikke fullføres.
5. Utøverne tillates ikke å ta ett eller flere innledende skritt før utgangsstillingen inntas, slik at det blir en kontinuerlig eller sammenhengende rytme mellom dette/disse skritt og satsen.
6. For øvrig gjelder reglene for høyde med tilløp.

Regel 183

Stav

Konkurransen

1. Utøverne kan kun flytte stativene slik at listen blir liggende fra rett over stavkassens bakre indre kant inntil 80 cm i retning mot matten.
Før konkurransen starter, skal utøverne informere dommerne om i hvilken posisjon de ønsker stativene plassert når de gjør sitt første forsøk, og disse posisjoner skal føres inn i protokollen.
Ønsker utøverne senere å endre dette, må vedkommende straks gi den ansvarlige dommer beskjed før stativene er satt på plass etter de tidligere noterte ønsker. Meldes det ikke fra tidsnok, må en ny flytting skje innenfor utøverens tildelte tid for å utføre forsøket.
Merknad: I rett vinkel på tilløpet skal det trekkes en strek av en lett synlig farge på banedekket til begge sidene, 1 cm bred, fra stavkassens bakre indre kant. Streken skal trekkes til utsiden av stativene og også trekkes over mattens overflate.
2. Det er mislykket forsøk når:
 - a. listen ikke blir liggende på knektene forårsaket av utøveren under hoppet.
 - b. utøveren berører marken eller matten bak det vertikale plan på stavkassens bakre indre kant med noen del av kroppen eller staven, uten først å ha klart høyden.
 - c. utøveren, etter å ha satset, flytter nedre hånd opp forbi den øvre eller flytter øvre hånd høyere opp på staven.
 - d. utøveren under hoppet stabiliserer eller legger tilbake en list som er i ferd med å falle ned.*Merknad 1: At utøveren på noe sted løper på utsiden av de hvite strekene som markerer tilløpet gir ikke grunn til å dømme ugyldig forsøk.*
Merknad 2: Det er ikke et ugyldig forsøk om staven skulle berøre matten under et forsøk etter at staven er plassert korrekt i stavkassa.
3. For å oppnå et bedre grep kan utøverne bruke et stoff på hendene eller på staven under konkurransen.
4. Ingen, heller ikke utøveren, må røre staven med mindre den faller bort fra listen eller stativene. Hvis staven røres og overdommer, eller øvelsesleder i overdommers fravær, mener at den ville ha revet listen hvis den ikke var rørt, skal hoppet ikke godkjennes.
5. Hvis staven brekker under hoppet, regnes ikke dette som mislykket forsøk. Utøveren skal i dette tilfelle få et nytt forsøk.

Tilløpsfelt

6. Lengden på tilløpet skal være minst 40 m og bredden skal være $1,22 \text{ m} \pm 0,01 \text{ m}$ bred. Tilløpet skal merkes med hvite streker, 5 cm brede, på hver side. Hvis forholdene tillater det, bør tilløpet være 45 m langt.
Merknad: For alle baner som er anlagt før 1. januar 2004 kan tilløpet ha en maksimal bredde på 1,25 m.
7. Den største tillatte helling på tvers av tilløpet skal være 1:100 og hellingen nedover i løpsretningen på de siste 40 m ikke noe sted over 1:1000.

Apparater

8. Satsen i stav skal skje fra en kasse som skal være laget av et passende materiale, og den skal være nedfelt i plan med banen. Kassen skal være 1 m lang, målt langs innsiden av kassens bunn, 60 cm bred målt i forkant og skal smalne av til 15 cm bredde målt i bunnen av stoppbrettet som skal helle 105° .
Kassens bunn skal helle fra markens plan i forkant til en dybde på 20 cm under marken der hvor bunnen møter stoppbrettet. Kassen skal lages slik at dens sidevegger heller utover i en vinkel på ca. 120° målt nærmest stoppbrettet.
Hvis kassen er laget av trematerialer, skal den fores med en 2,5 mm metallplate som er 80 cm lang målt fra forkant av kassen.
9. Enhver type av stativer eller stolper kan brukes forutsatt at de er stive. Det anbefales at stativenes «fotter» tildekkes slik at utøveren eller utøverens stav ikke skades i landingen.
10. Listen skal ligge på knekter som dersom den blir berørt av hopperen eller staven, så vil den falle ned på bakken mot landingsområdet. Knektene må være fri for innsnitt eller hakk og i hele sin lengde ha samme tykkelse, ikke over 13 mm i diameter eller bredde.
De må ikke stå ut mer enn 55 mm fra stativene som skal være 35-40 mm høyere enn knektene.
Avstanden mellom knektene, eller mellom stativets forlengelser, skal være mellom 4,30 m og 4,37 m. Knektene må ikke være belagt med gummi eller annet materiale som øker friksjonen mellom listens overflate, og ikke på noe måte være fjærende.

Internasjonale konkurranseregler

Manuskript for Håndboken 2010-utgave. (8.12.09)

Merknad: For å redusere risikoen for at en utøver kan skade seg ved at han faller på stativene, kan knektene settes på forlengede armer som er festet permanent til stativene. Disse kan da bli satt lengre fra hverandre uten å øke lengden av listen.

Staven.

11. Utøverne kan bruke sine egne staver. Ingen av utøverne kan tillates å bruke andres staver uten eierens samtykke. Staven kan være av hvilket som helst materiale eller sammensetning av materialer og av hvilken som helst lengde og diameter, men overflaten skal være glatt. Staven kan ha beskyttende surring ved grepet og på stavens nedre ende.

Matten.

12. Matten skal ikke være mindre enn 5x5 m. Mattens sider mot stavkassen skal plasseres 10-15 cm fra kassen og skal skråne fra boksen med en vinkel på omtrent 45°. For internasjonale mesterskap skal matten være minst 6 x 6 x 0,8m og frontstykkene skal minst være 2 m lange.

B. Horisontale hopp

Regel 184

Generelle regler

Målinger

1. I horisontale hopp skal resultatet alltid registreres på nærmeste hele cm under det målte resultat, dersom målingen ikke viser en hel cm.

Tilløpet.

2. Tilløpet skal være minst 40 m langt og maksimalt 1,22 m ± 0,01 m bredt. Tilløpet skal merkes med hvite streker, 5cm brede på hver side.

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

3. Den største tillatte helling på tvers av tilløpet er 1:100 og i løpsretningen på de siste 40 m ikke noe sted over 1:1000.

Vindmåling

4. Vindstyrken måles over en periode på 5 sek, regnet fra det tidspunkt utøveren passerer et merke som er plassert på siden av tilløpsfeltet, i lengde 40 m og i tresteg 35 m fra satsplanken. Hvis utøveren tar kortere tilløp enn 40 respektive 35 m, skal det måles fra det tidspunkt utøveren begynner tilløpet.
5. Vindmåleren skal plasseres 20 m fra satsplanken. Måleren skal stå ikke mer enn 2 m fra tilløpsfeltet og 1,22 m høyt.
6. Vindmåleren skal avleses slik det er beskrevet i regel 163.11. Den skal betjenes og opereres som beskrevet i reglene 163.12 og 163.10.

Regel 185

Lengde

Konkurransen

1. Det skal regnes som mislykket forsøk hvis en utøver:
 - a. berører marken bak satslinjen med noen del av kroppen, enten ved å løpe over planken eller sette satsfoten slik at noen del av skoen bryter vertikallplanet over satslinjen.
 - b. satser utenfor planken på en av sidene, enten før eller etter den forlengede satslinje.
 - c. berører marken mellom satslinjen og gropa.
 - d. benytter en eller annen form for saltomortale.
 - e. idet utøver lander, berører marken utenfor hoppgroppa nærmere satsstedet enn nærmeste merke etter hoppet i groppa.
 - f. forlater groppa og den første kontakt med marken utenfor er nærmere satslinjen enn noe merke forårsaket i groppa av utøveren.

Merknad 1: Det er ikke ugyldig forsøk om hopperen på noe sted løper på utsiden av de hvite linjene som markerer tilløpet.

Merknad 2: Det er ikke ugyldig forsøk under punkt 1.b ovenfor om bare en del av hopperens sko eller fot berører marken på siden av planken før satslinjen.

Merknad 3: Det er ikke ugyldig forsøk dersom en utøver i landingsfasen berører grunnen utenfor hoppgroppa med mindre denne berøringen er første berøring eller er i strid med punkt 1.e ovenfor.

Merknad 4: Det er ikke ugyldig forsøk om hopperen går tilbake gjennom hoppgroppa etter først å ha forlatt groppa på korrekt måte.

Internasjonale konkurranseregler

Manuskript for Håndboken 2010-utgave. (8.12.09)

Merknad 5: Hvis en utøver satser før planken, bortsett fra det som er nevnt i punkt 1.b, skal det ikke av den grunn regnes som mislykket forsøk.

Kommentar: Under nasjonale forhold dømmes lengde etter visuelle prinsipper. Det vil si at dersom noen del av skoene bryter vertikalplanet over satslinjen, regnes hoppet for ugyldig.

- Hoppgropa forlates av utøveren når han/hun berører kanten eller området utenfor gropa med foten første gang. En slik berøring skal være lenger fra satsplanken enn nærmeste merke i gropa i henhold til pkt. 1.f.
- Alle hopp skal måles fra det nærmeste merke i gropa gjort av noen del av kroppen til satslinjen eller satslinjens forlengelse og vinkelrett på denne.

Satsplanken.

- Satsstedet skal markeres med en planke nedfelt i plan med tilløpet og overflaten på hoppgropa. Kanten av planken nærmest hoppgropa kalles satslinjen. Umiddelbart bak satslinjen skal det plasseres en markeringsfjel med plastmasse eller annet passende materiale til hjelp for dommerne.
- Avstanden fra satsplanken til enden av gropa skal være minst 10 m.
- Satsplanken skal være plassert mellom 1 og 3 m fra nærmeste kant av gropa.
- Satsplanken skal være rektangulær og laget av tre eller annet passende materiale, og laget slik at utøverens piggsko får grep og ikke sklir, skal være $1,22 \pm 0,01$ m lang, 20 cm (± 2 mm) bred og 10 cm dyp. Den skal være hvit.
- Markeringsfjelen skal bestå av en stiv fjel, 10 cm (± 2 mm) bred og $1,22 \pm 0,01$ m lang av tre eller annet passende materiale og skal ha en kontrastfarge i forhold til satsplanken. Dersom det er mulig skal plastmassen være i en kontrastfarge til begge de andre fargene. Fjelen skal monteres i et spor eller hylle bak satsplanken på den siden som er nærmest hoppgropa. Fjelen med plastmasse skal konstrueres slik at den går fra satsplankens nivå i en vinkel på 45° i løpsretningen til en høyde på 7 mm (± 1 mm). Den skrånende kanten på markeringsfjelen og de første 10 mm av fjelen skal være dekket av en plastmasse 1 mm tykk. Når den er plassert, må hele konstruksjonen være tilstrekkelig stiv til å tåle trykket av satsfoten. Overflaten på fjelen under plastmassen skal være av et slik materiale at piggene i skoene vil få feste og som gjør at skoene ikke glir.

Plastmassen kan gattes ut ved hjelp av en rull eller en passende murerskje eller skrape for å fjerne fotavtrykk.

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

Kommentar 1: Det anbefales at plankedommeren dømmer det han/hun ser i satsøyeblikket. Hvis satsfotens tåspiss er framfor vertikalplanet over satslinjen, skal hoppet straks dømmes ugyldig.

Kommentar 2: Det anbefales at det ikke legges plastmasse over hele fjelen, men kun på den skrånende kanten mot satslinjen.

Hoppgropa.

- Hoppgropa skal være minimum 2,75 og maksimum 3,00 m bred og tilløpet skal om mulig plasseres slik at senterlinjen i tilløpet faller sammen med senterlinjen i gropa.
Merknad: Når senterlinjen i tilløpet ikke faller sammen med senterlinjen i gropa, skal gropas bredde markeres med bånd eller tape slik at den bredde som er nevnt ovenfor blir oppfylt.
- Gropa skal fylles med myk, fuktig sand og overflaten på sanden skal være i plan med satsplanken.

Regel 185B

Nasjonal regel

Lengde fra satssone

For aldersklassene 11-14 år, jenter og gutter benyttes satssone.

Satssonen skal være 1,22 m bred og 1,00 m lang i klasse 12 år og yngre og 50 cm lang i 13-14 årsklassen.

Satssonen plasseres i en avstand fra hoppgropa som passer for årsklassene. Hele satssonen markeres med selvklebende tape eller spray. Det anbefales at planken legges slik at satslinjen er midt i en satssone på 1 m. Dersom 50 cm sone skal benyttes, så benyttes kun den fremre halvdel av 1 m sonen. Om planken legges midt i sonen, bør markeringsfjelen være helt av gummi eller et lignende materiale og ligge helt i flukt med planken. Hopplengden måles fra det nærmeste merke i gropa gjort av noen del av kroppen eller lemmene til det nærmest merke etter hopperens fot innenfor satssonen. Hopplengden måles alltid vinkelrett på satslinjen. Hvis utøveren satser før satssonen (før han når fram til satssonen), måles hoppet til satssonens fremre kant (dvs. den kant som er lengst fra hoppgropa). Mislykket hopp dømmes som ved lengdehopp ellers.

For øvrig gjelder bestemmelsene i regel 185.

Regel 185C

Nasjonal regel

Lengde uten tilløp

Internasjonale konkurranseregler

Manuskript for Håndboken 2010-utgave. (8.12.09)

1. Utøverne kan stille føttene i hvilken som helst stilling. Men i satsen må begge føttene forlate underlaget samtidig. Hvis føttene løftes fra underlaget to eller flere ganger (dobbeltsats) eller det er satset to ganger uten at hoppet er fullført, regnes det som et mislykket forsøk.
2. Etter å ha inntatt utgangsstillingen kan utøveren vugge fram og tilbake, vekselvis på hæler og tær eller også bare løfte hæler eller tær fra underlaget. Vridning av føttene på underlaget er ikke tillatt, dog skal vridning i det øyeblikk føttene (tærne) forlater underlaget i satsen ikke straffes.
3. Ureglementert sats regnes alltid som mislykket forsøk, selv om hoppet ikke fullføres.
4. Utøverne tillates ikke å ta ett eller flere innledende skritt før utgangsstillingen inntas, slik at det blir en kontinuerlig eller sammenhengende rytme mellom dette/disse skritt og satsen.
5. For øvrig gjelder reglene lengde med tilløp, bortsett fra regel 182, pkt. 9 og 10 idet hoppgrova er erstattet av en matte, som bør være 1 – 1,5m bred.

Regel 186

Tresteg

Reglene for lengde gjelder også i tresteg med følgende tillegg:

Konkurransen.

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

Merknad: Regel 185.1.c gjelder ikke for normale landinger i hink og skritt-fasene.

Satsplanken.

3. Avstanden mellom satsplanken og enden av gropa må ikke være mindre enn 21 m.
4. I internasjonale konkurranser anbefales det at avstanden mellom satsplanken og gropa skal være minst 13 m for menn og 11 m for kvinner. Ved andre stevner skal avstanden mellom satsplanken og gropa tilpasses etter deltakernes nivå.
5. Mellom planken og gropa skal det være jevnt og fast banedekke med minimumsbredde på 1,22 m ± 0,01 m for sikre hopperens fot god kontakt med underlaget.

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

Kommentar: Det er ikke ugyldig om utøveren, etter å ha forlatt planken, tar de øvrige steg utenfor det oppmerkede tilløpet.

Regel 186B

Nasjonal regel

Tresteg fra satssone

For tresteg fra satssone gjelder samme regler som for lengde fra satssone (Se regel 185B).

For øvrig gjelder bestemmelsene i regel 186.

C. Kastøvelser

Regel 187

Generelle regler

1. I alle internasjonale konkurranser må de redskaper som skal brukes, være i samsvar med IAAFs spesifikasjoner. Kun redskap som innehar et gyldig IAAF-sertifikat kan anvendes. (Listen er gjengitt på IAAFs nettsider). Følgende tabell viser kastredskapens tyngde fordelt på aldersgrupper:

Redskap	Kvinner	Menn Ungdom	Menn Junior	Menn Senior
Kule	4,000kg	5,000kg	6,000kg	7,260kg
Diskos	1,000kg	1,500kg	1,750kg	2,000kg
Slegge	4,000kg	5,000kg	6,000kg	7,260kg

Internasjonale konkurranseregler

Manuskript for Håndboken 2010-utgave. (8.12.09)

Spyd	600g	700g	800g	800g
------	------	------	------	------

Kommentar: Tabellen ovenfor gjelder for internasjonale konkurranser. I tillegg til ovenstående internasjonale standardvekter finnes det også vekter som gjelder for norske aldersbestemte klasser. Disse er gjengitt i kretshåndbøkene og på NFIFs Internett.

- Alle kastredskaper skal skaffes tilveie av arrangøren. Teknisk delegat kan, basert på konkurransens egne reglementer, tillate utøvere å bruke egen kastredskap dersom den er sertifisert av IAAF og kontrollert, godkjent og merket av arrangøren før konkurransen starter og den gjøres tilgjengelig for alle utøvere i konkurransen. Slik kastredskap vil ikke aksepteres dersom den allerede finnes på arrangørens liste over kastredskap de stiller til rådighet.
- Ingen endringer eller modifikasjoner av noe slag kan gjøres på kastredskap under konkurransen.
Kommentar: Etter at redskapene er kontrollert, skal de tas hånd om og bringes ut på banen av arrangøren

Utøveren

- Det er ikke tillatt å bruke noen hjelpemidler, som f.eks. å surre to eller flere fingre sammen eller feste vekter til kroppen - som på noen måte kan tjene til hjelp under kastet. Dersom tape eller bandasjer er brukt på fingrene eller hånden, så kan dette være sammenhengende under forutsetning at ikke to eller flere fingre er tapet sammen på en slik måte at de ikke kan bevege seg individuelt. Slik taping skal vises for øvelseslederen før øvelsen starter.
 - Det er ikke tillatt å bruke hansker med unntak av i slegge. I slegge skal hansker skal være glatte både foran og bak. Fingertuppene med unntak av tommelen skal være bare.
 - For å oppnå bedre grep, er det tillatt for utøverne å bruke et egnet stoff, men kun på hendene. I slegge kan et egnet stoff også brukes på hanskene. I kulestøt kan det brukes et egnet stoff på halsen. I kule og diskos kan utøveren i tillegg ha talkum eller liknende på kastredskapet.

Kastring

- Ringens skal være laget av båndjern, stål eller annet passende materiale og overkanten skal legges i plan med marken utenfor. Flaten rundt ringen kan være av betong, syntetisk materiale, asfalt, tre eller annet passende materiale.
Flaten innenfor ringen kan være av betong, asfalt eller annet fast, men ikke glatt materiale. Overflaten innenfor ringen skal være plan og 1,4 – 2,6 cm lavere enn toppen av ringen.
I kule kan en flyttbar ring som tilfredsstillende ovennevnte krav benyttes.
- Ringens indre diameter skal være 2,135 m (± 5 mm) for kule og slegge og 2,50 m (± 5 mm) for diskos.
Båndet i ringen skal være minst 6 mm tykt og være hvitmalt.
Slegge kan kastes fra en diskosring, forutsatt at diameteren på ringen kan reduseres med en "løs" ring inne i diskosringen til 2,135 m.
Merknad: Denne "løse" ringen skal helst ha en annen farge enn hvit, slik at de hvite strekene i henhold til pkt. 7 kommer tydelig fram.
- En hvit strek, 5 cm bred skal trekkes fra kanten av ringen, minst 75 cm ut til begge sider. Streken kan males eller lages av tre eller annet passende materiale. Strekens kant lengst fra kastsektoren skal være forlengelsen av en tenkt linje som går gjennom ringens senter og som er rett vinklet med kastsektorens senterlinje.
- Utøvere kan ikke anvende noen form for substans i ringen eller på skoene eller på annen måte endre ringens overflate.

Spydtilløp.

- Minste lengde på tilløpet skal være 30 m. Der forholdene tillater det skal minimumslengden være 33,5 m. Tilløpet skal merkes med to parallelle streker, 5 cm brede og i en innbyrdes avstand på 4 m.
Kastet skal gjøres bak en sirkelbue med radius 8 m. Denne buen skal være malt eller laget av tre og skal være 7 cm bred. Buen skal være hvit og skal ligge i plan med marken. Det skal trekkes streker, 7 cm brede og 75 cm lange fra begge ender av buen, rett vinklet på de parallelle strekene som markerer tilløpet. Den største tillatte helling på tvers av tilløpet skal være 1:100 og på de siste 20 m av tilløpet i lengderetning 1:1000.

Kastsektor.

- Kastsektoren skal være belagt med sand, gress eller annet passende materiale hvor kastredskapet setter merke.
- Hellingen nedover i kastretningen må ikke noe sted i sektoren overstige 1:1000.
- Med unntak for spydkast skal kastsektoren markeres med hvite streker 5 cm brede på hver side i en vinkel på $34,92^\circ$ slik at innsiden av strekene, når de forlenges, vil gå gjennom ringens senter.
Merknad: En $34,92^\circ$ sektor kan lages nøyaktig ved å måle avstanden mellom 2 punkter på sektorlinjen 20 m fra senter av ringen. Avstanden mellom punktene skal da være 12,00 m (20x0,60 m). For hver meter fra ringens sentrum øker avstanden mellom to punkter på sektorlinjene med 60 cm.
Kommentar: Strekene er ikke en del av sektoren.
 - I spydkast skal kastsektoren markeres med hvite streker, 5 cm brede slik at innsiden av strekene om de forlenges vil gå gjennom de to skjæringspunktene for sirkelbuen og de parallelle strekene og videre gjennom senteret for buen. Sektoren utgjør ca 29° .

Konkurransen

- Kule, diskos og slegge skal utføres fra en kastring, mens spyd utføres fra et tilløp. Dersom kastet utføres fra en

Internasjonale konkurranseregler

Manuskript for Håndboken 2010-utgave. (8.12.09)

- ring skal utøveren begynne fra en stillestående utgangsstilling. En utøver kan berøre innsiden av ringen. I kule er det også tillatt å berøre innsiden av stoppbrettet som beskrives i regel 188.2.
14. Det er ugyldig forsøk hvis utøveren:
- utfører kastet på en regelstridig måte i kule eller spyd.
 - etter at han har gått inn i ringen og begynt forsøket, med noen del av kroppen berører overkanten av jernbåndet eller marken på utsiden av ringen.
 - i kule berører toppen av stoppbrettet med noen del av kroppen.
 - i spyd berører strekene som markerer tilløpet eller marken på utsiden av disse med noen del av kroppen.
- Merknad: Det anses ikke som ugyldig forsøk dersom diskosen eller noen del av sleggen berører kastburet, såfremt ingen andre regler er brutt.*
15. Under forutsetning av at reglene foran ikke er brutt, kan en utøver avbryte et påbegynt forsøk. Utøveren kan legge ned kastredskapet på innsiden eller utsiden av ringen og også gå ut av ringen. Når han går ut av ringen, må han gå ut som nevnt i punkt 17 før han igjen inntar utgangsstillingen og begynner på nytt.
- Merknad: Alle bevegelser som tillates i henhold til denne regel, skal gjøres innenfor den tildelte tid for forsøket som angitt i regel 180.16.*
16. Forsøk skal anses for ugyldig dersom kulen, diskosen, sleggehodet eller spydets spiss først berører marken på sektorlinjen eller marken utenfor sektorlinjene.
17. Utøveren må ikke forlate ringen eller tilløpet før kastredskapet har tatt marken.
- For øvelser som utføres fra ring må utøveren, når ringen forlates, ha den første kontakt med overkanten av jernringen eller marken utenfor, helt bak streken som er trukket på utsiden av ringen, og som skal trekkes gjennom ringens senter.
- Merknad: Første berøring av ringen eller marken utenfor ringen regnes som å forlate ringen.*
- I spydkast må utøveren, når tilløpet forlates, ha den første kontakt med de parallelle strekene eller marken utenfor tilløpet, helt bak streken som går ut fra buen, rett vinklet på parallellstrekene. Når spydet har landet, vil utøveren bli betraktet som å ha forlatt tilløpet dersom han/hun berører tilløpets grenser eller marken utenfor eller berører eller overskrider en linje (malt, teoretisk eller markert med markører) tvers over tilløpet 4 m bak endepunktene av kastbuen. Dersom utøveren er bak denne linjen, men innfor tilløpet når spydet lander, så regnes han for å ha forlatt tilløpet.
18. Kastredskap skal bæres tilbake til ringen eller tilløpet, aldri kastes tilbake.

Måling

19. I alle kast skal resultatet fastsettes til nærmeste hele centimeter under utmålt distanse dersom den utmålte distanse ikke er akkurat på en hel centimeter.
20. Måling skal skje umiddelbart etter hvert kast:
- fra det nærmeste nedslagsmerke til innsiden av ringens jernbånd, langs en linje fra merket til senteret av ringen.
 - i spydkast fra der hvor spydspissen først berørte marken og til innerste kant av buen, langs en linje fra nedslaget etter spydspissen gjennom senteret for en sirkel som buen er en del av.

Markører

21. Et tydelig flagg eller merke kan brukes for å vise det beste forsøket til hver utøver. Når slike merker brukes, skal de plasseres på utsiden av sektorstreken.
- Flagg eller merker kan også brukes for å markere gjeldende rekorder.

Regel 188

Kule

Konkurransen

1. Kule skal støtes fra skulderen med én hånd. På det tidspunkt utøveren stiller seg opp i ringen for å begynne støtet, skal kule være i berøring med eller tett ved nakken eller haken og hånden må ikke senkes under denne stilling når støtet utføres. Kule må ikke føres bak linjen i skuldrenes forlengelse.
- Merknad: Teknikker som innebærer at utøveren slår hjul er ikke tillatt.*

Stoppbrett.

2. Konstruksjon. Brettet skal være hvitt og av tre eller annet passende materiale og være buet, slik at innsiden faller sammen med ringens innerkant, være loddrett i forhold til marken og skal plasseres symmetrisk i forhold til sektorens senterlinje. Stoppbrettet må kunne festes godt til marken.
3. Mål. Brettets bredde skal variere fra 11,2 cm på midten til 30 cm på endene og være 1,21 m (± 1 cm) lang målt rett over. Det skal være 10 cm (± 2 mm) høyt, målt fra overflaten på innsiden av ringen.

Kulen.

4. Konstruksjon. Kule skal være laget av massivt jern, messing eller annet metall som ikke er bløtere enn messing, eller den skal ha et skall av slik metall, som er fylt med bly eller annet materiale. Den skal ha kuleform og overflaten skal være glatt. For å regnes som glatt skal overflaten ha en gjennomsnittlig høyde som er mindre enn

Internasjonale konkurranseregler

Manuskript for Håndboken 2010-utgave. (8.12.09)

1,6µm, det vil si at ruhefsfaktoren skal være N7 eller mindre.

5. Kule skal være i overensstemmelse med følgende spesifikasjoner:

Minimum for bruk i konkurranse og for godkjenning av rekord	7,260 kg	6,000 kg	5,000 kg	4,000 kg
Informasjon til produsenter av utstyr				
Minimumsvekt (Produksjonsvekt)	7,265 kg	6,005 kg	5,005 kg	4,005 kg
Maksimumsvekt	7,285 kg	6,025 kg	5,025 kg	4,025 kg
Minimum diameter	110 mm	105 mm	100 mm	95 mm
Maksimum diameter	130 mm	125 mm	120 mm	110 mm

Regel 189

Diskos

Diskosen.

1. Diskosen kan være massiv eller hul og skal være laget av tre eller annet passende materiale, med en metallkant (ring) i ytterkant som skal være sirkelrund. Tverrprofilen av metallkanten skal være avrundet i en halvsirkel med radius på 6 mm. Den kan ha metallplater innfelt i sidene i plan med disse. Alternativt kan en diskos være uten metallplater, forutsatt at de tilsvarende flater er plane og at mål og vekt ellers er overensstemmende med spesifikasjonene.

Begge sider av diskosen skal ha samme form og være fri for ujevnheter og skarpe kanter. Sidene skal tilta jevnt i tykkelse fra metallringens kurve til kanten på den plane flaten med radius 25-28,5 mm fra diskosens sentrum.

Diskosens profil skal konstrueres slik at fra kanten der kurven starter skal tykkelsen øke jevnt opp til maksimal tykkelse. Denne maksimale tykkelse skal nåes mellom 25 til 28,5 mm fra diskosen akse (sentrum). Fra dette punktet til aksens (sentrum) skal diskosen tykkelse være konstant. Oversiden og undersiden av diskosen må være identisk. Diskosen må også være symmetrisk når den roterer rundt aksens (sentrum).

Diskosen, inkludert dens overflate, skal ikke ha noen ujevnheter og overflaten må være jevn (se regel 188.4) og ensartet over hele flaten.

2. Diskosen skal tilfredsstillende følgende spesifikasjoner:

Minimum for bruk i konkurranse og for godkjenning av rekord		2,000 kg	1,750 kg	1,500 kg	1,000 kg
Informasjon til produsenter for utstyr					
Minimumsvekt (Produksjonsvekt)		2,005 kg	1,755 kg	1,505 kg	1,005 kg
Maksimumsvekt		2,025 kg	1,775 kg	1,525 kg	1,025 kg
Utvendig diameter av metallringen	Minimum	219 mm	210 mm	200 mm	180 mm
	Maksimum	221 mm	212 mm	202 mm	182 mm
Diameter av metallplaten eller det flate senteret	Minimum	50 mm	50 mm	50 mm	50 mm
	Maksimum	57 mm	57 mm	57 mm	57 mm
Tykkelse på det flate senteret eller metallplaten	Minimum	44 mm	41 mm	38 mm	37 mm
	Maksimum	46 mm	43 mm	40 mm	39 mm
Tykkelse på metallringen 6 mm fra kanten	Minimum	12 mm	12 mm	12 mm	12 mm
	Maksimum	13 mm	13 mm	13 mm	13 mm

Regel 190

Bur for diskos

1. Diskoskast skal foregå fra en innhegning eller et bur av hensyn til sikkerheten for tilskuere, dommere og øvrige utøvere. Det buret som er spesifisert i denne regel er beregnet for bruk når øvelsen arrangeres på en stadion hvor andre øvelser foregår samtidig eller utenfor en stadion med tilskuere tilstede. Der dette ikke er tilfelle, spesielt på treningsområder, kan en enklere konstruksjon være tilstrekkelig. Veiledning kan på forespørsel fås fra NFIF.

Merknad: Det sleggeburet som er beskrevet i regel 192 kan benyttes også for diskos, enten ved å lage en diskosring med en «løs» sleggering inni, eller ved å bruke et forlenget bur med diskosringen foran sleggeringen.

2. Buret skal konstrueres, lages og vedlikeholdes slik at det kan stanse en to kilos diskos som beveger seg med en fart av 25 m/sek. Konstruksjonen må være slik at det ikke er noen fare for at diskosen kastes tilbake mot kasteren eller går over buret. Når buret tilfredsstillende de krav som er stillet i denne regel, kan hvilken som helst

Internasjonale konkurranseregler

Manuskript for Håndboken 2010-utgave. (8.12.09)

- utforming eller konstruksjon av bur benyttes.
- Buret skal være U-formet. Bredden på åpningen skal være 6 m, målt 7 m framfor kastringens sentrum. Bredden på 6 m måles mellom innsidene på burets nett. Minste høyde på nettingpanelene skal være 4 m. Buret skal konstrueres slik at en diskos blir forhindret fra å trenge seg gjennom skjøter i buret eller nettingen eller under buret.
Merknad 1: Konstruksjonen av burets bakre del er mindre viktig forutsatt at nettet er minst 3 m unna ringens sentrum.
Merknad 2: Uvanlige konstruksjoner som gir samme grad av beskyttelse og ikke øker faresonene sammenlignet med konvensjonelle konstruksjoner kan også sertifiseres av IAAF.
Merknad 3: Den siden av buret som er langs nærmeste langside kan forlenges og/eller forhøyes for bedre beskyttelsen for andre utøvere under en diskoskonkurranse.
 - Nettet til buret kan lages av passende natur- eller syntetisk fibertråd, alternativt en ekstra tøyelig ståltråd. Maksimum maskevidde skal være 50 mm for ståltråd og 44 mm for fibertråd.
Merknad: Ytterligere spesifikasjon for nett og for sikkerhetsinspeksjon finner man i "The IAAF Track and Field Facilities Manual".
 - Faresektoren for diskoskast fra dette buret er ca. 69°, både for høyre- og venstre-håndskastere. Oppstillingen og plasseringen på banen er derfor avgjørende for hvilken sikkerhet buret gir.

Regel 191

Sleggekast

Konkurransen

- I utgangsstillingen, før de innledende roteringer, er det tillatt å plassere sleggehodet på marken, både innenfor og utenfor ringen.
- Det regnes ikke som feil om sleggehodet berører marken eller toppen av jernringen under roteringen. Utøveren kan stoppe og begynne på nytt, dersom ingen andre regler har blitt brutt.
- Hvis sleggen går i stykker under kastet, skal ikke kastet regnes som ugyldig. Forutsetningen er at forsøket var utført i samsvar med regelen. Det skal heller ikke regnes som ugyldig kast dersom utøveren på grunn av dette mister balansen og trår ut av ringen og han skal få et nytt kast.

Sleggen.

- Konstruksjon. Sleggen skal bestå av tre deler: Hode, streng og håndtak.
- Hodet skal være laget av massivt jern eller annet metall, ikke bløtere enn messing, eller et skall av slikt materiale, som er fylt med bly eller annet massivt materiale.
Hvis hodet er et fylt skall, må fyllmaterialet være innstøpt slik at det ikke kan røre seg og at tyngdepunktet ikke er mer enn 6 mm fra kulehodets sentrum.
- Strengen skal være av en enkelt ubrutt tråd av fjærstål med minst 3mm i diameter. Den skal ikke kunne strekke seg merkbart under kastet. For feste kan strengen ha en løkke i den ene eller begge ender.
- Håndtaket skal være stivt uten hengslede skjøter av noe slag. Den største formendring som er tillatt for et håndtak er 3 mm ved en belastning på 3,8kN. Det må være festet til strengen på en slik måte at det ikke kan vri seg i strengens løkke slik at sleggens totale lengde øker.
Håndtaket skal ha en symmetrisk utforming og grepet kan være rett eller buetformet og ha en maksimal innvendig lengde på 110mm.
Håndtaket skal ha en minimum bruddstyrke på 8kN.
- Strengen skal være festet til hodet ved hjelp av en dreietapp, med eller uten kulelager. Håndtaket skal festes til strengen med en løkke, uten dreietapp.
- Sleggen skal tilfredsstillende følgende spesifikasjoner:

Minimum for bruk i konkurranse og for godkjenning av rekord	7,260 kg	6,000 kg	5,000 kg	4,000 kg
Informasjon til produsenter av utstyr				
Minimumsvekt (Produksjonsvekt)	7,265 kg	6,005 kg	5,005 kg	4,005 kg
Maksimumsvekt (Produksjonsvekt)	7,285 kg	6,025 kg	5,025 kg	4,025 kg
Sleggens lengde målt fra håndtakets innside				
Minimum	1175 mm	1175 mm	1165 mm	1160 mm
Maksimum	1215 mm	1215 mm	1200 mm	1195 mm
Sleggehodets diameter				
Minimum	110 mm	105 mm	100 mm	95 mm
Maksimum	130 mm	125 mm	120 mm	110 mm

Tyngepunkt.

Tyngdepunktet skal ikke være mer enn 6 mm fra hodets senter. Det vil si at hodet, uten streng og håndtak skal kunne balanseres på en horisontal, skarpkantet ring som er 12 mm i diameter.

Regel 192

Sleggebur

1. Sleggekast skal foregå fra en innhegning eller et bur, av hensyn til sikkerheten for tilskuere, dommere og øvrige utøvere. Det buret som er spesifisert i denne regel er beregnet for bruk når øvelsen arrangeres på en stadion hvor andre øvelser foregår samtidig eller utenfor en stadion med tilskuere tilstede. Der dette ikke er tilfelle, spesielt på treningsområder, kan en enklere konstruksjon være tilstrekkelig. Veiledning kan på forespørsel fåes fra NFIF.
2. Buret skal lages og vedlikeholdes slik at det kan stanse en slegge på 7,26 kg som beveger seg med en fart av 32 m/sek. Konstruksjonen må være slik at det ikke er noen fare for at sleggen kastes eller spretter tilbake mot kasteren eller over kanten av buret. Forutsatt at det tilfredsstiller alle krav til sikkerhet etter denne bestemmelse, kan enhver utforming eller konstruksjon benyttes.
3. Buret bør være U-formet. Bredden på åpningen skal være 6 m, målt 7 m framfor kastringens sentrum. Bredden på 6 m måles mellom innsidene på burets nett. Minstehøyden på nettingpanelene skal være 7 m for burets bakre deler og minst 10 m de siste 2,80 m frem til de bevegelige nettingpanelene ved burets munning. Buret skal lages slik at sleggen hindres i å gå gjennom noen del av burets nettingsskjøter og heller ikke langs marken under buret.
Merknad: Konstruksjonen av burets bakre del er mindre viktig forutsatt at nettet er minst 3,5 m unna ringens sentrum.
4. To bevegelige, 2 m brede og 10 m høye nettingpanel skal festes i forkant av buret. Bare et av dem skal brukes av gangen.
Merknad 1: Disse to panel brukes alternativt, venstre panel for høyrehåndskastere og høyre panel for venstre håndskastere. Fordi det er nødvendig å skifte fra ett panel til et annet under konkurransen er det viktig at skiftingen er lite arbeidskrevende og kan gjøres på kort tid.
Merknad 2: Bare venstre panel er vist på tegningen i en stilling slik det skal være under et høyrehåndskast. Plasseringen av høyre panel (også i lukket stilling) er markert med stiplede linje på tegningen.
Merknad 3: Når det er i bruk må, det bevegelige panel stå nøyaktig i den viste stilling. Man må derfor sørge for at utformingen av de bevegelige panel er slik at de kan låses i lukket stilling. Det anbefales at panelenes posisjon merkes på bakken permanent eller temporært.
Merknad 4: Utformingen og bruken av de bevegelige panelene avhenger av konstruksjonen på buret og om de i tilfelle er hengslet vertikalt eller horisontalt slik at de kan beveges på en aksel som kan demonteres. Hensikten med panelene er at de skal kunne fange opp slegga. Det må også kontrolleres at slegga ikke skal kunne passere mellom de bevegelige panelene og sleggeburet forøvrig.
Merknad 5: Uvanlige konstruksjoner som gir samme grad av beskyttelse og ikke øker faresonene sammenlignet med konvensjonelle konstruksjoner kan også sertifiseres av IAAF.
5. Nettingen til buret kan bestå av en passende natur- eller syntetisk tråd, alternativt en ekstra tøyelig ståltråd. Største maskevidde skal være 50 mm for ståltråd og 44 mm for fibertråd.
Merknad: Ytterligere spesifisering for nett og for sikkerhetsinspeksjon finner man i "The IAAF Track and Field Facilities Manual".
6. Hvis det er ønskelig å bruke det samme buret som for diskos, kan dette kombineres på to måter. Det enkleste er å bruke en fast diskosring på 2,5 m i diameter og inne i denne legge en løs sleggering på 2,135 m i diameter, tilpasset med nødvendige avstandsstykker. Dette innebærer at samme ringoverflate benyttes for begge kastene. Burets bevegelige nettingpaneler skal ikke benyttes for diskos.
Hvis det er ønskelig å ha separate ringer for slegge og diskos, må de to ringene legges bak hverandre med senteravstand på 2,37 m og på linje med sektorens senterlinje. Diskosringen skal ligge lengst fram. Burets bevegelige nettingpaneler skal anvendes også for diskos når ringene arrangeres på denne måten.
Merknad: Konstruksjonen av burets bakre del er mindre viktig forutsatt at nettet er minst 3,5 m unna kombinasjonsringens sentrum eller 3 m unna diskosringens sentrum. (Se også regel 192.4).
7. Faresektoren for sleggekast fra dette buret er omlag 53° både for høyre og venstrehåndskastere. Oppstillingen og plasseringen på banen er derfor avgjørende for hvilken sikkerhet buret gir.

Regel 193

Spyd

Internasjonale konkurranseregler

Manuskript for Håndboken 2010-utgave. (8.12.09)

Konkurransen

1. a. Spydet skal holdes om surringen. Det skal kastes over skulderen eller øvre del av kastarmen og må ikke slynges ut. Uortodokse stilarter er ikke tillatt.
- b. Et kast er gyldig bare når spissen på metallhodet treffer marken før noen andre deler av spydet.
- c. Fra utgangsstillingen og til spydet er kastet, kan ikke kasteren snu seg helt rundt slik at ryggen er vendt mot sektoren eller buen.
2. Hvis spydet brekker under utførelsen av kastet eller mens det er i luften, skal det ikke regnes som ugyldig forsøk, under forutsetning at kastet forøvrig ble utført etter regelen. Hvis utøveren derved mister balansen og bryter reglene, skal det heller ikke regnes som ugyldig forsøk. Utøveren skal i dette tilfellet få et nytt forsøk.

Spydet.

3. Konstruksjon. Spydet skal bestå av tre deler: hodet, skaftet og grepet (surringen). Skaftet kan være massivt eller hult og skal være laget av metall eller av et annet egnet homogent materiale slik at det fremstår som en enhet. På skaftet skal det være festet et metallhode som skal ende i en skarp spiss.

Overflaten på skaftet skal være fri for ujevnheter (se regel 188.4), og overflaten skal være glatt og jevn over det hele.

Hodet skal være bygd helt av metall. Hodet kan være konstruert slik at det har en forsterket spiss sveiset på enden av hodet dersom hele hodets overflate er glatt og jevn.

4. Grepet (surringen), som skal dekke tyngdepunktet, skal ikke overskride diameteren på skaftet med mer enn 8 mm. Det kan ha en jevn og ru mønstret overflate uten remmer, kutt eller spor av noe slag. Surringen skal ha en jevn tykkelse.
5. Alle tverrsnitt i hele spydets lengde skal være sirkelformet (Se merknad 1). Den største diameteren på skaftet skal være like foran surringen. Den midtre delen av skaftet, inklusiv delen under surringen skal være sylindrisk eller smalne gradvis mot den bakre delen, men ikke i noe tilfelle må reduksjonen av diameteren fra forsiden av surringen til baksiden overstige 0,25 mm. Fra surringen skal skaftet smalne jevnt begge veier. Den langsgående profil fra surringen til spissen og til halen skal være rett eller svakt konveks (se merknad 2), og det må ikke noe sted være en brå forandring i diameteren uten like bak hodet og foran og bak surringen i hele spydets lengde. På bakenden av hodet må reduksjonen i diameter ikke overstige 2,5 mm, og dette avvik fra kravet til den langsgående profil må ikke gå lenger enn 300 mm bak hodet.

Merknad 1: På tverrsnittets sirkulære form kan det tillates en største differanse på 2 % mellom største og minste tverrmål. Gjennomsnittet for disse to tverrmål må svare til spesifikasjonen for et sirkulært spyd.

Merknad 2: Formen på den langsgående profilen kan kontrolleres raskt og lett med en rettholt minst 500 mm lang og med 2 følere, 0,20 mm og 1,25 mm tykke. For svakt konvekse deler av profilen vil rettholten vippe, mens den bare er i kontakt med en liten del av spydet. Når en holder rettholten fast inntil de rette deler av spydet, skal det være umulig å putte inn 0,20 mm føleren mellom spydet og rettholten noe sted langs kontaktflaten. Dette gjelder ikke i overgangen mellom hodet og skaftet, men her skal det ikke være umulig å putte inn 1.25 mm føleren.

6. Spydet skal stemme med følgende spesifikasjoner:

Vekt inklusiv surring:			
Minimum for bruk i konkurranse og for godkjenning av rekord	800 g	700 g	600 g
Informasjon til produsenter av utstyr			
Minimumsvekt (Produksjonsvekt)	805 g	705 g	605 g
Maksimumsvekt (Produksjonsvekt)	825 g	725 g	625 g
Totale lengder:			
Minimum	2,60 m	2,30 m	2,20 m
Maksimum	2,70 m	2,40 m	2,30 m
Metallhodets lengde			
Minimum	250 mm	250 mm	250 mm
Maksimum	330 mm	330 mm	330 mm
Fra spissen av hodet til tyngdepunktet			
Minimum	0,90 m	0,86 m	0,80 m
Maksimum	1,06 m	1,00 m	0,92 m
Største diameter på skaftet:			
Minimum	25 mm	23 mm	20 mm
Maksimum	30 mm	28 mm	25 mm
Grep (surringens) lengde:			
Minimum	150 mm	150 mm	140 mm
Maksimum	160 mm	160 mm	150 mm

7. Spydet skal ikke ha noen bevegelige deler eller andre innretninger som på noen måte kan flytte tyngdepunktet under kastet eller endre spydets kastkarakter.

Internasjonale konkurranseregler

Manuskript for Håndboken 2010-utgave. (8.12.09)

8. Avsmalningen av spydet til spissen av metallhodet skal være slik at vinkelen på spissen ikke skal være mer enn 40°. Diameteren ved et punkt 150 mm fra spissen skal ikke overstige 80% av den største diameteren på skaftet. Midt mellom tyngdepunktet og spissen på metallhodet skal diameteren ikke overstige 90% av den største diameter på skaftet.
9. Avsmalningen av spydet mot halen skal være slik at diameteren i midtpunktet mellom tyngdepunktet og halen ikke er mer enn 90% av skaftets største diameter. 150 mm fra halespissen skal diameteren ikke være mindre enn 40% av skaftets største diameter. Diameteren på halespissen skal ikke være mindre enn 3,5mm.

Regel 194

Nasjonal regel Kast med liten ball

Kast med liten ball skal foregå fra bue som for spydkast og sektor, tilløp og måling foregår på samme måte som for spydkast.

Vekten på liten ball skal være 80 eller 150 g, og med en toleranse på ±5 g.

Regel 195

Nasjonal regel Slengball

Kastet skal utføres fra en halvsirkel med diameter på 2,5 m. Tilløpets lengde er ubegrenset. Diskosring kan benyttes. Kastsektor og måling er på samme måte som for diskos. Vekten skal være 1 kg med en toleranse på ± 20 g. Ballens omkrets skal være 52 cm og remmens lengde målt fra ballens ytterside skal være 14 – 16 cm.

Regel 196

Nasjonal regel Vektkast

Konkurransen.

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

Vekten.

3. Konstruksjon. Vekten skal bestå av tre deler: et metallhode (konstruert som for slegge), en metallenke og et håndtak. Mellom metallenken og hodet skal det være en svivel. Den skal ikke kunne strekke seg merkbart under kastet. Total lengden måles på samme måte som for slegge.
4. Håndtak. Det kan nyttes sleggehåndtak eller et håndtak formet som et triangel laget av en rund metallstang maksimalt 12,7 mm i diameter. Sidene skal være minimum 100 mm og maksimalt 190 mm lange.
5. Vekten skal stemme med følgende spesifikasjoner:

Minimum for bruk i konkurranse	15,88 kg	11,34 kg	9,08 kg	7,26 kg	5,45 kg
Informasjon til produsenter av utstyr					
Minimumsvekt (Produksjonsvekt)	15,885 kg	11,345 kg	9,085 kg	7,265 kg	5,455 kg
Maksimumsvekt (Produksjonsvekt)	15,905 kg	11,365 kg	9,105 kg	7,285 kg	5,475 kg
Vektens lengde målt fra håndtakets innside					
Maksimum	410 mm	410 mm	410 mm	410 mm	410 mm
Vekthodets diameter					
Minimum	145 mm	130 mm	120 mm	110 mm	100 mm
Maksimum	165 mm	150 mm	140 mm	130 mm	120 mm

DEL V MANGEKAMP

Regel 200

Mangekampkonkurranse

Menn senior og junior (femkamp og tikamp)

1. Femkamp består av fem øvelser som skal arrangeres på en dag og avvikles i følgende rekkefølge: lengde, spyd, 200 m, diskos og 1500 m.
2. Tikamp består av ti øvelser som skal arrangeres over to påfølgende dager i følgende rekkefølge:
 1. dag: 100 m, lengde, kule, høyde og 400 m.
 2. dag: 110 m hekk, diskos, stav, spyd og 1500 m.

Kvinner senior og junior (syvkamp og tikamp)

3. Syvkamp består av syv øvelser som skal arrangeres over to påfølgende dager i følgende rekkefølge:
 1. dag: 100 m hekk, høyde, kule og 200 m.
 2. dag: lengde, spyd og 800 m.
4. Tikamp består av ti øvelser som skal arrangeres over to påfølgende dager i følgende rekkefølge:
 1. dag: 100 m, diskos, stav, spyd og 400 m.
 2. dag: 100 m hekk, lengde, kule, høyde og 1500 m.

Kommentar: Første norske rekord i tikamp for kvinner vil være første resultat over 6300 poeng for kvinner senior og 5800 poeng for kvinner junior.

Gutter ungdom (åttekamp)

5. Åttekamp består av åtte øvelser som skal arrangeres over to påfølgende dager i følgende rekkefølge:
 1. dag: 100 m, lengde, kule og 400 m.
 2. dag: 110 m hekk, høyde, spyd og 1000 m.

Jenter ungdom (syvkamp)

6. Syvkamp består av syv øvelser som skal arrangeres over to påfølgende dager i følgende rekkefølge:
 1. dag: 100 m, høyde, kule, og 200 m.
 2. dag: Lengde, spyd og 800 m.

Kommentar: I tillegg til ovenstående internasjonale standardmangekamper, benyttes andre enkeltøvelser i nasjonale og nordiske mangekamper i aldersbestemte klasser. Disse er gjengitt i "Håndbok for barn og ungdom" og på NFIFs Internett.

Generelt.

7. Overdommeren skal når det er mulig påse at hver enkelt utøver får et opphold på minst 30 min mellom avslutningen på én øvelse og før den neste tar til. Hvis mulig skal tiden mellom avslutningen for siste øvelse første dag og starten på første øvelse andre dag være minst 10 timer.
8. I alle øvelsene, med unntak av den siste i en mangekamp skal heat og grupper settes opp av Teknisk delegat eller overdommer for mangekamp slik at den inneholder utøvere med omtrent samme styrke i øvelsen. Oppsettet skal gjøres slik at det fortrinnsvis er fem eller flere utøvere, og aldri færre enn tre, som konkurrerer i hvert heat eller gruppe.

Skulle det ikke være mulig å oppnå dette grunnet manglende tid på tidsskjemaet, så skal neste øvelses heat og grupper bestå av utøvere som har gjort seg ferdig med foregående øvelse.

I siste øvelse i mangekampkonkurransen bør heatene arrangeres slik at de utøvere som er best etter nest siste øvelse løper i samme heat.

Teknisk delegat eller overdommeren for mangekamp kan omgjøre enhver gruppering dersom dette etter hans mening er ønskelig.
9. IAAFs regler for de enkelte øvelser gjelder med følgende unntak:
 - a. I lengde og i alle kastøvelsene skal hver utøver bare ha tre forsøk.
 - b. Dersom helautomatisk elektronisk tidtaking ikke er tilgjengelig, så skal tiden på hver utøver tas av tre tidtakere uavhengig av hverandre.
 - c. I løpsøvelsene er kun en tyvstart for hele feltet tillatt. En hver utøver som er ansvarlig for ytterligere tyvstarter skal diskvalifiseres. (Se regel 162.7).
10. Bare ett tidtakersystem skal benyttes for hver enkelt løpsøvelse. Av hensyn til eventuelle rekorder skal elektronisk tatte tider imidlertid registreres selv om slike tider ikke foreligger for alle de øvrige utøvere.
11. En utøver som ikke starter eller unnlater å gjøre forsøk i en av øvelsene, får ikke delta i de etterfølgende øvelser og skal derved anses å ha brutt mangekampkonkurransen. Utøveren skal av den grunn ikke føres opp i den endelige rekkefølgen.

En utøver som bestemmer seg for å trekke seg fra mangekampkonkurransen, skal omgående informere overdommeren i mangekamp sin beslutning.
12. Poengsummene, i enkeltøvelsene og sammenlagt, beregnet etter gjeldende IAAF-poengtabeller skal bekjentgjøres for utøverne etter hver øvelse.

Vinner er den utøver som har oppnådd den høyeste sammenlagte poengsum.
13. I tilfelle likt resultat er vinneren den som har høyest poengsum i flest øvelser i forhold til øvrige utøvere på samme poeng sammenlagt. Dersom dette ikke løser plasseringslikheten er den deltaker som har oppnådd høyest poengsum i en enkeltøvelse vinner. Dersom dette ikke løser plasseringslikheten, så skal den nest høyeste poengsum vurderes på samme måte, etc. Denne fremgangsmåte skal brukes for å avgjøre alle plasseringer hvor

to eller flere har lik poengsum.

Del VI INNENDØRS

Regel 210

Regler for utendørskonkurranser som også gjelder for innendørskonkurranser.

Reglene for utendørs konkurranser slik de fremgår av Del I til Del V gjelder også innendørs, med de unntak som fremgår av reglene i Del VI.

Regel 211

Innendørsanlegg

1. Anlegget skal være fullstendig innelukket. Lys, oppvarming og ventilasjon skal tilpasses for å få tilfredsstillende forhold for konkurransen.
2. Anlegget skal ha en rundbane, en rett bane for sprint og hekk, samt tilløp og landingsområde for høyde, stav, lengde og tresteg. I tillegg skal det være en ring og nedslagsområde for kulestøt, enten permanent eller flyttbart. Alle konkurranseområder skal være i overensstemmelse med spesifikasjonene i "IAAF Track and Field Facilities Manual".
3. Alle baner og tilløpsområder skal ha dekke av syntetisk materiale eller tregulv. Syntetiske overflate bør tillate 6 mm pigger. Andre tykkelser på banedekket kan benyttes, men utøverne skal varsles om tillatt lengde for piggene. (Se regel 143.4).

Innendørskonkurranser som holdes i henhold til regel 1.a, b, c og f skal kun holdes på arenaer som innehar et IAAF sertifikat.

Det anbefales også at derom en slik arena er tilgjengelig skal også konkurranser i henhold til regel 1.d, e, g, h, i og j avholdes på arenaer med slikt sertifikat.

4. Det underlaget det syntetiske dekke i løpebaner og tilløp legges på skal enten være fast, som f.eks på betong, eller være en opphengt konstruksjon (slik som av tre eller plater som monteres på bjelker eller dragere), uten spesielle fjærende seksjoner. Så langt det er teknisk mulig, skal alle tilløp ha lik elastisitet over hele området. For hoppstilløpene må dette kontrolleres før hver konkurranse.

Merknad 1: Med spesielle fjærende seksjoner menes en hver spesielt konstruert eller tillaget seksjon utformet for å gi utøverne ekstra fordel.

Merknad 2: "The IAAF Track and Field Facilities Manual", som er tilgjengelig fra IAAF både i trykk og som nedlastning, inneholder detaljerte og nærmere definerte spesifikasjoner for planlegging og konstruksjon av en innendørsstadion og dens måling og merking.

Merknad 3: Standard skjema for sertifisering av innendørsbaner og oppmålingsrapport er tilgjengelig fra IAAF.

Regel 212

Sprintbanen

1. Hellingen på tvers av løpebanen skal ikke overstige 1:100, og hellingen nedover i løpsretningen skal ikke overstige 1:250 på noe punkt og ikke over 1:1000 over hele strekningen.

Baner

2. Det skal være minimum 6 og maksimum 8 løpebaner atskilt med 5 cm brede streker. Alle banene skal være minimum 1,22 m ± 0,01 m, inklusiv banestreken på høyre side av hver bane.

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

Start og mål.

3. Det skal være et felt på minst 3 m foran startstreken som er fri for alle hindringer og et felt på 10 m etter målstreken som også er fri for hindringer med tilstrekkelig mulighet for løperne til å stanse uten å pådra seg skader.

Merknad: Det anbefales sterkt at den frie avstand etter mål er minst 15 m.

Rundbanen

1. Lengden av rundbanen skal helst være 200m. Den skal ha to parallelle langsider og to svinger som kan være doserte og hvis radier skal være like.

Innerkanten av banen kan enten begrenses av en sarg av passende materiale, ca. 5 cm høy og bred, eller av en eller av en hvit linje 5 cm bred. Ytterkanten av sargen eller streken er innerkanten av bane 1. Indre kant av sargen eller streken skal være horisontal over hele banens lengde med største helling på 1:1000.

Baner

2. Løpebanen skal ha minimum 4 baner og maksimum 6 baner.
Alle banene skal ha samme bredde, minimum 0,90 m og maksimum 1,10 m brede inkludert banestreken på høyre side. Banene skal skilles med 5 cm brede hvite streker.

Dosering

3. Doseringsvinkelen skal være den samme for alle banene i ethvert tverrsnitt av banen. Langsidene skal være flate og ha et maksimalt tverrfall på 1:100 mot innerste bane.

For å lette overgangen fra den flate langsiden til den doserte svingen, kan overgangen lages med en jevn horisontal overgang som kan strekke inn på langsiden. Denne overgangen skal også ha en vertikal komponent.

Merking av svingen

4. Der innerkanten av banen er merket med en hvit strek, skal den i tillegg merkes med kjegler eller flagg. Kjeglene skal være minst 20 cm høye. Flaggene skal være ca. 25 x 20 cm store, og være minst 45 cm høye og plassert i en vinkel på 60° i forhold til banens overflate vendende bort fra løpebanen. Kjeglene eller flaggene skal plasseres på banen slik at ytre del av kjegle eller flaggstang sammenfaller med ytre kant av den hvite streken som begrenser løpebanen. Kjeglene eller flaggene skal plasseres med maksimum 1,5 m avstand i svingene og 10 m på langsidene.

Merknad: I alle internasjonale mesterskap anbefales det sterkt at det brukes sarg.

Merking av start og mål på rundbanen

1. Teknisk informasjon vedrørende konstruksjon og merking av innendørsbaner gis i detalj i "IAAF Track and Field Facilities Manual". De grunnleggende prinsipper som skal følges gjengis i denne regel.

Grunnleggende prinsipper

2. Start og mål av en distanse skal markeres med 5cm brede hvite streker, rettvisklet på banelinjene på banens langsider og buet i svingene.
3. Kravet til plassering av målstreken er at det om mulig skal bare være en målstreke på banen uansett distanse, at den skal befinne seg på en langside og at den plasseres slik at mest mulig av langsiden kommer før målstreken.
4. Det absolutte kravet til alle startstreke, være seg rette som buete, er at distansen utøveren skal tilbakelegge korteste vei, skal være den samme.
5. Så langt det er mulig bør startstreke (og vekslingsstreker i stafettløpene) ikke legges i den bratteste doseringen.

Gjennomføringen av løp.

6. For løp som er 400m eller kortere skal hver utøver ha en egen bane ved start. Løp opp til og med 300m skal løpes i delte baner i hele sin lengde. I løp kortere enn 800 meter, men lenger enn 300m skal det løpes i delte baner til utgangen av annen sving. I 800 m løp skal det løpes i delte baner til utgangen av første sving. På 800 meter kan enten utøverne bli tildelt en egen bane, to utøvere kan dele en bane eller det kan benyttes gruppestart. Benyttes det gruppestart bør man fortrinnsvis bruke en gruppe i bane 1 og en i bane 3.

Løp lenger enn 800 meter skal løpes uten delte baner, og starten skal foregå fra en buet startstreke.

Merknad 1: I andre konkurranser enn i internasjonale mesterskap og cuper, kan arrangøren bestemme at det på 800 m startes fra en buet strek.

Merknad 2: På baner med mindre enn 6 baner kan man benytte gruppestart slik det er beskrevet i regel 162.10.

Start-og mållinjer for 200 meters bane.

7. Startstreken i bane 1 skal være på langsiden. Den skal fastsettes slik at startstreken for delte baner (400 m løp, se pkt. 9) i den aller ytterste banen ikke ligger i et område med en dosering på større enn 12°. Målstreken for alle løp på rundbanen skal være i forlengelse av startstreken i bane 1 og skal trekkes rettvisklet på banestrekene tvers over hele banen.

Startstreker på 200 meter.

Internasjonale konkurranseregler

Manuskript for Håndboken 2010-utgave. (8.12.09)

8. Det henvises til IAAFs håndbok.

Startstreker for løp lenger enn 200m, opp til og inkludert 800.

9. Det henvises til IAAFs håndbok.

Heat og forsøkskonkurranser

10. Ved internasjonale innendørskonkurranser skal det, dersom ekstraordinære omstendigheter ikke foreligger, brukes et bestemt system for å bestemme antall heat/runder for hvem som skal gå videre i konkurransen. Dette systemet står gjengitt i denne internasjonale engelske utgave.

Banetrekning

11. For alle løp som starter i baner, med unntak av 800m, og hvor det løpes mer enn en runde, skal banetrekning gjøres etter disse retningslinjer:

- De to ytterste banene trekkes mellom de to høyest rankede utøvere eller lag.
- De to neste baner innenfor trekkes mellom utøvere eller lag som er ranket som nummer 3 og 4.
- Dersom det er ytterligere baner trekkes disse mellom øvrige utøvere eller lag.

Rankingen som det refereres til ovenfor skal fastsettes på denne måten:

- i den innledende runden fra en relevant liste over tidligere resultater.
- for alle følgende runder skal prosedyren som fremkommer i regel 166.3.a benyttes.

12. I alle andre løp skal det foretas trekning som beskrevet i regel 166.4 og 166.8.

Regel 215

Drakter, sko og startnummer

- Med følgende unntak skal regel 143 gjelde for klær, sko og startnummer innendørs.
- Når konkurransen foregår på syntetisk dekke skal den del av piggene som stikker ut av sålen eller hælen ikke overstige 6 mm (eller som bestemt av arrangøren) og dessuten alltid i henhold til regel 143.4.

Regel 216

Hekkeløp

- Hekkeløp skal arrangeres over 50m eller 60m på rett bane.
- Hekkehøyder og plasseringer:

	Menn	Kvinner
Distanse	50m/60m	50m/60m
Hekkehøyde	1,067 m	0,838 m
Antall hekker	4/5	4/5
Avstander fra start til 1. hekk	13,72 m	13,00 m
Mellom hekkene	9,14 m	8,50 m
Siste hekk til mål	8,86 m/9,72 m	11,50 m/13,00 m

Hekkehøyden internasjonalt for gutter er 0,914 m, for menn junior 0,991 m og for jenter 0,762 m.

Regel 217

Stafetter

Gjennomføring av konkurransen

1. På 4x200 m stafett skal hele første etappe og første sving av annen etappe (3 svinger) løpes på delte baner. Det skal trekkes en 5 cm bred, strek tvers over hele banen der hvor løperne kan løpe inn mot indre bane. Første avsnitt av regel 170.7 skal ikke anvendes.

Kommentar: Akselerasjonsfelt tillates ikke innendørs

- På 4x400 m stafett skal de to første svingene løpes på delte baner. Streken for å markere slutten på delte baner vil derfor være den samme som for 400 m løp.
- På 4x800 m stafett skal kun første sving løpes i delte baner. Streken for å markere slutten på delte baner vil derfor være den samme som for 800 m løp.
- I stafetter hvor delt bane blir opphevet under løpet, fastsettes startstrekene iht. regel 214.9.
- Den ventende løperen på 3. og 4. etappe på 4x200 m og 2., 3. og 4. etappe på 4x400 m og 4x800 m skal etter rettleiding av en dommer, plassere seg i samme rekkefølge regnet fra sargen som deres respektive lag løper inn i

Internasjonale konkurranseregler

Manuskript for Håndboken 2010-utgave. (8.12.09)

den siste svingen. Når løperne med stafettpinne har passert dette punktet skal de ventende løperne ikke bytte innbyrdes posisjon i vekslingsfeltet. Dersom en utøver ikke følger denne regel skal utøverens lag diskvalifiseres.

Merknad: På grunn av smale baner, er innendørs stafetter mer utsatt for kollisjoner og ufrivillige hindringer enn utendørsstafetter. Det anbefales derfor, hvis mulig, at en bane står ledig mellom hvert lag.

Regel 218

Høyde

Tilløp og satsområde

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

Regel 219

Stav

Tilløp

En utøver kan starte sitt tilløp i doseringen for løpebanen, dersom de siste 40 m av tilløpet tilfredsstiller regel 183.6 og 183.7.

Regel 220

Horisontale hopp

Tilløp

En utøver kan starte sitt tilløp i doseringen for løpebanen, dersom de siste 40m av tilløpet tilfredsstiller regel 184.2 og 184.3.

Regel 221

Kule

Kastsektor

1. Sektoren skal ha et passende dekke hvor kulen vil sette avtrykk, men som gir kulen minst mulig sprett.
Kommentar: I nasjonale stevner kan det brukes kritt på kulen slik at den setter merke. I haller hvor ikke kritt er tillatt, skjer målingen fra et punkt avgjort ved skjønn av dommeren. I dette tilfelle må det fremgå i stevnerapporten at skjønn er benyttet.
2. Sektoren skal av sikkerhetsmessige årsaker være avgrenset med en stoppanordning og et sikkerhetsnett ca 4 m høyt i bakre ende og på sidene. Stoppanordningen må med rimelig sikkerhet kunne stoppe kulen.
3. Grunnet begrenset plass innendørs kan området som begrenses av stoppanordningen ikke bli stort nok til å gi plass for en 34,92° sektor. Hvis slike begrensninger blir nødvendig, kan følgende tilpasses:
 - a. Stoppanordningen ved enden av sektoren skal minst være 50 cm lengre fra ringen enn gjeldende verdensrekord for menn eller kvinner.
Kommentar: I nasjonale stevner kan avstanden til stoppanordningen være mindre.
 - b. Sektorstrekene på begge sider må være symmetriske i forhold til senterlinjen i 34,92° sektoren.
 - c. Sektorstrekene skal, når de ikke danner en 34,92° vinkel, enten gå ut radially fra ringens senter i en mindre vinkel, eller de kan være parallelle med senterlinjen for sektoren i en innbyrdes avstand på minst 9 m.

Konstruksjon

4. Avhengig av underlaget i sektoren (se pkt. 1 ovenfor) skal kulen være av massivt metall eller metallmantel, eller alternativt myk plast eller gummi med passende fylling. Begge typer kuler kan ikke benyttes i samme konkurranse.

Kule av metall eller med metallmantel

5. Kulen skal stemme overens med regel 188, pkt. 4 og 5.

Kule av plast eller gummi

6. Kulen skal være laget med en myk plast eller gummimantel med passende fyllmateriale, slik at det ikke oppstår

Internasjonale konkurranseregler

Manuskript for Håndboken 2010-utgave. (8.12.09)

skade i sektoren eller omliggende gulv. Den skal ha en kuleformet overflate og være jevn. For å regnes som glatt skal overflaten ha en gjennomsnittlig høyde som er mindre enn 1,6µm, det vil si at ruhetsfaktoren skal være N7 eller mindre. Kule skal være i henhold til følgende spesifikasjoner:

Minimum for bruk i konkurranse og for godkjenning av rekord	7,260 kg	4,000 kg
Informasjon til produsenter for av utstyr		
Minimumsvekt	7,265 kg	4,005 kg
Maksimumsvekt	7,285kg	4,025 kg
Minimum diameter	110 mm	95 mm
Maksimum diameter	145 mm	130 mm

Regel 222

Mangekamp

Menn: (5-kamp)

1. 5-kamp består av 5 øvelser som skal arrangeres på en dag i denne rekkefølge: 60m hekk, lengde, kule, høyde og 1000m.

Menn: (7-kamp)

2. 7-kamp består av 7 øvelser som skal arrangeres på to dager i denne rekkefølge:
 1. dag: 60m, lengde, kule og høyde.
 2. dag: 60m hekk, stav og 1000m.

Kvinner: (5-kamp)

3. 5-kamp består av 5 øvelser som skal arrangeres på en dag i denne rekkefølge: 60m hekk, høyde, kule, lengde og 800m.

Konkurranserekkefølge:

4. Oppsettet skal gjøres slik at det fortrinnsvis er fire eller flere utøvere, og aldri færre enn tre, konkurrerer i hvert heat eller gruppe.

DEL VII KAPPGANG

Regel 230

Kappgang

1. Kappgang er en bevegelse framover ved steg tatt slik at gangeren holder tilstrekkelig kontakt med bakken til at det ikke oppstår synlig (for det menneskelige øye) mangel på kontakt. Støttebeinet skal være strukket (d.v.s ikke bøyd i kneleddet) fra det øyeblikk det berører bakken og inntil det er i rett vertikal posisjon.

Dømming.

2. a. De oppnevnte kappgangdommerne skal utpeke en dommerleder om ingen tidligere har blitt oppnevnt.
b. All dommerne skal opptre uavhengig og deres dømming skal baseres på observasjoner de gjør med egne øyne.
c. I konkurranser som omfattes av regel 1.1.a skal alle dommerne være internasjonale kappgangsdommere. I konkurranser som omfattes av regel 1.1.b, c, e, f, g og j, skal alle dommerne enten være kontinentale eller internasjonale kappgangsdommere.
d. For kappgangkonkurranser på vei skal det normalt være minimum 6 dommere og maksimalt 9 inkludert dommerlederen.
e. For kappgangkonkurranser på bane skal det normalt være 6 dommere inkludert dommerlederen.
f. I konkurranser som omfattes av regel 1.1a skal ikke mere enn en dommer være fra et enkelt land.

Dommerlederen.

3. a. I kappgangskonkurranser som omfattes av regel 1.1.a, b, c, d og f har dommerlederen myndighet til å diskvalifisere en utøver innenfor stadion, om målgang er inne på stadion, eller innenfor de siste 100 m når konkurransen går kun innenfor stadion eller kun utenfor stadion. Utøveren skal diskvalifiseres når hans teknikk åpenbart ikke er i overensstemmelse med pkt. 1 uten hensyn til antall røde kort dommerlederen har mottatt om denne utøveren. Utøveren som på denne måten blir diskvalifisert av dommerlederen skal tillates å avslutte konkurransen. Utøveren skal meddeles diskvalifikasjonen av dommerlederen eller hans assistent ved

Internasjonale konkurranseregler

Manuskript for Håndboken 2010-utgave. (8.12.09)

at han blir vist et rødt skilt så snart det er mulig etter at han har avsluttet konkurransen.

- b. Dommerlederen skal være en koordinerende funksjonær for konkurransen og skal opptre som dommer kun i spesielle situasjoner slik det framgår av pkt 3.a. I konkurranser som omfattes av regel 1.1.a, b, c eller f, skal det utpekes to eller flere assistenter til dommerlederen. Assistentene skal kun assistere med meddelelser om diskvalifikasjoner og skal ikke opptre som kappgangsdommer.
- c. For alle konkurranser som omfattes av regel 1.1.a, b, c og f skal det utpekes en funksjonær som tar seg advarselstavlen og en sekretær for dommerlederen.

Tilsnakk.

4. Utøvere skal tilsnakkes når deres teknikk er i ferd med ikke lenger å være i overensstemmelse med pkt. 1 ved at han forevises et gult skilt med symbol for bakgrunnen for tilsnakk på begge sider. En utøver kan ikke gis et nytt tilsnakk av samme dommer av den samme årsak. Dommeren skal informere dommerlederen om de tilsnakk han har gitt etter konkurransen.

Advarsel.

5. Når en dommer observerer at en utøver ikke lenger har en teknikk som overensstemmer med pkt 1 ved at han synlig har mistet kontakt med bakken eller ikke har et rett kne under konkurransen, skal dommeren sende en advarsel til dommerlederen.

Diskvalifikasjon.

6. a. Når tre advarsler fra tre forskjellige dommere har blitt avsendt til dommerlederen på samme utøver, er utøveren diskvalifisert og skal meddeles dette av dommerlederen eller hans assistent ved at utøveren vises et rødt skilt. Dersom utøveren av noen grunn ikke blir vist det røde skiltet så innebærer dette ikke at utøveren tas inn igjen i konkurransen.
- b. I ingen konkurranser, enten direkte kontrollert av IAAF eller som innehar et IAAF Permit, skal under noen omstendighet advarsler fra to dommere fra det samme medlemsforbundet innebærer at utøveren diskvalifiseres.
- c. I konkurranser på bane skal diskvalifiserte utøvere umiddelbart forlate banen. I konkurranser på gate/vei skal diskvalifiserte utøvere ta av seg startnummeret og forlate løypa. En hver utøver som lar være å forlate banen eller løypa utsetter seg for disiplinære forføyninger i henhold til regel 60.4.f og 145.2.
- d. En eller flere advarselstavler skal plasseres i løypa nær målstedet for å holde utøverne informert om antall advarsler som er sendt til dommerlederen på hver av utøverne. Symbol for hver tilsnakk skal også indikeres på tavlen.
- e. For konkurranser i henhold til regel 1.1.a skal det av kappgangsdommerne brukes håndholdte elektroniske apparater med radiosenderkapasitet for melde advarsler til dommerlederens sekretær og til advarselstavlen. I alle andre konkurranser hvor et slikt system ikke måtte være i bruk, skal dommerlederen snarest mulig etter at konkurransen er over melde fra til overdommeren om alle utøvere som er diskvalifisert i henhold til pkt. 3.a og 6.a, ved at han angir startnummer, tidspunktet for meddelelsen og forseelsen. Det samme skal også gjøres overfor utøverne som mottok advarsler.

Starten.

7. Starten indikeres ved at en revolver avfyres. Man bruker de samme prosedyrene ved start som for løp som er lenger enn 400 meter (Regel 162.3). I konkurranser hvor det er mange deltakere gis det varsel 5, 3 og 1 minutt før starten.

Sikkerhet og medisinsk assistanse.

8. a. Arrangørene av kappgangskonkurranser skal sørge for sikkerheten til utøverne og funksjonærene. I konkurranser i henhold til regel 1.1.a, b, c og f skal arrangøren sørge for at løypa er lukket for all trafikk.
- b. I konkurranser i henhold til regel 1.1.a, b, c og f skal konkurransen både starte og avsluttes i dagslys.
- c. Førstehjelp gitt under løpet, utført av medisinsk personell som er oppnevnt eller og legitimert og tydelig merket fra arrangøren, skal ikke betraktes som assistanse.
- d. En utøver skal avbryte konkurransen dersom han får ordre om det fra medisinsk delegat eller det offisielle medisinske personellet.

Svamp, drikke og forfrisknings-stasjoner

9. a. Vann og andre forfriskninger skal være tilgjengelig ved start og mål i alle løp.
- b. I alle konkurranser under 10 km skal svamp, drikke og forfriskningsstasjoner settes opp med passende intervaller, hvis været krever det.
Merknad: Stasjoner som forstøver vann (dusj) som utøverne kan gå under kan også settes opp om klimatiske forhold tilsier dette.
- c. I konkurranser på lenger enn 10 km skal forfriskningsstasjoner være utplassert i hver runde. I tillegg skal stasjoner med vann og svamper utplasseres omtrent midtveis mellom forfriskningsstasjonene eller tettere, avhengig av værforholdene.
- d. Forfriskninger, som enten er skaffet til veie av arrangøren eller av utøverne, skal være tilgjengelig på de stasjoner som utøverne ønsker. Forfriskningene skal plasseres på en slik måte at de er lett tilgjengelige for deltakerne eller de kan få dem i hendene av dertil oppnevnte funksjonærer.
- e. En utøver som skaffer eller anskaffer forfriskninger fra andre steder enn de fastsatte drikkestasjoner, utsetter

Internasjonale konkurranseregler

Manuskript for Håndboken 2010-utgave. (8.12.09)

seg for diskvalifikasjon.

- f. I konkurranser i henhold til regel 1.1a, b, c og f kan maksimalt to funksjonærer for hvert deltakerland samtidig oppholde seg ved bordet med forfriskninger. Ingen funksjonærer skal under noen omstendighet løpe ved siden av utøveren når forfriskninger overleveres.

Gate-/landeveisløyper.

10. a. I konkurranser i henhold til regel 1.1.a skal rundløypa være ikke kortere enn 2 km og ikke lenger enn 2,5 km. I alle andre konkurranser skal rundløypa ikke være kortere enn 1 km og ikke lenger enn 2,5 km. I konkurranser hvor start og mål ligger inne på en stadion skal rundløypa ligge så nær som mulig til stadion.
- b. Gate-/landeveisløyper skal måles i henhold til regel 240.3.

Gjennomføring av konkurransen.

11. I konkurranser på 20 km og lenger kan utøveren forlate løype eller banen med tillatelse av og under oppsyn av en funksjonær under den forutsetning at dette ikke medfører at den tilbakelagte distanse blir kortere enn i løypa.
12. Dersom overdommeren godtar en rapport fra en dommer eller på annen måte får kunnskap om at en utøver har forlatt løypa og ved det har forkortet distansen som skal gjennomføres, skal han diskvalifiseres,

DEL VIII GATELØP (ROAD RACES)

Regel 240

Gateløp

Distanser.

1. Standarddistanse for menn og kvinner skal være 10km, 15km, 20km, halvmaraton, 25km, 30km, maraton (42,195km), 100km og gatestafett.

Merknad 1: Det anbefales at gatestafetten blir gjennomført over maraton distanse, ideelt i en 5km sløyfe med foreslåtte etapper på 5km, 10km, 5km, 10km, 5km, og 7,195km. For junior stafett løp er anbefalt distanse halvmaraton med etapper på 5km, 5km, 5km, og 6,098 km.

Merknad 2: Det anbefales at gateløp avholdes i april eller mai, eller mellom september og desember.

Løypa.

2. Gateløp skal foregå på fast veidekke. Når trafikk eller andre forhold gjør veien uegnet kan løypa, som må være godt merket, legges på sykkel- eller gangveier, men ikke på myk grunn så som gress, veikant og lignende. Start og innkomst kan legges på et friidrettsanlegg.

Merknad 1: I gateløp over standard distanser anbefales at start og mål, målt i luftlinje mellom dem, ikke skal være lenger fra hverandre enn 50 % av løpets distanse.

Merknad 2: Det er akseptabelt om start og/eller mål i en konkurranse foregår på gras eller annet bløtt underlag.

3. Start og mål skal markeres med en hvit strek som er minst 5 cm bred. I gateløp skal løypa måles langs den kortest mulige vei som en utøver kan følge innenfor den del av veien hvor det er tillatt å løpe.

I internasjonale mesterskap og cuper skal målestreken merkes med en farge som ikke kan forveksles med andre merkinger.

Lengden av løpet må ikke være kortere enn den offisielle distanse for øvelsen. I internasjonale mesterskap og i løp som er godkjent av IAAF, må målenøyaktigheten ikke avvike mer enn 0,1% (det vil si 42m for en maratonløype) og løypas lengde skal være godkjent på forhånd av en løypemåler som er godkjent av IAAF.

Merknad 1: For måling skal metoden med kalibrert måleinstrument på sykkel anvendes.

Merknad 2: For å sikre seg at løypa ikke blir funnet for kort ved en senere måling, anbefales det at man legger inn en sikkerhetsfaktor når en legger løypa. For sykkelmetoden bør denne faktor være 0,1 %, hvilket betyr at hver km av løypa vil ha en målt lengde på 1001 m.

Merknad 3: Hvis det er planlagt at løypa vil bli avsperrert på løpsdagen ved bruk av ikke-permanent utstyr som f.eks. kjegler, eller annet sperreutstyr etc, må deres plassering være klar senest ved målingen og en beskrivelse av sperringenes plassering må være vedlagt målerapporten.

Merknad 4: Gateløp over standard distanser anbefales det at høydeforskjellen mellom start og mål ikke overskrider en til tusen, dvs. 1 meter pr kilometer.

Merknad 5: Et utstedt sertifikat for en løype er gyldig i 5 år. Etter dette skal løypa måles på nytt, selv om det ikke forekommer noen endringer i den.

4. Kilometeranvisninger skal plasseres lett synlig for løperne.
5. I gatestafetter skal 5cm brede streker trekkes tvers over løypa for å markere avstandene for hver etappe og for å avmerke midtpunktet i vekslingsfeltet. Tilsvarende streker skal trekkes 10m før og 10m etter dette midtpunkt for å markere vekslingsfeltet. Hele vekslingen må være fullført innenfor dette felt.

Internasjonale konkurranseregler

Manuskript for Håndboken 2010-utgave. (8.12.09)

Starten

6. Løp skal startes ved avfiring av en startrevolver eller et annet passende startsignal. Standard startkommando for distanseløp skal benyttes (regel 162.3). I løp hvor det er et stort antall startende bør det gis et varsel 5, 3 og 1 minutt(er) før start.

Sikkerhet og medisinsk assistanse

7. a. Arrangøren av landeveisløp må sørge for løpernes sikkerhet. I konkurranser holdt etter de internasjonale bestemmelser skal arrangøren sikre at løypetraseen er stengt for motorisert ferdsel i alle retninger.
 - b. Førstehjelp gitt under løpet, utført av medisinsk personell som er oppnevnt og legitimert og tydelig merket fra arrangøren, skal ikke betraktes som assistanse.
 - c. En løper må straks bryte løpet hvis han/hun får ordre om det av offisielt oppnevnt, medisinsk personell eller av medisinsk delegat. Disse skal være identifisert med armbind, vester eller annen tydelig merking.

Svamp, drikke og forfrisknings-stasjoner

8. a. Vann og andre forfriskninger skal være tilgjengelig ved start og mål i alle løp.
 - b. I alle løp under 10 km skal svamp, drikke og forfriskningsstasjoner settes opp med passende intervaller på ca. 2-3 km, hvis været krever det.

Merknad: Stasjoner som forstøver vann (dusj) som utøverne kan gå under kan også settes opp om klimatiske forhold tilsier dette.
 - c. I løp på lenger enn 10 km skal forfriskningsstasjoner være utplassert etter 5 km og deretter ca. for hver 5 km. I tillegg skal stasjoner med vann og svamper utplasseres omtrent midtveis mellom forfriskningsstasjonene eller tettere, avhengig av værforholdene.
 - d. Forfriskninger, som enten er skaffet til veie av arrangøren eller av løperne, skal være tilgjengelig på de stasjoner som løperne ønsker. Forfriskningene skal plasseres på en slik måte at de er lett tilgjengelige for deltakerne eller de kan få dem i hendene av dertil autoriserte personer. Forfriskninger skaffet til veie av løperne, skal holdes under tilsyn av funksjonærer utpekt av de tekniske delegater fra det tidspunkt forfriskningene blir innlevert av løperne eller deres representanter. Arrangøren bestemmer sted og tid for innlevering.
 - e. Slike autoriserte personer kan ikke gå inn i løypetraseen eller på annen måte hindre noen utøvere. De kan overrekke forfriskninger til utøverne bakfra eller fra en posisjon ikke mere enn en meter foran eller tilside for bordet med forfriskningene.
 - f. En utøver som skaffer eller anskaffer forfriskninger fra andre steder enn de fastsatte drikkestasjoner, utsetter seg for diskvalifikasjon.

Gjennomføring av konkurransen.

9. I gateløp kan en utøver forlate løypa under oppsyn av en dommer under den forutsetning at den løpte distanse ikke forkortes.
10. Dersom overdommer godtar rapport fra dommer i løypa om at en utøver har løpt utenfor løypa og derved forkortet distansen, skal han diskvalifiseres.

Kontrollmåling (Nasjonal regel)

Ved NM og internasjonale maratonløp skal løypene kontrolleres av autorisert løypekontrollør.

Løypekontrolløren gir arrangøren en skriftlig godkjenning av løypa. Denne godkjenning er gyldig inntil det foretas endringer i løypetraseen.

En kopi av godkjenningen skal vedlegges stevnerapporten.

---Nasjonal regler slutt---

DEL IX TERRENGLØP (CROSS COUNTRY)

Regel 250

Denne regel gjelder "Cross Country"-løp (internasjonal form for terrengløp) og er utelatt i denne boken. Det vises til den internasjonale håndbok.

Regel 250B Terrengløp (Nasjonal regel)

1. Løypa må måles nøyaktig før konkurransen utskrives. Løypas lengde skal angis i innbydelsen til konkurransen. Løypa skal gå i vekslende terreng, og gi løperne mulighet til å holde jevn fart. Den skal derfor gå i småkupert terreng uten for lange bakker, oppfor eller utfor. Løypa skal gå på jevn sti, vei eller mark som gir godt feste for løpsskoene. Umiddelbart etter start skal løypa legges med god bredde slik at løperne lett kan passere hverandre.

Internasjonale konkurranseregler

Manuskript for Håndboken 2010-utgave. (8.12.09)

- Også ellers i løypa bør det være muligheter for passering.
2. Løypa skal merkes tydelig med løypebånd av samme farge. For å unngå feilløping, må det settes ut et tilstrekkelig antall løypeanvisere. Der det ellers kan være risiko for å løpe feil, bør det sette opp sperrer eller utplasseres personell som løypeanvisere.
 3. Hvis et antall løpere løper feil eller overdommeren av annen grunn finner det riktig, kan han annullere løpet og bestemme at konkurransen skal gå om igjen på et senere tidspunkt.
 4. Løpet skal startes med revolver. Løperne bør gis et varsel 5 min før start.
 5. Løpere i samme klasse bør fortrinnsvis starte samtidig.
 6. Hvis arrangøren finner det påkrevet, kan det for terrengløp på 5 km og lenger settes ut stasjoner med forfriskninger langs løypa. Løperne har ikke lov til å medta eller innta andre forfriskninger enn de som er utplassert av arrangøren.
 7. For øvrig gjelder konkurransereglene for løp.

Regel 250C

Skogsløp

(Nasjonal regel)

1. Løypas lengde må beregnes før konkurransen utskrives. Løypas lengde skal angis i innbydelsen til konkurransen.
2. Løypa bør i alminnelighet ikke være under 12 km eller over 18 km.
3. Løypa skal gå i vekslende skogsterreng. Den skal hovedsaklig gå på skogsstier, men arrangørene har lov til å legge start og innkost til vei, jorde eller idrettsplass.
4. Løypas maksimale høydeforskjell bør i alminnelighet ikke overstige 200 m.
5. Løypa skal merkes tydelig med løypebånd av samme farge. For å unngå feilløping må det plasseres et tilstrekkelig antall funksjonærer som løypeanvisere. Der det ellers kan være risiko for å løpe feil, bør det settes opp sperrer av løypebånd for å lede løperne på rett vei.
6. Hvis et antall av løperne løper feil eller overdommeren av en eller annen grunn finner det riktig, kan han annullere løpet og bestemme at det skal gå om igjen på et senere tidspunkt.
7. Deltakerne starter enkeltvis med 1 eller 1/2 minutt mellomrom.
8. Hvis løpsarrangøren finner det påkrevet, kan det settes ut stasjoner for forfriskninger i løypa. Deltakerne har ikke lov til å innta forfriskninger på andre enn de fast oppsatte stasjoner og har heller ikke lov til å innta andre forfriskninger enn de som er skaffet til veie av arrangøren, eller som er innlevert på forhånd og godkjent av arrangøren.
9. Det bør være lege eller sanitet til stede under løpet.
10. For øvrig gjelder konkurransereglene for konkurranse på bane.

DEL X

VERDENSREKORDER

Regel 260

Verdensrekorder

Generelle vilkår.

1. En rekord kan kun settes i en bona fide konkurranse som er blitt skikkelig bekjentgjort, og som er approbert i tide av det nasjonale forbund i det land hvor stevnet er arrangert.
2. Utøveren som oppnår rekordresultatet må være startberettiget i henhold til IAAFs regler og være medlem av et nasjonsforbund tilhørende IAAF.
3. Når det er satt en verdensrekord av en utøver eller et lag, skal forbundet i det land hvor resultatet er oppnådd, snarest samle inn alle opplysninger som er nødvendige for å få rekorden godkjent av IAAF. Intet resultat skal betraktes som verdensrekord før den er blitt bekreftet av IAAF. Forbundet skal omgående underrette IAAF om at det vil søke om godkjenning av resultatet.
4. IAAFs offisielle rekordskjema skal fylles ut og sendes som luftpost til IAAFs kontor innen 30 dager. Slike skjemaer fås ved henvendelse til IAAFs kontor eller kan lastes ned fra deres nettsider. Hvis meldingen gjelder en utenlandsk utøver eller et lag, skal kopi av skjemaet sendes vedkommende utøvers eller lags nasjonale forbund innen den samme frist.
5. Forbundet i det land hvor rekorden ble satt, skal sammen med den offisielle melding sende:
 - a. Det trykte stevneprogram.
 - b. Komplette resultater for den øvelsen det gjelder.
 - c. Målfoto i løp hvor elektronisk tidtaksutstyr er brukt. (Se regel 260.22.c)
6. Enhver utøver som setter verdensrekord, har plikt til å fremstille seg for dopingkontroll ved avslutning av

Internasjonale konkurranseregler

Manuskript for Håndboken 2010-utgave. (8.12.09)

øvelsen som skal utføres i samsvar med de gjeldende IAAF-regler og de prosedyremessige retningslinjene for dopingkontroll. Hvis det gjelder stafettrekord, må alle deltakerne på laget kontrolleres.

Prøvene fra kontrollen skal sendes til analyse ved et WADA-akkreditert laboratorium og resultatet av analysen skal meddeles til IAAF, slik at det kan vedlegges de øvrige, nødvendige opplysninger som IAAF krever for å kunne godkjenne rekorden. Hvis en slik test er positiv eller dersom testing ikke foretas, vil IAAF ikke godkjenne rekorden.

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

7. Når en utøver har vedgått at han/hun før rekordsettingen hadde brukt eller nytt fordel av et stoff eller en teknikk som da var forbudt, skal IAAF ikke lenger anse resultatet som verdensrekord.
8. Følgende kategorier av verdensrekorder er akseptert av IAAF
 - a. Verdensrekorder
 - b. Junior verdensrekorder
 - c. Innendørs verdensrekorder
9. I individuelle øvelser må minst tre bona fide utøvere ha delta i individuelle øvelser og i stafetter minst 2 bona fide lag.
10. Resultatet må være bedre enn eller likt med gjeldende verdensrekord. Dersom resultat er likt med eksisterende rekord, skal det ha samme status som den opprinnelige rekorden.
11. Rekorder som settes i forsøksheat eller kvalifiserende konkurranser, i omkamp, i øvelser som senere annulleres i henhold til regel 125.5, 146.4.a og b og enkeltøvelser i mangelkamp, kan sendes inn for godkjenning. Dersom rekorden noteres som del av en mangelkamp, trenger utøveren ikke å ha fullført mangelkampen.
12. Presidenten og generalsekretæren i IAAF er autorisert til sammen å godkjenne verdensrekorder. Hvis de overhode skulle være i tvil om rekorden kan godkjennes, skal saken overlates til IAAFs Styre.
13. Når en verdensrekord blir godkjent, skal IAAF meddele rekordsetters nasjonale forbund, det forbund som har sendt inn rekorden til godkjenning og det rette verdensdelsforbund.
14. Den offisielle verdensrekordplaketten gis til rekordsetteren av IAAF.
15. Hvis resultatet ikke blir godkjent som rekord, skal årsaken til dette opplyses.
16. IAAF skal oppdatere listen over gjeldende verdensrekorder hver gang nye verdensrekorder blir godkjent. Listen skal inneholde de prestasjoner som IAAF pr. listens dato betrakter som de beste som noen gang er oppnådd av en utøver eller et lag i de øvelsene som er oppført i reglene 261, 262 og 263.
17. IAAF skal publisere verdensrekordlisten hver 1. januar.

Spesifikke vilkår.

18. Med unntak for gate-/landeveisløp:
 - a. Rekorden må være satt på en friidrettsstadion som tilfredsstiller regel 140 og kan være med eller uten tak. Konstruksjonen av løpebaner og tilløp må også tilfredsstillere spesifikasjonene i "IAAF Track and Field Facilities Manual".
 - b. For at en rekord på en distanse på 200 m eller mer kan godkjennes, må løpebanen som den blir satt på ikke være over 402,3 m (440 yards), og starten må ha foregått på løpebanen. Begrensningen gjelder ikke hinderløp, hvor vanngraven kan være plassert på utsiden av en normal 400 m bane.
 - c. Rekorder må settes på baner hvor radien på den ytterste banen ikke er mer enn 50 m, unntatt hvor kurven er lagt opp med to forskjellige radier og hvor den lengste av de to buer ikke må overstige 60° av 180°-svingen.
 - d. Intet resultat vil bli godkjent hvis de er oppnådd hvor menn og kvinner har konkurrert sammen.
19. Utendørsrekorder kan bare bli godkjent på baner som er i samsvar med bestemmelsene i regel 160.
20. For juniorrekorder må den første søknad for en utøver være vedlagt en kopi av vedkommendes pass, fødselsattest eller tilsvarende offentlig dokument, med mindre utøverens fødselsdato tidligere er registrert av IAAF.
21. For innendørs rekorder:
 - a. Rekorden må være satt på en stadion som tilfredsstillere reglene 211 og 213.
 - b. Ved rekorder på løpsdistanser på 200 meter og lengre kan lengden av innerste bane ikke være større enn 201,2m (220 yards).
22. For løp og kappgang gjelder følgende vilkår når det gjelder tidtaking:
 - a. Tiden må tas av offisielle tidtakere, eller med et godkjent elektronisk tidtakerutstyr eller transponder system (se regel 165).
 - b. For løp opp til og inklusive 800 m (inkludert 4x200 m og 4x400 m), kan bare tider tatt med elektronisk tidtakerutstyr godkjennes.
 - c. Som dokumentasjon for verdensrekord på bane skal arrangøren fremskaffe en utskrift av målbildet fra det elektroniske tidtakerutstyret. Dokumentasjon fra en 0-test skal også inngå i den dokumentasjonen som sendes til IAAF.
 - d. For alle rekorder opp til og inklusiv 200 m, må opplysninger vedrørende vindstyrke, målt som foreskrevet i regel 163.8 til 11, foreligge. Hvis vindstyrken, målt i løpsretningen i gjennomsnitt er mer enn 2 m/sek, vil

Internasjonale konkurranseregler

Manuskript for Håndboken 2010-utgave. (8.12.09)

- rekorden ikke kunne godkjennes.
- e. I løp på delte baner vil ingen rekord bli godkjent hvis løperen har løpt på eller over streken på sin banes venstre side i sving.
 - f. Dersom det ble anvendt elektronisk startkontrollapparat og utskrift er tilgjengelig, skal reaksjonstiden oppgis i alle øvelser der det anvendes liggende start. For alle rekorder opp til og inklusive 400 m (inkludert 4x200 m og 4x400 m) i henhold til reglene 261 og 263, skal startblokker med et av IAAF godkjent startkontrollapparat i henhold til regel 161.2 ha vært anvendt og funksjonert korrekt slik at reaksjonstider foreligger.
23. Flere rekorder i samme løpsøvelse:
- a. Et løp kan bare utskrives over en distanse.
 - b. Imidlertid kan et løp hvor det skal løpes en bestemt tid, kombineres med et løp over en bestemt distanse (f. eks. en times løp og 20 km. løp - regel 164.3).
 - c. Det kan godkjennes at samme løper setter flere rekorder i samme løp.
 - d. Det kan også godkjennes at flere utøvere setter forskjellige rekorder i samme løp.
 - e. En utøver vil imidlertid ikke få godkjent en rekord på en kortere distanse hvis ikke hele distansen blir fullført.
- Kommentar: Offisielle mellomtider med tidtaking i henhold til reglene vil med dette kunne godkjennes på distanser kortere enn den fulle distanse, såfremt den fulle distansen fullføres.*
24. Stafettrekorder:
- a. En stafettrekord kan bare settes av et lag hvor alle løperne er statsborgere av samme medlemsland. Statsborgerskap kan oppnås på en av de måter som er nevnt i regel 5.
 - b. En koloni som ikke er eget medlem av IAAF er iht. bestemmelsene en del av moderlandet.
 - c. Tiden oppnådd av løperen på første etappe på et stafettlag kan ikke godkjennes som rekord.
25. Kappgang.
- Minst tre dommere som tilhører enten IAAF panelet av internasjonale kappgangsdommere eller tilsvarende for kontinentalforbundet (d.v.s Europaforbundet) skal fungere som kappgangsdommere under konkurransen og skal også signere rekordsøknaden.
26. Tekniske øvelser:
- a. Rekorder i hopp- og kastøvelser skal måles enten av tre autoriserte dommere ved hjelp av godkjent stålbånd, målestav eller med godkjent optisk måleutstyr. Nøyaktigheten til optisk måleutstyr skal være kontrollert av en kvalifisert måledommer.
 - b. I lengde og tresteg må opplysninger om vindstyrke, målt som bestemt i regel 184.4, 5 og 6, medsendes. Hvis vindstyrken i løpsretningen er mer enn 2 m/sek, vil rekorden ikke bli godkjent.
 - c. I tekniske øvelser kan det settes flere verdensrekorder i samme konkurranse såfremt slik rekord er lik med eller bedre enn tidligere beste resultat.
27. Mangekamp:
- Rekord i mangekamp kan bare godkjennes når kravene for å godkjenne rekord i den enkelte øvelse er oppfylt. I øvelser hvor vinden skal måles gjelder at den gjennomsnittlige vindstyrken (basert på de algebraiske summen av de målte vindstyrkene i enkeltøvelser, dividert med det aktuelle antall øvelser) ikke skal overstige 2 m/s.
28. Gate-og landeveisløp:
- a. Løypa må være kontrollmålt av en "A" eller "B" godkjent IAAF/AIMS løypemåler i overensstemmelse med regel 117.
 - b. Start og mål må ikke være lengre distanse fra hverandre enn 50% av løpsdistansen, målt i en rett linje mellom start og mål.
 - c. Løypa kan mellom start og mål ikke falle gjennomsnittlig mer enn 1:1000, dvs 1 m per kilometer.
 - d. Løypemåleren som kontrollmålte løypa eller en annen "A" eller "B" godkjent løypemåler som har tilgang til komplett kart og måledata må kontrollere gyldigheten av at løypa som løpes, og at det er den samme løypa som ble målt, ved å sitte med i lederbilen.
 - e. Løypas lengde må i tillegg bekreftes (d.v.s måles på nytt) kort tid før løpet, på løpsdagen eller så snart som mulig etter løpet av en annen løypemåler, "A" eller "B" godkjent, enn den som utførte den første kontrollmålingen.
 - f. Rekorder satt underveis i løpet må være oppnådd i overensstemmelse med regel 260 og tidtakingen må være i henhold til IAAFs regler. Distansen må være kontrollmålt og merket samtidig med at hele løypa kontrollmålt.
 - g. I maratonstafett skal løpet deles opp i etapper på 5 km, 10 km, 5 km, 10 km, 5 km og 7,195 km . Etappene skal ha vært målt og merket innenfor en toleranse på ±1% av etappelengden.
29. Kappgang.
- a. Løypa må være kontrollmålt av en "A" eller "B" godkjent IAAF/AIMS løypemåler i overensstemmelse med regel 117.
 - b. Rundløypa skal ikke være kortere enn 1 km og ikke lenger 2,5 km, men start og mål kan være inne på en stadion.

Internasjonale konkurranseregler

Manuskript for Håndboken 2010-utgave. (8.12.09)

- c. Enten løypemåleren som målte løypa eller en annen "A" eller "B" godkjent løypemåler som har alle måledata og tilhørende kart må bekrefte at den målte løypa var den som ble brukt i konkurransen.
- d. Løypas lengde må i tillegg bekreftes (d.v.s måles på nytt) kort tid før løpet, på løpsdagen eller så snart som mulig etter løpet av en annen løypemåler, "A" eller "B" godkjent, enn den som utførte den første kontrollmålingen.

Merknad: Det anbefales at det nasjonale forbund og de regionale forbund benytter de samme regler som IAAF ved godkjenning av sine rekorder.

Kommentar: Norge har besluttet å følge de internasjonale reglene for godkjenning av norske rekorder. Se forøvrig nasjonale bestemmelser om norske rekorder.

Regel 261

Øvelser hvor det noteres verdensrekorder

For denne regel henvises til IAAFs håndbok.

Regel 262

Øvelser hvor det noteres verdensrekorder for junior

For denne regel henvises til IAAFs håndbok.

Regel 263

Øvelser hvor det noteres verdensrekorder innendørs

For denne regel henvises til IAAFs håndbok.

INDEX

(Er i denne utgaven av manus med hensikt ikke sortert)

Stikkord	Regel nr.
Fravær under konkurranse	180.18
Tape	170.11, 180.3, 185.9, 187.4
Reklame	138, 139
Reklameansvarlig	110, 120, 139
Aldersklasser	141
Speaker	120, 134
Godkjent startkontrollapparat	161.2, 162.6, 260.22
Buet linje	170.5, 187.9, 187.12, 187.17, 187.20, 188.2, 193.1, 260.18
Tekniske delegater	110, 115
Armbind	115, 120, 230.8, 240.7
Assistanse	143.2, 143.6, 144.1-4, 170.16, 187.4, 187.8, 230.9, 240.8-9
Bager og vesker	138
Elektronisk tidtakerutstyr	128, 165, 200.9
Bandasje	187.4
Dosert kurve	213.4, 214.7, 218.3, 219.3, 220.3
Stafettpinne	130.3, 131.2, 170.12-14
Bjelle	131.2
Startblokker	161, 162.4, 260.22
Bona fide innsats	163.2, 260.9
Stavkasse	183.1, 183.8, 183.12
Overgang til felles bane	162.10, 163.5, 170.6, 170.8, 214.9, 217.2-4
Kastbur	189, 192
Måling av løype	240.3
Oppropsdommer	120, 138, 139

Internasjonale konkurranseregler

Manuskript for Håndboken 2010-utgave. (8.12.09)

<i>Stikkord</i>	<i>Regel nr.</i>
Oppropsleder	120, 138
Advarsel	144.2, 230.5
Tyngdepunkt	191.5, 191.9, 193.4, 193.6-9
Ringens sentrum	187.7, 187.12, 187.17, 187.20
Sertifisering/Sertifikat	135, 137, 140, 148, 163.10, 187.1-3, 240.3, 260.26
Fotofinishdommer	120, 128.3, 129.1, 132, 165.19, 165.21, 167.2
Kontrollmerker	143.7, 170.11, 180.3
Statsborgerskap	5, 260.24
Klær/Drakter	138, 143.1, 215
Mangekamp	130.5, 162.7, 180.16, 181.4, 200, 222, 260.11, 260.22, 260.27, 261, 262, 263
Konkurranserekkefølge	180.4, 180.5
Arrangementsleder	120, 121, 145
Generelle konkurranse regler	101, Del II, 180, 181, 184, 187
Stevnesekretær	120, 125.3, 132, 136
Kjeglere/flagg	160, 213.4
List	181.7
Terrengløp (Cross country)	250
Dødt løp	164.2, 165.15, 165.21, 165.24
Tikamp	200, 261, 262
Trekke ut tid/Forhaling	162.5, 180.16
Diskos	187, 189, 190, 200, 261, 262
Diskosbur	190
Diskvalifikasjon	129.6, 130.5, 142.4, 144.2, 145, 162.7, 163.2-3, 168.7, 169.7, 170.9-10, 170.13-18, 200.9, 200.11, 230.6, 230.9, 240.4, 240.8
Doping	114, 260.6-7
Doping delegat	110, 114
Trekning	166.2-6, 166.8, 167, 180.4-5, 200.8, 214.10
Drikkestasjoner	144.4, 230.9, 240.9, 250.8
Påmelding	142
Elektronisk måling	137
Startberettigelse	Del II, 142.1-2
Tyvstart	129.2, 130.5, 161.2, 162.6-9, 200.9
Tekniske øvelser	120, 123, 125.1-2, 126.1, 126.3, 132, 137, 142.3, 144.2, 146.4, Del IV, 180, 260.26
Mållinje	131.2, 160.3, 163.9, 164, 165, 168.1, 214
Ugyldige hopp	126.3, 142.4, 146.4, 180.16, 181.2, 182.1-2, 183.2, 183.4, 185.1-2, 186.2
Ugyldige kast	126.3, 142.4, 146.4, 180.16, 187.9, 187.14, 187.16-17, 191.2-3, 193.2
Hansker	187.4
Grønt kort	162.5, 162.8
Sleggebur	192
Slegge	187.4-8, 187.10-12, 187.14, 187.16-17, 187.19-20, 191.2-9, 192.7, 261, 262
Manuelle tidtaking	165.1-12
Forsøksheat	112, 142.4, 163.2, 166.1-23
Syvkamp	200, 222, 261, 262, 263
Høyde	126.3, 142.3, 143.4-5, 143.7, 180, 181, 182, 200, 218, 222, 261, 262, 263
Bona fide innsats	142.4, 163.2
Gjøre sitt beste	142.4, 163.2
Hekker	163.8, 168, 200, 211.2, 216, 222, 261, 262
Kastredskap	123, 180.2, 187.1-3, 187.10, 187.13, 187.15, 187.17-18
Innendørs	Del VI, 211, 260.8, 260.21, 263
Internasjonale stevner, invitasjon	116, 120, 160.5, 162.3
Internasjonale representanter	110
Internasjonal	110, 118, 165.20

Internasjonale konkurranseregler

Manuskript for Håndboken 2010-utgave. (8.12.09)

<i>Stikkord</i>	<i>Regel nr.</i>
fotofinishdommer	
Internasjonal teknisk delegat	110, 117
Spyd	143.4, 187.3-20, 193, 200, 261, 262
Dommere	110, 115, 120, 124, 125, 126, 128
Jury	110, 119, 120, 146.1, 146.5-6
Sarg, Måling av	160.1-3, 213.1, 213.5
Løpe innenfor banen	127.4, 168.6, 260.22
Løpe i baner	161.1, 162.1, 162.4, 162.10, 163.3-5, 170.5
Banetrekning	166.4-8, 180.4, 214.10-12
Baner i stafett	217
Løpsbaner	160.4-5, 163.3-5, 212.2, 213.2, 260.22
Rundeanviser	131
Rundeteller	120, 131
Forlate løypa	163.6, 240.9
Endre konkurransested	180.18
Lengde	184, 185, 200, 220, 222, 260.26, 261, 262, 263
Oppprosleder	120, 138
Stevneleder, teknisk	120, 123, 135
Merker	180.3, 187.21
Ordenssjef	120, 122, 133
Veteraner	141
Måling	126.3, 137, 148, 160, 181.5-6, 184.1, 185.3, 187.19-20, 230.10, 240.3
Målingsdommere	120, 125.3, 137, 260.26
Måling av rundbane	160, 213
Medisinsk delegat	110, 113, 230.8, 240.8
Medisinsk undersøkelse	113, 144.2, 230.8, 240.8
Stevnedirektør	120, 122
Metallhode, slegge	191.4, 193.1, 193.3, 193.6, 193.8
Metallplate, diskos	189.1-2
Metallkant, diskos	187.7, 189.1-2
Minimum diameter	188.5, 189.2, 191.5, 191.9, 221.7
Minimumstider	166.6, 192.4
Minimumslengder	182.3, 183.6, 184.2, 187.9, 220.5
Minimumsvekt	188.5, 189.2, 191.9, 193.6, 221.7
Minimumsbredde	160.4, 183.6, 184.2, 185.9, 186.5
Mikset konkurranse	147, 260.18
Mountain race	250.9
Flyttbare paneler	192.4, 192.6
Nærmeste merke	185.3, 187.20
Nakke	164.2, 188.1
Startnummer	143.7-9
Paneler	190.3, 192.3-4, 192.6
Antall pigger	138, 143.3, 161.1
Forhindringer	163.2, 170.10, 170.15, 180.15, 212.3
Offisiell kastredskap	187.1-3
Banekontrollør	120, 135
Offisiell tid	165
Stevnefunksjonærer	120
Innta plassene	162.3-5
Muntlig protest	146.4
Konkurranserekkefølge	142.3, 180.4-5, 200.8
Organisasjonsdelegat	110, 111, 112
Organisasjonskomite	111, 112, 114, 120, 143.9, 144.2, 144.4, 146.2, 161.1, 161.3, 166.2, 180.3, 180.10, 187.2, 215, 230.8-9, 240.7-8
Konkurrere under protest	146.1, 146.4
Rundbanen	211.2, 213, 214, 218.2, 219, 220
Deltakelse	142.4, 143.1, 144.2, 146.1
Femkamp	200, 222, 263

Internasjonale konkurranseregler

Manuskript for Håndboken 2010-utgave. (8.12.09)

<i>Stikkord</i>	<i>Regel nr.</i>
Permanent merking	170.11
Fotofinish	110, 118, 128, 143.9, 165, 167, 200.10, 260.22
Nulltest	165.19, 260.22
Fotofinishdommer	118, 120, 128, 129
Konkurransested	180.18
Plast eller gummikule	221.4, 221.6
Markeringsfjel, lengde	185.4, 185.8
Staver	183.2, 183.3-5, 183.10-11
Stav	126.3, 142.3, 143.7, 180, 183, 200, 219, 222, 261, 262, 263
Advarselstavle	230.3, 230.6
Treningskast	180.1-2
Innledende runder	166.1-3, 166.6
Innledende roteringer	191.1
Protester	110, 119, 125.4, 146
Kvalifiseringskonkurranse	180, 260.11
Kvalifiseringsrunde	112, 180.4, 180.7-14
Kvalifiseringsgrenser	112, 180.10-12
Kappgang	165.24, 230
Radius	187.9, 189.1, 214.2, 214.8, 260.18
Rangering	162.9, 214.11
Reaksjonstid	161.2, 260.22
Recallstarter	120, 129.2, 129.4-5, 129.7, 161.2, 162.8
Sekretær	120, 132, 230.3, 230.6
Rekorder	125.3, 168.8-9, 181.4, 181.6, 187.21, 200.10, 221.3, 260, 261, 262, 263
Rødt kort	125.5
Tilsnakk	230.3, 230.5-6
Rødt flagg	126.3
Rødt skilt	230.6
Overdommere	120, 125, 126.2, 127.1, 131.1, 132, 137, 142.3, 144.1-2, 146.3-6, 146.9, 163.2-3, 165.19, 166.4, 168.7, 180.15-16, 180.18, 181.4, 182.7, 183.4, 200.8, 200.11
Drikke	144.4, 230.9, 240.8, 250.8
Stafetter	127.4, 130.3, 163.7, 170, 214.5, 217, 240.1, 260.24
Stafettrekorder	260.6, 260.24, 261, 262, 263
Rettigheter	146.3-4, 181.3
Løypemåler	110, 117, 260.28-29
Resultater	134, 180.20
Resultatlist	115, 125.3, 132, 165.12, 165.21
Gate-/landeveisløp	126.2, 165.24, 240, 260.28, 261, 262
Gatestafett	240.1, 240.5, 260.28
Ujevnheter	188.4, 189.1, 193.3, 221.6
Runder, heat	126.3, 142.3, 163.2, 166, 167.2, 170.17-18, 180.4-14, 180.16, 180.18, 181.1, 182.7, 214.10
Tilløp	123, 180.2-3, 182.3-4, 183.1-2, 183.6-7, 184.2-3, 185.1, 187.9, 187.13-15, 187.17-18, 211, 218, 219, 220, 260.18
Sikkerhet	190.1, 190.4, 192.1, 192.5, 221.3, 230.8, 240.7
Teknisk måleinstrument	148, 260.26
Poeng	151, 200.12
Midtstrek	170.2-3, 240.5
Klar	162.3-5
Skaft	193.3-6, 193.8-9
Seeding	166.3, 214.11-12
Sko	138, 143.2-6, 161.1, 185.8, 187.8, 211.3, 215
Kulering	123, 180.2, 187.5-8, 187.13-15, 187.17, 187.20, 188, 211.2, 221
Kule	180.17, 187, 188, 200, 211.2, 221, 222, 261, 262, 263
Signering av resultater	125.3, 125.5, 132

Internasjonale konkurranseregler

Manuskript for Håndboken 2010-utgave. (8.12.09)

<i>Stikkord</i>	<i>Regel nr.</i>
Samtidige påmeldinger	142.3
Enkel runde	166.1, 166.8, 180.7
Seks forsøk	180.5
Slepende fot – Subb	186.2
Glatt	170.12, 181.7, 183.10, 187.4, 188.4, 189.1, 193.3, 221.6
Pigger	138, 143.3-4, 161.1, 185.7-8, 211.3, 215
Svamper	144.4, 230.7, 240.8, 250.8
Spray – klister	183.3, 187.8
Firkantet	143.4, 169.5
Stadion	125.1, 135, 147, 165.24, 211
Startstrek delte baner	214.7-9
Startkommando	129.2, 162.2-5, 230.7, 240.6, 250.7
Start av konkurransen	137, 142.3-4, 151, 165.19-20, 170.17, 183.1
Start og mål	163.3, 165.14-15, 212.3, 214, 230.7, 240.2-3, 240.6
Start – løp	129, 130, 161, 162, 164.3, 240.6, 250.7
Startstrek	130.2, 160.3, 161.1, 162.1, 162.4, 162.10, 170.2-3, 212.3, 214.4-5, 214.7-9
Starter og recalls	120, 129, 130, 161.2, 162.2-3, 162.6, 164.3
Startkoordinator	129.1, 129.7
Startordner	120, 130, 162.3
Startrevolver	162.2, 163.8, 165.14, 230.7, 240.6, 250.7
Startblokker	161, 162.4, 260.22
Statistiker	120
Stålbånd	137, 148, 260.26
Hinder	160.1, 169, 260.18, 261, 262
Stoppbrett	183.8, 187.13, 188.2-3
Knekter	181.7, 182.2, 182.6, 182.8, 183.2, 183.10
Kontrollør	120, 135
Satsområde	180.2, 182.3-5, 185.1, 186.5, 211.4, 218.2, 219, 220
Satsplanke	185.4-9, 186.3-5,
Vekslingssone	127.4, 170, 240.5
Taping av fingre	187.4
Teknisk delegat	110, 111, 112, 115, 120, 121, 134, 146.1, 165.20, 166.2, 180.10, 200.8
Tekniske innretninger	144.2
Teknisk leder	120, 123, 135
Teknisk forberedelse	112
Prøving av utstyr	165.20
Tykkelse av metallkant	189.2
Kaste spyd	143.4, 187, 193, 200, 261, 262
Like resultater	167, 180.19-20, 181.8, 200.13, 260.11
Tidsur	180.16
Tidtakere	120, 128, 129.1, 131.1, 132, 164.3, 165.4-12, 165.22, 200.9, 260.22
Tidsskjema	112
Tidtaking	128, 165, 200.9-10
Tidtakingsutstyr	165.3, 165.5, 165.14-23
Totalvekt	168.3, 169.5
Løpsbanen	123, 126.2, 127.4, 140, 160, 161.1, 162.10, 163.3, 163.6-7, 163.9, 164.3, 168.1, 169.5-6, 170.1, 170.5, 170.10, 211, 212, 213, 214, 260.18-19
Løpsøvelser	112, 120, 125, 126, 127, 136, 144.4, Del III, 163.9, 166.1-2, 200.9, 260.18, 260.22
Fot utenfor hekk og hinder	168.7, 169.7
Transponder tidtaking	165.24, 260.22
Forsøk	126.3, 142.3, 180.1, 180.5-7, 180.12-13, 180.16-18, 181.2-4, 187.13-18, 200.9
Registrerte forsøk	180.6
Tresteg	180, 184, 185.4, 185.7-9, 186, 220, 260.26, 261, 262,

Internasjonale konkurranseregler

Manuskript for Håndboken 2010-utgave. (8.12.09)

<i>Stikkord</i>	<i>Regel nr.</i>
	263
Banedommer	127
Dommere	120, 125
Rundetider	165.3
Mellomtider	165.3
Stativ	168.2, 180.16, 181.7, 182.2, 182.6-10, 183.1, 183.4, 183.9-10
Gyldig forsøk	126.3
Seiersseremoni	143.1
Video	146.3, 150
Overtredelse av regler	127.2, 150
Oppvarming	180.1-2
Advarsel og diskvalifikasjon	125.5, 144.2, 162.7-8
Klokker	165.4-12
Vann og svamper	144.4, 230.7, 240.8, 250.8
Vanngrav	160.1, 169.6-7, 260.18
Hvite linjer	162.1, 164.1, 182.2, 183.1, 183.6, 184.2, 185.1, 187.7, 187.9, 187.12, 187.17, 212.2, 213.1-2, 213.4, 214.2
Hvitt eller rødt flagg	126.3
Vind	120, 136, 144.3, 163.8-11, 180.18, 184.4-6, 260.22
Vindmåler	163.8-11, 184.4-5
Vindmåleroperatør	120, 136
Vindmåling	163.8, 184.4
Streng	191.4, 191.6-8
Kvinnelig lege	120
Verdensrekord innendørs	260.21, 263
Verdensrekord juniorrekord	260.20, 262
Verdensrekord	168.9, 181.4, 187.21, Del X, 260, 261
Skriftlig rapport	112, 127
Gult kort	125.5
Gult flagg	127.3, 180.16
Nullkontroll	165.19
Siksakmetoden	166.3, 214.10

Liste over konkurransereglene

DEFINISJONER

Kapittel 1 – Internasjonale friidrettskonkurranser

<i>Regel</i>	<i>Tittel</i>	<i>Side</i>
1	Internasjonale friidrettskonkurranser	
2	Approbasjon av friidrettskonkurranser	
3	Bestemmelser som regulerer gjennomføringen av internasjonale konkurranser	
4	Krav for å kunne delta i internasjonale konkurranser	
5	Statsborgerskap og bytte av statsborgerskap	
6	Utbetaling til utøvere	
7	Utøverrepresentanter	
8	Reklame på konkurransearenaen	
9	Veddemål	*

Kapittel 2 - Startberettigelsen

20	Definisjon av startberettiget utøver	
21	Konkurransbegrensninger for startberettigede utøvere	
22	Startberettigelse for nasjonale og internasjonale stevner	

Kapittel 3 – Anti-doping

INTRODUKSJON

DEFINISJONER

30-45		*
<i>Kapittel 4 - Tvister</i>		*

Internasjonale konkurranseregler

Manuskript for Håndboken 2010-utgave. (8.12.09)

60	Tvister	*
Kapittel 5 - Konkurranseregler		
100	Generelt	
<i>Del I – Funksjonærer</i>		
110	Internasjonale funksjonærer	*
111	Arrangementsdelegatens plikter	*
112	Tekniske delegater	
113	Medisinsk delegat	*
114	Dopingkontrolldelegat	
115	Internasjonale tekniske funksjonærer	*
116	Internasjonale kappgangdommere	*
117	Internasjonal løypemåler	
118	Internasjonal starter og fotofinishdommer	*
119	Jury	
120	Stevnefunksjonærer	
121	Arrangementsleder	
122	Stevneleder	
123	Teknisk leder	
124	Presentatør	*
125	Overdommere	
126	Dommere	
127	Banedommere	
128	Tidtakere	
129	Startkoordinator, startere-og recallstartere	
130	Startordnere	
131	Rundetellere	
132	Stevnesekretær	
133	Ordenssjef	
134	Herold (Speaker)	
135	Banekontrollør	
136	Vindmålerdommer	
137	Måledommer (elektronisk)	
138	Oppropsdommer	
139	Reklameansvarlig	
<i>Del II – Generelle konkurranseregler</i>		
140	Friidrettsstadion	
141	Aldersgrupper	
142	Påmeldinger	
143	Drakt, sko og startnummer	
144	Assistanse til utøvere	
145	Diskvalifikasjon	
146	Protester	
147	Felleskonkurranse for menn og kvinner	
148	Målinger	
149	Resultaters gyldighet	
150	Video	
151	Poengberegning	
<i>Del III – Løpsøvelser</i>		
160	Måling av løpebaner	
161	Startblokker	
162	Starten	
163	Konkurransen – Løp	
164	Mål	
165	Tidtaking	
166	Forsøkskonkurranser	
167	Like resultater	
168	Hekkeløp	
169	Hinderløp	
170	Stafettløp	
<i>Del IV – Tekniske øvelser</i>		
180	Generelle regler	

Internasjonale konkurranseregler

Manuskript for Håndboken 2010-utgave. (8.12.09)

A. Vertikale hopp

- 181 Generelle regler
- 182 Høyde
- 182B Høyde uten tilløp (Nasjonal regel)
- 183 Stav

B. Horisontale hopp

- 184 Generelle regler
- 185 Lengde
- 185B Lengde fra satssone (Nasjonal regel)
- 185C Lengde uten tilløp (Nasjonal regel)
- 186 Tresteg
- 186B Tresteg fra satssone (Nasjonal regel)

C. Kastøvelser

- 187 Generelle regler
- 188 Kule
- 189 Diskos
- 190 Diskosbur
- 191 Slegge
- 192 Sleggebur
- 193 Spyd
- 194 Kast med liten ball (Nasjonal regel)
- 195 Slengball (Nasjonal regel)
- 196 Vektkast (Nasjonal regel)

Del V – Mangekamp

- 200 Mangekampkonkurranse

Del VI – Innendørs

- 210 Regler for utendørskonkurranser som også gjelder for innendørskonkurranser
- 211 Innendørsanlegg
- 212 Sprintbanen
- 213 Rundbanen
- 214 Merking av start og mål på rundbanen
- 215 Drakter, sko og startnummer
- 216 Hekkeløp
- 217 Stafetter
- 218 Høyde
- 219 Stav
- 220 Horisontale hopp
- 221 Kule
- 222 Mangekamp

Del VII – Kappgang

- 230 Kappgang

Del VIII – Gateløp (Road races)

- 240 Gateløp

Del IX – Terrengløp (Cross country)

- 250 Terrengløp (Internasjonal Cross Country)
- 250B Terrengløp (Nasjonal regel)
- 250C Skogsløp (Nasjonal regel)

Del X – Verdensrekorder

- 260 Verdensrekorder
- 261 Øvelser hvor det noteres verdensrekorder *
- 262 Øvelser hvor det noteres verdensrekorder for junior *
- 263 Øvelser hvor det noteres verdensrekorder innendørs *

* er ikke medtatt hele eller deler av regelen i denne boken