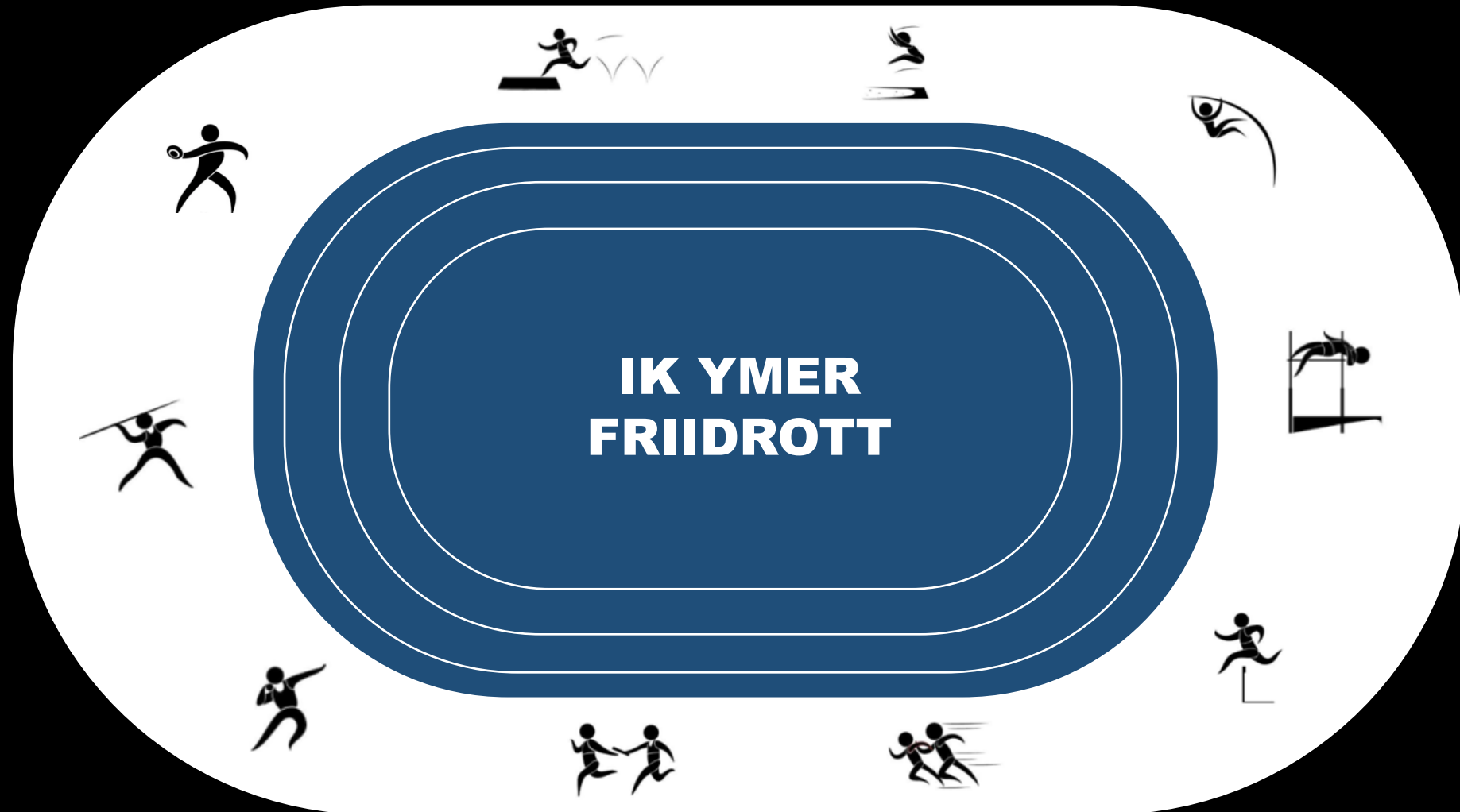


FUNKTIONÄRSUTBILDNING





1 INTRODUKTION

2 TÄVLINGSREGLER

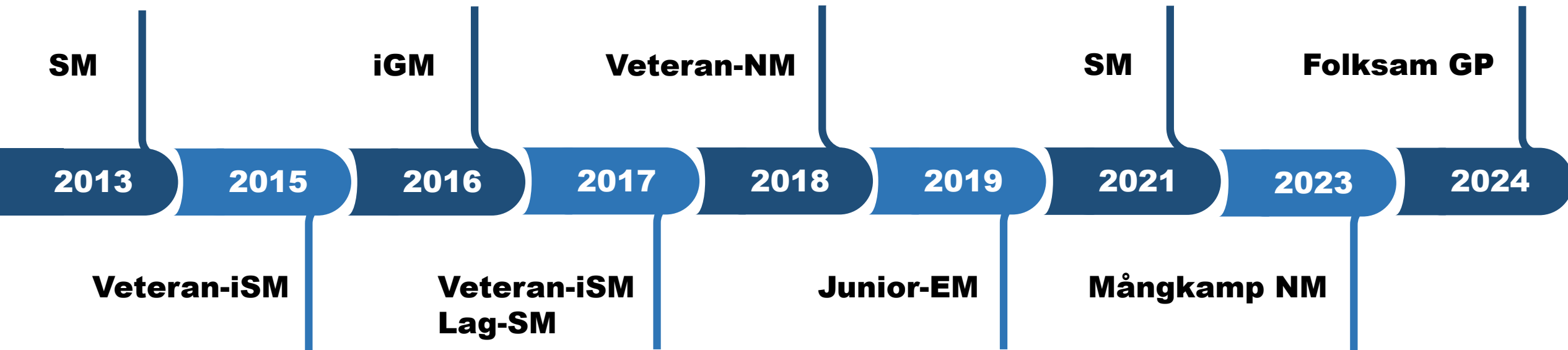
3 GREN FÖR GREN



1 INTRODUCTION

Varför vi behöver funktionärer

- IK Ymer Friidrotts arrangemang är vår huvudsakliga inkomstkälla
- Utan tävlingar finns det inte möjlighet att tex träna i vår fina inomhushall
- Utan funktionärer kan vi inte genomföra våra tävlingar.



Funktionärsmodell 2026

- Aktiva medlemmar ska vid förfrågan hjälpa till som funktionärer under tävlingar de själva inte kan delta i.
- Då många av våra aktiva är för unga för att vara med som funktionärer är det viktigt att föräldrar från alla grupper ställer upp i deras ställe.
- För att vara funktionär **krävs inga förkunskaper** och alla som behöver utbildning kommer erbjudas detta.
- 2026 kommer vi att använda oss av en ny modell vad gäller fördelningen av funktionärer mellan grupperna. Varje grupp kommer fördelas en gren som de ska ansvara för under ledning av en erfaren grenledare.

Grupp	Gren
02-04	Kula (lö), Längd (sö)
10-11	Löpning (sö)
12-13	Kula (sö)
13-14	Längd (sö)
14-15	Längd (lö)
14-16	Löpning (lö)
Elitgruppen	Löpning (lö + sö)
Veterangruppen	Kast (lö), höjd (sö)

Tävlingsfunktionärer

- **Tävlingsledare:** Har det övergripande ansvaret för tävlingen, för att alla domare med ledaruppdrag är kvalificerade samt för att tävlingen genomförs i enlighet med gällande regler.
- **Teknisk ledare:** Ansvarar för alla tekniska frågor, att all utrustning finns på plats och att alla kastredskap kontrollerats före tävlingen (vikt och form).
- **Tävlingssekreterare:** Ansvarar för verksamheten i tävlingssekretariatet.
- **Eltidsledare:** Leder eltidtagning och ansvarar för att den genomförs enligt reglerna.
- **Speaker:** Ansvarar för muntlig information via högtalare till tävlande, funktionärer, åskådare.
- **Sjukvårdare:** Ansvarar för den medicinska servicen för de tävlande, omhändertagande av akuta skador.
- **Funktionärsledare:** Ansvarar för tillsättningen av funktionärer för aktuella arbetsuppgifter samt information till funktionärer.
- **Grenledare teknik/Löpningsledare:** Leder tävlingen i respektive gren, ansvarar för att tävlingsreglerna följs, ser till att övriga funktionärer i grenen är informerade om sina uppgifter, beslutar vid protest under pågående tävling
- **Starter:** Har övergripande ansvar för startmomentet i löpning och avgör alla frågor i samband med start. Avlossar startskott och eventuella extra skott.
- **Domare/funktionärer:** Ansvarar för sin tilldelade uppgift. Bemöter tävlande, deras tränare och föräldrar på ett positivt sätt. Vänder sig till sin grenledare/löpningsledare om diskussioner om regler uppkommer.



2 TÄVLINGSREGLER

Tävlingsregler

- För att kunna jämföra prestationer från olika tävlingar är det viktigt att reglerna är så lika som möjligt överallt i världen
- Friidrottens internationella regler fastställs av internationella friidrottsförbundet World Athletics och som medlem följer Sverige dessa regler
- Kompletterande nationella regler fastställs av SFIF
- Reglerna klargör hur anläggningar och utrustning ser ut samt utförandet av de olika grenarna
- Den senaste versionen av regelboken kom ut 2022 och uppdateringar 2023-2025 finns separat på SFIFs hemsida
- En ny regelbok var planerad att komma ut 2025 men kommer troligtvis publiceras först 2026





Tävlingsregler för barn

- Utomhussäsongen 2020 införde SFIF speciella regler för tävlingar för barn (11 år och yngre)
- För att delta i barntävlingar krävs inget medlemskap i en friidrottsförening
- Startfält bör delas upp i lagom stora grupper
- För varje individ bör tävlingen pågå under högst tre timmar
- Resultat ska inte sammanställas i resultatlista på webben och inte heller skickas ut efter tävlingen
- Den som ska vara domare (funktionär) i en friidrottstävling för barn bör alltid förklara för barnen, deras tränare och föräldrar vilka regler som gäller innan de börjar tävla i en gren
- Det är lämpligt att instruera och påminna om regelöverträdelser



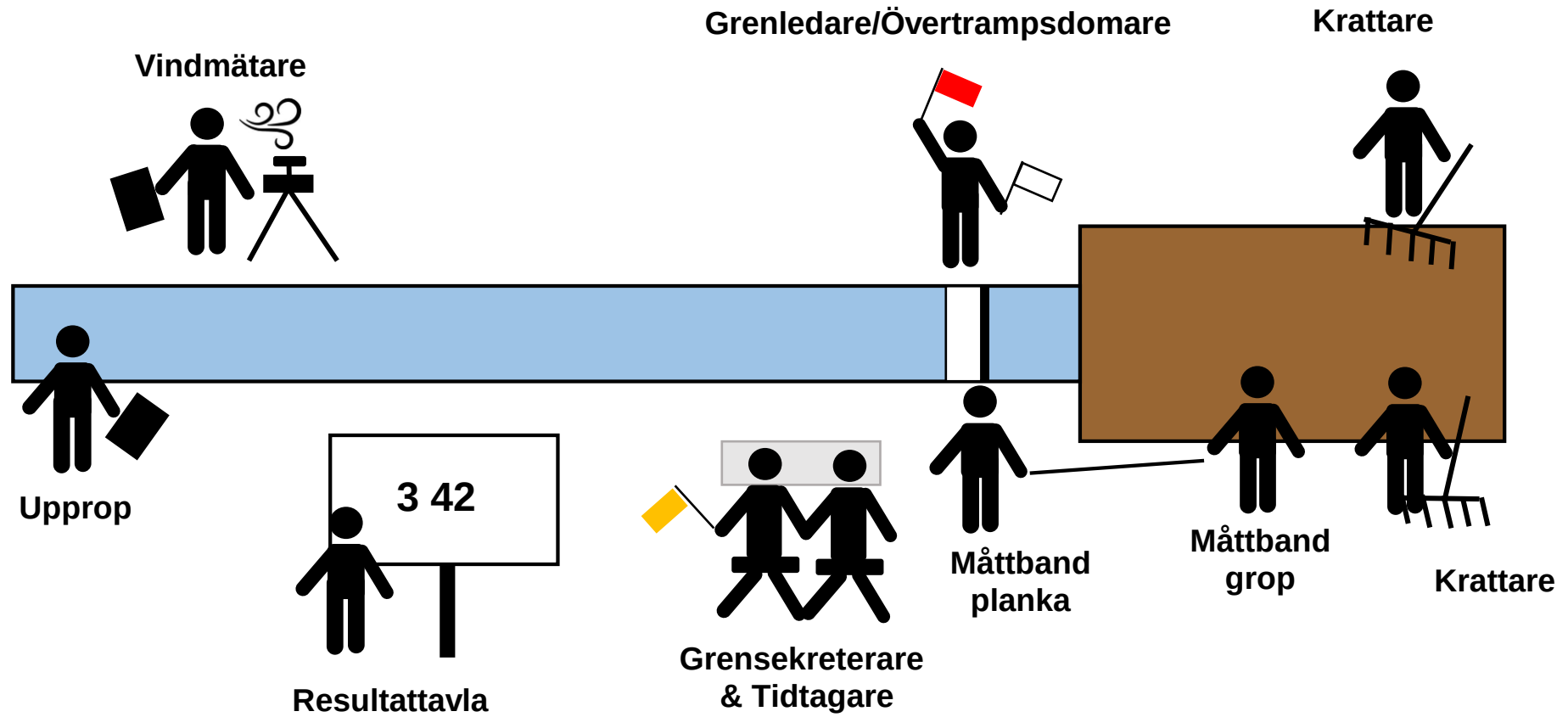


3 GREN FÖR GREN

Längd

Hoppzon: används vid tävling för ungdom 13 år och yngre. Hoppzonen ska vara 1,0 meter lång och markeras på ansatsbanans fulla bredd med kritpulver eller motsvarande.

Planka: används vid tävling för ungdom 14 år och äldre. Plankkanten närmast hoppgrup kallas övertrampslinje.



Längd



Grenledare – leder tävlingen och ansvarar för att tävlingsreglerna följs och att övriga funktionärer i grenen är informerade om och kvalificerade för sina respektive uppgifter. Beslutar vid protest. Kontrollerar och undertecknar protokollet.

Övertrampsdomare (kan vara grenledaren) – avgör om försök är giltigt eller ogiltigt genom att höja vit/röd flagg. Läser av varje giltigt försök. Den röda flaggan höjs omedelbart vid en regelöverträdelse. Den vita flaggan höjs först då hoppet är avslutat, dvs då den tävlande har lämnat gropen på ett korrekt sätt.

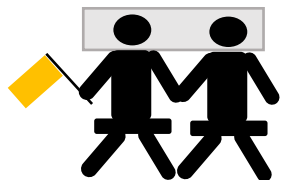
Utförande:

- En längdhoppare får ha max två ansatsmärken som ska placeras bredvid ansatsbanan.
- Om det är åtta eller färre som deltar har alla sex försök, annars har alla tre försök och de åtta bästa får ytterligare tre finalhopp.
- På barntävlingar är det vanligt att alla deltagare får fyra försök vardera.
- Hoppordningen bestäms i förväg men grenledaren kan ge tillstånd till att hoppordningen tillfälligt ändras inom en omgång.
- Ett försök ska normalt påbörjas inom *1 minut*. Om en hoppare behöver göra två försök i följd utökas tiden till *2 minuter*.

Ett hopp är **ogiltigt** om den tävlande exempelvis:

- Gör övertramp, dvs i samband med upphoppet bryter det vertikala planet ovanför övertrampslinjen med foten eller skon. Det är placeringen av skons tåspets som bedöms. Om enbart ett löst knutet skosnöre eller något som den tävlande tappar i samband med uthoppet bryter det vertikala planet ska det inte dömas ogiltigt.
- I hoppet eller vid nedslaget vidrör marken utanför hoppgropen på en punkt som ligger närmare övertrampslinjen det märke i gropen som är längst bak. Landning måste ske i gropen.
- Lämnar gropen så att första fotkontakten utanför gropen är närmare övertrampslinjen än det märke i gropen som är längst bak.

Längd



Sekreterare – Protokollför varje försök. Räknar fram vilka tävlanden som går till final. Räknar fram placeringar efter avslutad tävling. Undertecknar protokollet. Upplýser tävlande om att det är "15 sekunder kvar" innan försök bedöms ogiltigt genom att höja gul flagga.

Datainmatare (kan vara sekreteraren vid brist på funktionärer). Datainmatare sköter kommunikation till elektronisk resultattavla om sådan finns.

Protokoll: Grenledaren ansvarar för att protokoll hämtas i sekretariatet innan upprop, senast 15 min före start. Om möjligt skall resultat matas in i det digitala systemet men manuellt protokoll skall alltid föras.

Alla hopp markeras i protokollet med:

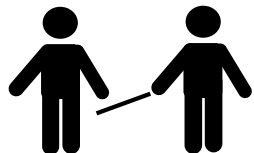
Giltigt hopp = Skriv resultatet (t.ex. 7,87 på manuellt protokoll, 787 i datorn)

Ogiltigt hopp = X

Avstår hopp = -

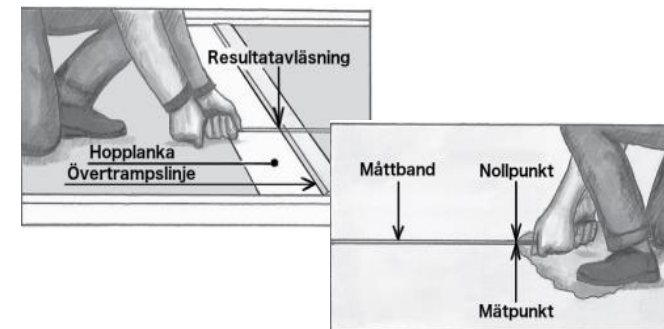
Efter avslutad tävling skall det bästa resultatet för varje deltagare föras in i kolumnen längst till höger och placering noteras. Om två personer har samma resultat, räknas det näst bästa resultatet osv. Om alla hopp/stötar är lika ska placering delas. Detta gäller även segern, tidigare system med skiljeförsök är avskaffat. Skriv in starttid och sluttid i protokollet. Protokollet skall undertecknas av grenledare och sekreterare och lämnas till sekretariat/speaker för prisutdelning.

Längd



Hantering måttband – 2 stycken (grop/planka).

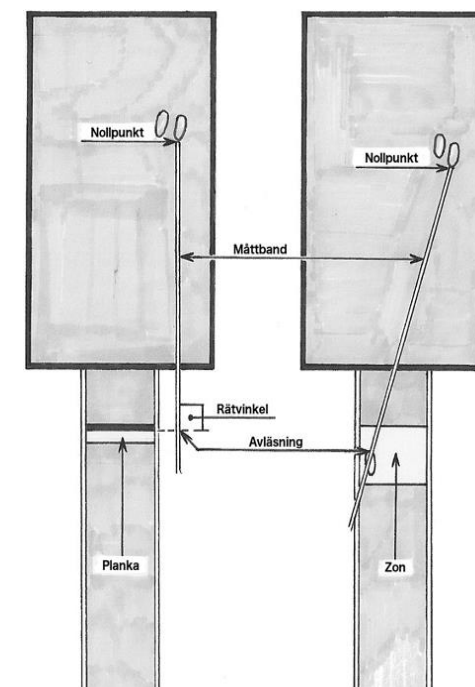
Mätare vid plankan kan också sköta övertrampsmarkering/nertramp i zon.



Mätning: Varje giltigt försök skall omedelbart mätas oavsett hur kort det är. Hoppets längd mäts *från* det märke i gropen (vilket inte behöver vara efter fötterna) som är närmast hopplankan (mätpunkten). Om det är osäkerhet kring vilken markering som är längst bak kontrollmäts båda alternativen. Måttbandets nollpunkt placeras vid mätpunkten i gropen och resultatet läses av vid övertrampslinjen och avrundas till närmast lägre hel centimeter.

Vid hopp med plankan dras måttbandet vinkelrätt från nedslagsmärket mot övertrampslinje, eller dess förlängning.

Vid hoppzon dras måttbandet den kortaste vägen från nedslagsmärket till upphoppsmärket. Detta innebär att mätningen blir mer eller mindre "diagonal". Det är tillåtet att hoppa före hoppzonen men mätning sker då vinkelrätt till den kant av zon som ligger längst från gropen.



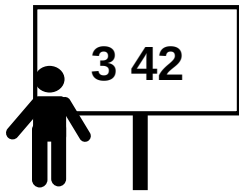
Längd



Krattare – 2 st. Krattar från varsin sida. Sanden ska vara utjämnad i nivå med plankor och ansatsbana (inga högar).



Hantering av upprop – Genomför före tävlingens början muntligt upprop av de tävlande och informerar dem om hoppordning. Detta sker vanligtvis 15 min före start. Ropar under tävlingen upp tävlande, så att de är beredda att påbörja försök när domare signalerar att allt är klart.



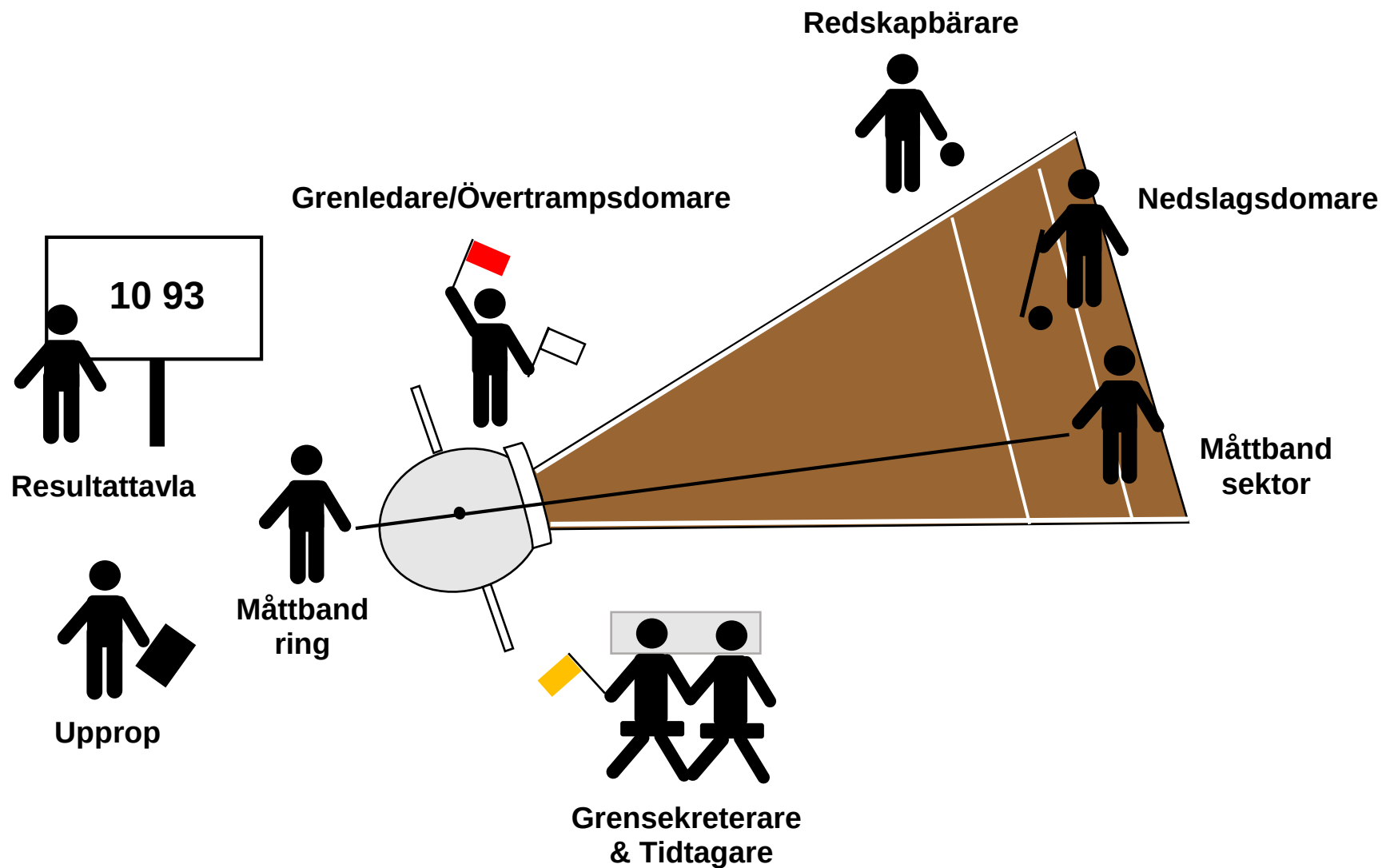
Hantering av manuell resultattavla – Ser till att tavlan alltid visar aktuell omgång, aktuell tävlandes startnummer samt resultat, liksom att tavlan vrids så, att publik, speaker och tävlande kan se resultat. Resultatdelen på tavlan ska alltid helt blankställas mellan varje tävlande.



Hantering av vindmätare – Genomför vindmätning och protokollför samtliga uppmätta värden. Undertecknar vindprotokoll när tävlingen är slut. *Vid tävling utomhus skall vindmätare användas. Vindmätaren ska placeras 20 meter före hopplankan.*

Kula

Klass	Vikt (kg)
M, M22, M35-45	7.26
P19, M50-M55	6.0
P17, M60-M65	5.0
P15, M70-M75, K, K22, F19, K35-K45	4.0
P13, M80-, F17, F15, K50-K70	3.0
F13, K75-	2.0



Kula



Grenledare – leder tävlingen och ansvarar för att tävlingsreglerna följs och att övriga funktionärer i grenen är informerade om och kvalificerade för sina respektive uppgifter. Beslutar vid protest. Kontrollerar och undertecknar protokollet.

Övertrampsdomare (kan vara grenledaren) – avgör om försök är giltigt eller ogiltigt genom att höja vit/röd flagg. Läser av varje giltigt försök. Den röda flaggan höjs omedelbart vid en regelöverträdelse. Den vita flaggan höjs först då kastet är avslutat, dvs redskapet har landat och den tävlande har lämnat ringen på ett korrekt sätt..

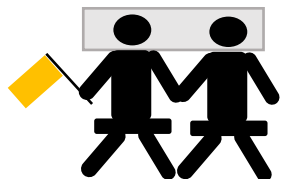
Utförande:

- Det är förbjudet att tejpa samman två eller flera fingrar på kasthand. Magnesia får användas på hand (inklusive fingrar) och hals/haka.
- En kulstötare får använda ett siktmärke bakom kastringen.
- Om det är åtta eller färre som deltar har alla sex försök, annars har alla tre försök och de åtta bästa får ytterligare tre finalkast.
- På barntävlingar är det vanligt att alla deltagare får fyra försök vardera.
- Kastordningen bestäms i förväg men grenledaren kan ge tillstånd till att kastordningen tillfälligt ändras inom en omgång.
- Ett försök ska normalt påbörjas inom *1 minut*. Om en hoppare behöver göra två försök i följd utökas tiden till *2 minuter*.

En stöt är **ogiltig** om den tävlande exempelvis:

- Inte börjar försöket från en stillastående position. Inte håller kulan intill hakan/halsen tills utstöten börjar, eller inte stöter med en hand.
- Gör övertramp, dvs med någon del av kroppen vidrör ringkanten, marken utanför ringen eller ovansida på stopplanka efter det att försöket påbörjats. Detta gäller inte löst knutet skosnöre eller något löst föremål som kastaren tappar. Det är tillåtet att under den första rotationen vidröra ovansidan på bakkanten eller mark utanför kulring bakom de vita linjerna.
- Gjort stöt så att kulan inte helt landar inom den kastsektorn (utanför linjerna eller lämnar ringen innan kula landat (tagit mark).
- Lämnar ringen framför de vita linjer som markerar ringens förlängda diameter. Den tävlande får falla helt inom ringen.

Kula (samma som för längd)



Sekreterare – Protokollför varje försök. Räknar fram vilka tävlanden som går till final. Räknar fram placeringar efter avslutad tävling. Undertecknar protokollet. Upplýser tävlande om att det är "15 sekunder kvar" innan försök bedöms ogiltigt genom att höja gul flagga.

Datainmatare (kan vara sekreteraren vid brist på funktionärer). Datainmatare sköter kommunikation till elektronisk resultattavla om sådan finns.

Protokoll: Grenledaren ansvarar för att protokoll hämtas i sekretariatet innan upprop, senast 15 min före start. Om möjligt skall resultat matas in i det digitala systemet men manuellt protokoll skall alltid föras.

Alla hopp markeras i protokollet med:

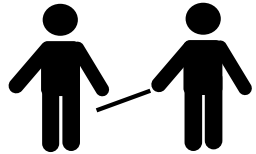
Giltig stöt = Skriv resultatet (t.ex. 7,87 på manuellt protokoll, 787 i datorn)

Ogiltig stöt = X

Avstår stöt = -

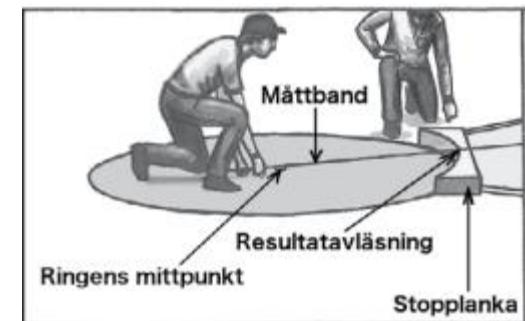
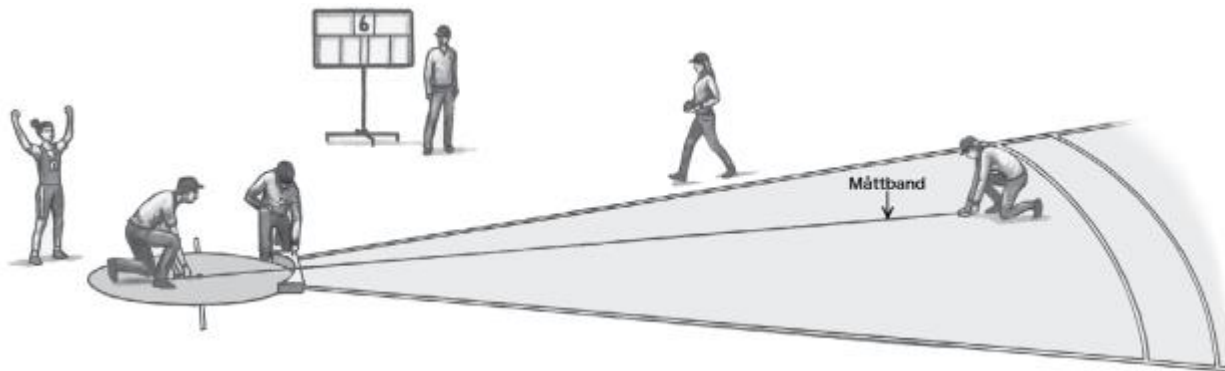
Efter avslutad tävling skall det bästa resultatet för varje deltagare föras in i kolumnen längst till höger och placering noteras. Om två personer har samma resultat, räknas det näst bästa resultatet osv. Om alla hopp/stötar är lika ska placering delas. Detta gäller även segern, tidigare system med skiljeförsök är avskaffat. Skriv in starttid och sluttid i protokollet. Protokollet skall undertecknas av grenledare och sekreterare och lämnas till sekretariat/speaker för prisutdelning.

Kula



Hantering måttband – 2 stycken (ring/nedslag i sektorn)

Mätning: Varje giltigt försök skall omedelbart mätas. Mätpunkt utgörs av den punkt på nedslagsmärket (ex. grop efter kula) som befinner sig närmast ring. Mätning skall göras från mätpunkten, dvs. nollpunkten på måttbandet skall vara vid nedslagsmärket, och måttbandet sträcks därifrån så att det passerar över ringens medelpunkt. Domaren läser av måttbandet vid innerkanten på stopplankan. Resultat skall avrundas till närmast lägre hel centimeter.



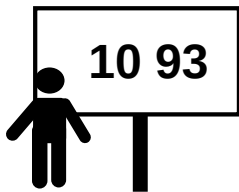
Kula



Nedslagsdomare – markerar mätpunkt (kan vara samma person som hanterar måttbandet vid nollpunkten). Informerar övertrampsdomaren om kulan var utanför kastsektorn.



Hantering av upprop – Genomför före tävlingens början muntligt upprop av de tävlande och informerar dem om kastordning. Detta sker vanligtvis 15 min före start. Ropar under tävlingen upp tävlande, så att de är beredda att påbörja försök när domare signalerar att allt är klart.



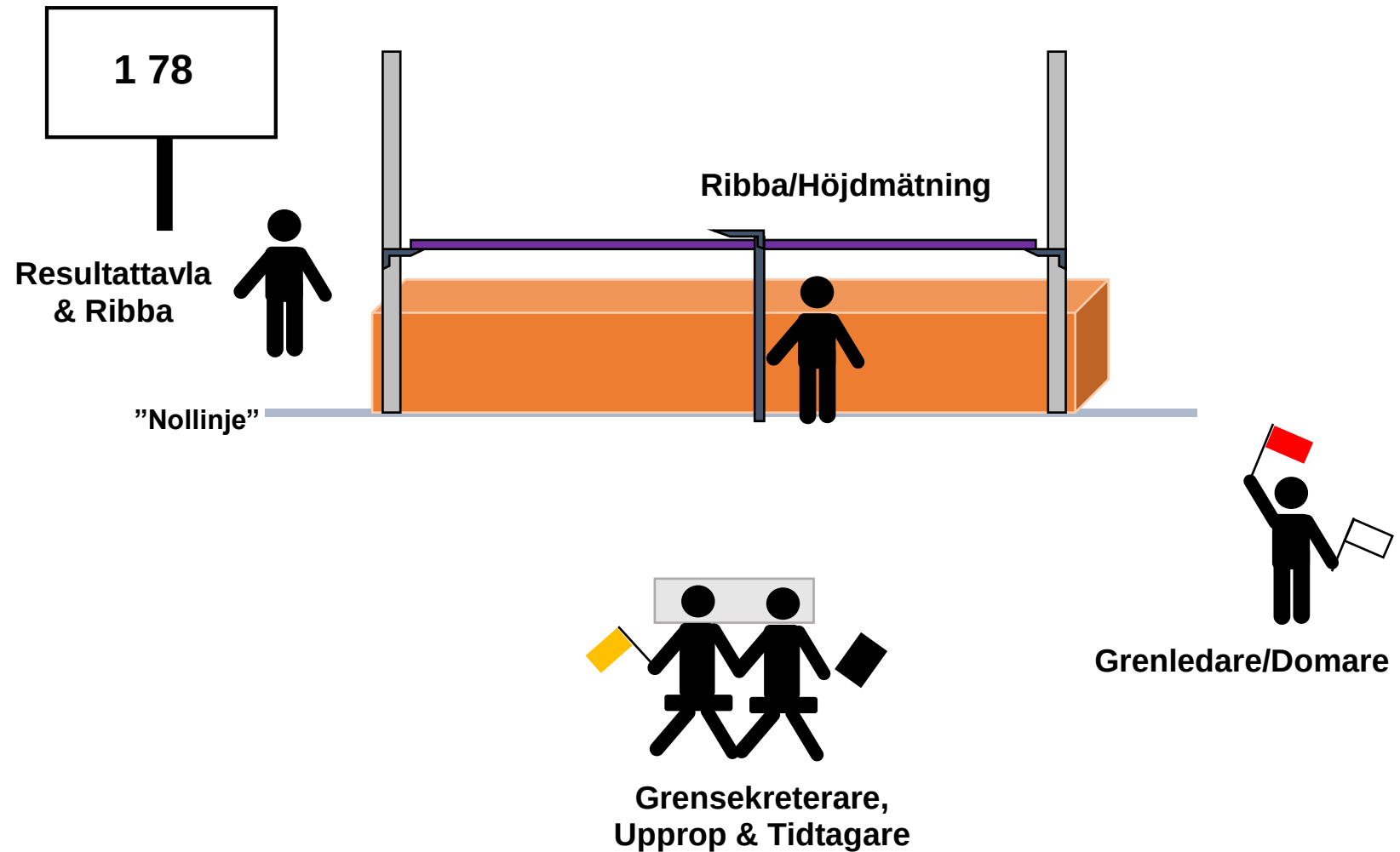
Hantering av manuell resultattavla – Ser till att tavlan alltid visar aktuell omgång, aktuell tävlandes startnummer samt resultat, liksom att tavlan vrids så, att publik, speaker och tävlande kan se resultat. Resultatdelen på tavlan ska alltid helt blankställas mellan varje tävlande.



Redskapsbärare – redskap får ej kastas tillbaka utan ska bäras eller transporteras på annat sätt

Höjd

Varje enskild tävlingsarrangör bestämmer vilket höjningsschema som ska användas. Men det får inte vara mindre än 2 centimeter mellan varje höjning. Schemat fastställs innan tävling, ofta baserat på personliga rekord hos anmälda deltagare, och anslås i tävlings-PM.



Höjd



Grenledare – leder tävlingen och ansvarar för att tävlingsreglerna följs och att övriga funktionärer i grenen är informerade om och kvalificerade för sina respektive uppgifter. Beslutar vid protest. Kontrollerar och undertecknar protokollet.

Grendomare (kan vara grenledaren) – avgör om försök är giltigt eller ogiltigt genom att höja vit/röd flagg. Vit flagga ska inte höjas förrän det är definitivt klart att försöket är giltigt i alla avseenden. Om ribba darrar ska domare avvakta till dess rörelse upphört, eller till dess det – enligt dennes bedömning – är helt klart, att ribba inte kommer att falla. Observera att det inte räcker med t ex att tävlande hunnit lämna bädd innan ribba faller, eller att ribba ligger kvar viss tid.

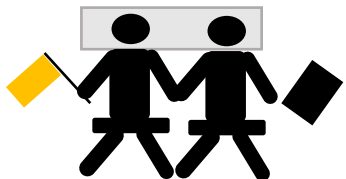
Utförande:

- Tävlande kan placera ut högst två markeringar som riktmärke på ansatsbanan. Markeringar får inte placeras så de hindrar någons ansats.
- Tävlande får börja sitt hoppande på vilken höjd som helst fr.o.m. bestämd ingångshöjd och behöver inte hoppa på varje höjd efter att ha gått in i tävlingen. Försök kan sparas till högre höjd.
- Tävlande får fortsätta att hoppa tills dess tre ogiltiga försök har gjorts i följd (behöver inte vara på en och samma höjd).
- Om tävlande passerat korrekt över ribba men denna ändå faller skall försöket bedömas som giltigt om ribbas fall enligt domares bedömning orsakats av yttre kraft, t ex kraftig blåst eller felplacerad hoppbädd.
- Hoppordningen bestäms i förväg men grenledaren kan ge tillstånd till att hoppordningen tillfälligt ändras inom en omgång.
- Ett försök ska normalt påbörjas inom *1 minut*. Om en hoppare behöver göra två försök i följd utökas tiden till *2 minuter*.

Ett hopp är **ogiltigt** om den tävlande exempelvis:

- Inte gör upphoppet från en fot. Jämfota upphopp är inte tillåtet.
- River, d v s stöter till ribban eller ställningen så att ribban faller ned.
- Vidrör marken eller hoppbädden bortom ribban utan att ha passerat över den.
- Vidrör ribban eller de horisontella delarna av hoppställningen under ansatsen utan att genomföra hoppet.

Höjd



Sekreterare – Noterar tävlandes ingångshöjd. Protokollför varje försök. Räknar fram placeringar efter avslutad tävling. Undertecknar protokollet. Upplýser tävlande om att det är "15 sekunder kvar" innan försök bedöms ogiltigt genom att höja gul flagga.

Datainmatare (kan vara sekreteraren vid brist på funktionärer). Datainmatare sköter kommunikation till elektronisk resultattavla om sådan finns.

Hantering av upprop – Genomför före tävlingens början muntligt upprop av de tävlande och informerar dem om hoppordning. Detta sker vanligtvis 15 min före start. Ropar under tävlingen upp tävlande, så att de är beredda att påbörja försök när domare signalerar att allt är klart.

Protokoll: Grenledaren ansvarar för att protokoll hämtas i sekretariatet innan upprop, senast 15 min före start. Om möjligt skall resultat matas in i det digitala systemet men manuellt protokoll skall alltid föras.

Alla hopp markeras i protokollet med:

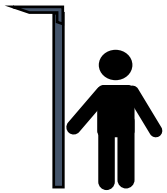
Giltigt hopp = O

Ogiltigt hopp = X

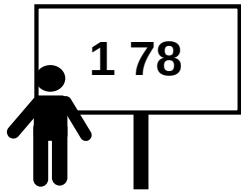
Avstår hopp = -

Efter avslutad tävling skall det bästa resultatet för varje deltagare föras in i kolumnen längst till höger och placering noteras. Placering erhålls efter resultathöjd och bestäms av antal försök på resultathöjden. Om två eller fler deltagare har samma resultat bestäms placering av totalt antal ogiltiga försök. Minst antal kommer först. Om allt är lika ska placering delas förutom för seger där skiljehoppning kan genomföras, något som normalt bara sker i mästerskap. För information om genomförande av skiljehopp se regelboken. Skriv in starttid och sluttid i protokollet. Protokollet skall undertecknas av grenledare och sekreterare och lämnas till sekretariat/speaker för prisutdelning

Höjd

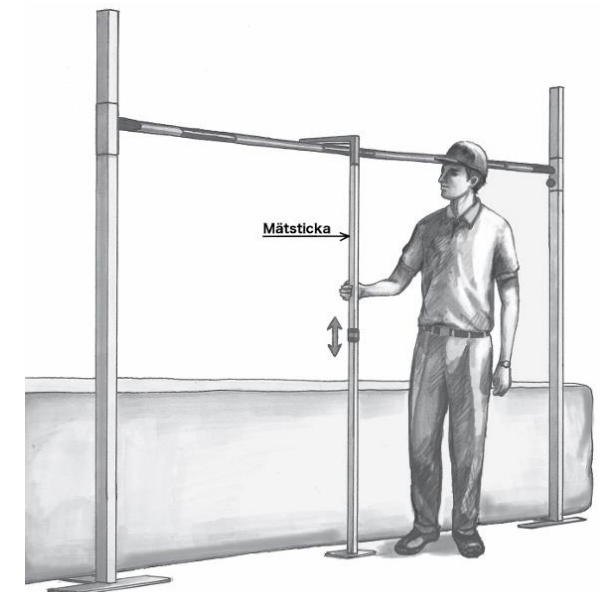


Höjdmätning/Ribba – Mäter in ribbas läge varje gång hopphöjd ändras eller ribba byts ut. Läger upp ribba på uppläggningsplattorna efter rivning.



Hantering av manuell resultattavla/Ribba – Ser till att tavlan alltid visar som minimum aktuell omgång samt pågående höjd. Placerar tavlan så att publik, speaker och tävlande kan se höjden. Läger upp ribba på uppläggningsplattorna efter rivning.

Mätning: Höjden mäts från marken till ovansidan av ribban med mätsticka. Måttet mäts där ribban är som lägst, bör vara mitt på ribban. Detta görs vid varje ändring av hopphöjd innan de tävlande börjar hoppa. Om hoppställning rubbas under hoppomgång görs ny kontrollmätning. Ståndare får inte flyttas under pågående tävling om inte grenledare bedömer upphoppsplatsen olämplig. Flyttning ska i så fall ske i samband med ändring av hopphöjd.

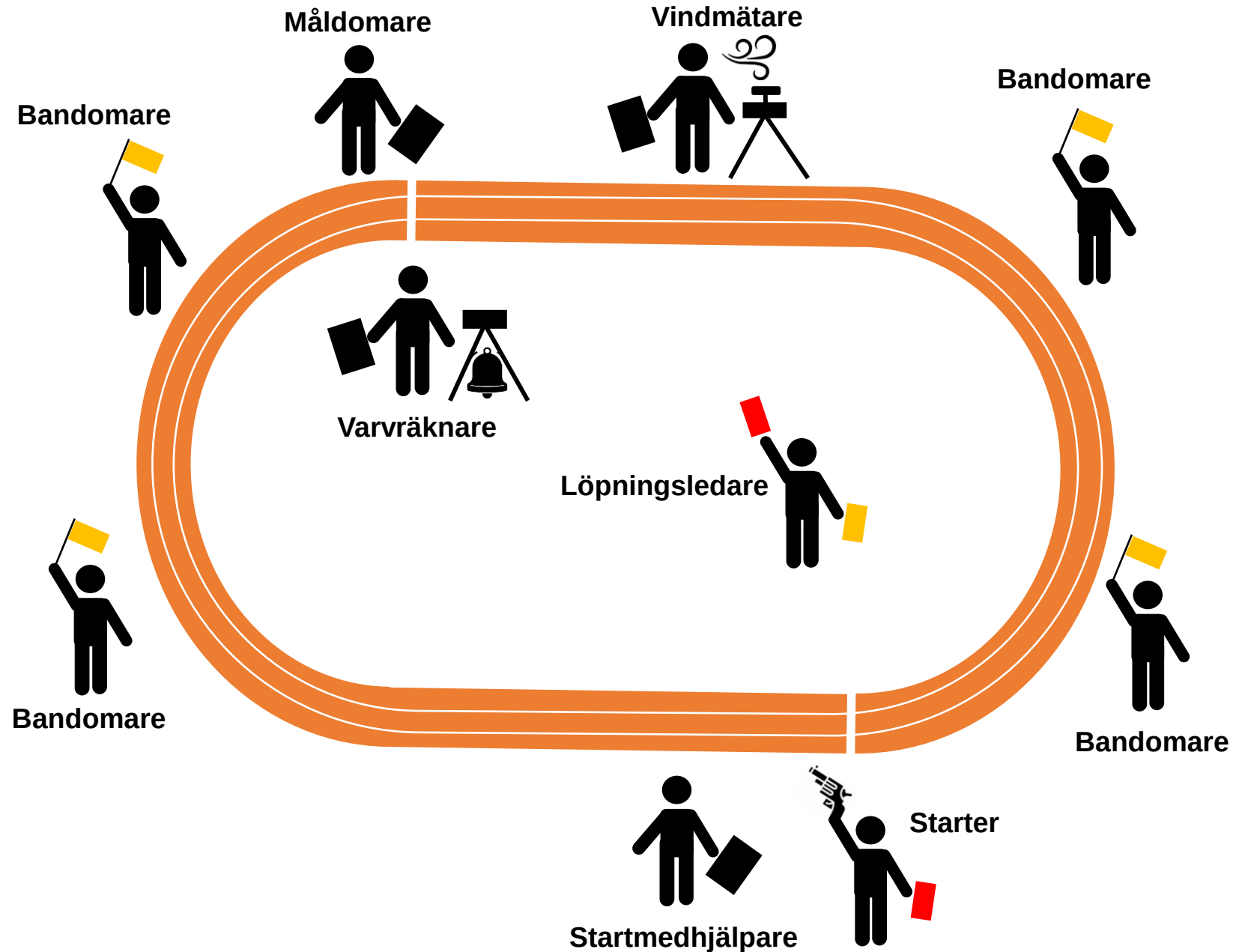


Löpning

Kortdistans/sprint:
Löpgrenar med sträcka
upp till 400m.

Medeldistans: Löpgrenar
med sträcka 800m-1
mile.

Långdistans: Löpgrenar
med sträcka 2000m och
längre.



Löpning



Löpningsledare – leder löpgrenarna i tävlingen och ansvarar för att bana och redskap är regelenliga, för att tävlingsreglerna följs samt att övriga funktionärer i grenen är informerade om och kvalificerade för sina respektive uppgifter. Beslutar vid protest. Beslutar efter lopp som störts ifall omlopp ska ske. Beslutar om diskning normalt efter att ha fått rapport från bandomare. Kontrollerar och undertecknar löpningsprotokollet (kan delegeras till eltsledare).

Utförande:

- Banordning (fördelning av individuella banor mellan deltagare i lopp) bestäms genom fri lottning i försöksomgång och rangordning genom seedning i efterkommande lopp (semifinal, final).
- Loppets längd bestämmer om man startar på gemensam bana eller skilda banor och om man måste hålla sin skilda bana hela loppet.
- Före start skall alla tävlande vara absolut stilla utan att med någon kroppsdel beröra den vita startlinjen eller marken bortom.
- Tävlande får inte lämna sin slutliga startställning med fot och/eller hand innan startskottet.
- Löparnas placeringar och tider i ett lopp bestäms av den ordning och tid då den främsta delen av deras respektive bål (kroppen utom huvud, hals, armar, händer, ben och fötter) passerar det tänkta lodräta planet genom mållinjen.

En löpare ska **diskvalificeras** om exempelvis:

- Tävlande frivilligt lämnar löparbanan under pågående lopp och sedan återvänder till banan för att fortsätta loppet. *Det är tillåtet att fortsätta om man knuffats eller trängts av banan.*
- Vid kurvlöpning i lopp på skilda banor gör mer än ett tramp **på men inte helt innanför** sarg/banans inre linje
- Vid kurvlöpning i lopp på gemensamma banor gör mer än ett tramp **på eller innanför** sarg/banans inre linje
- Vid häcklöpning inte passerar häckarna på sin egen bana, i samband med häckpassage fört något ben (inklusive fot) vid sidan av häck på en nivå som är lägre än överliggares överkant, eller fällt/signifikant förskjutit häck med hand, arm, överkropp, ledande benets framsida.

Löpning



Starter – Har övergripande ansvar för startmoment och avgör alla frågor i samband med start. Behandlar under tävling eventuell protest mot någon del av startmoment (varning, diskvalifikation, utebliven återkallning m m).



Startmedhjälpare – Till medhjälparens uppgifter hör bland annat att ropa upp löpare, placera dem i rätt startordning/på rätt bana samt att meddela tidtagare om någon löpare inte kommer till start.



Bandomare – Biträder löpningsledare med att övervaka att lopp genomförs reglementsenligt av tävlande. Signalerar observerade regelbrott med gul flagga, och rapporterar sedan regelbrottet till löpningsledaren. Bör vara placerad utanför yttersta banan för att på så sätt hålla innerplanen så ren som möjligt från domare och funktionärer.



Måldomare – Placerar sig så att de ser löparna framifrån när de går i mål och antecknar löparnas startnummer och inbördes ordning vid målgång. Om nummerlappen inte syns kan domaren notera annat kännetecken, exempelvis "gul" om tävlingsdräkten är gul. Som stöd kan det vara bra att också filma målgången framifrån.

Löpning



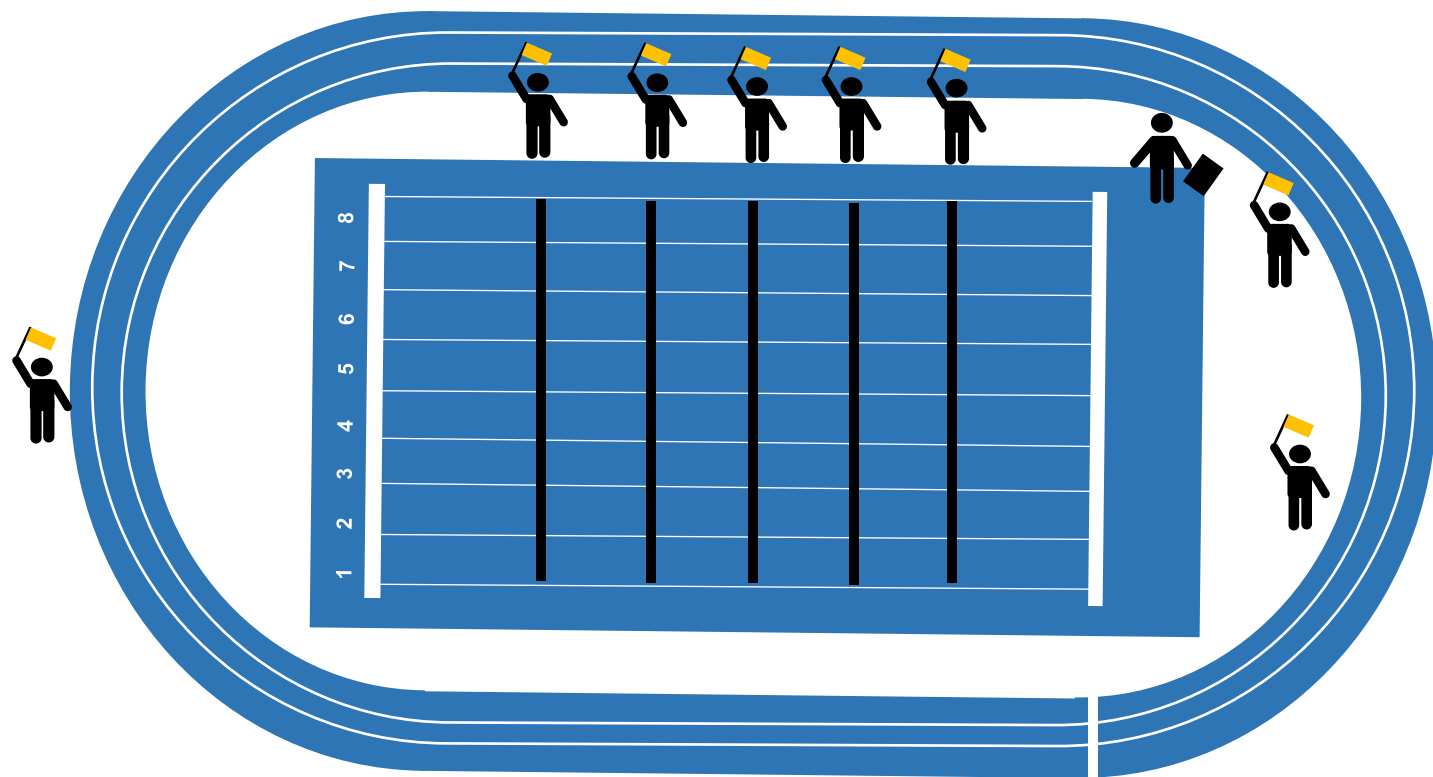
Hantering av varvräknare – Ansvarar för att tävlande i löpningar, som är längre än ett banvarv, avverkar rätt antal varv (korrekt sträcka). På längre sträckor när varvningar är osannolika och/eller antalet deltagare litet är det normalt tillräckligt med en varvräknare. I övrigt krävs normalt flera varvräknare. Informerar kontinuerligt tävlande om antal återstående varv. Löpare som är på väg att varvas eller som är varvad meddelas personligen (normalt muntligt), täten meddelas via varvvisare som ändras skiftas när tät nått början av upplopp. Ringer i varvklocka för var och en av de tävlande när det endast är ett varv kvar.



Hantering av vindmätare – Genomför fullständig vindmätning för samtliga lopp på sträckor upp till 200 m och protokollför samtliga uppmätta värden. Vindstyrkan mäts för att resultat uppnådda i medvind starkare än 2,0 m/s inte är giltiga som rekord eller i statistik. *Vid tävling utomhus skall vindmätare användas.*

Löpning – kort häck inomhus

Klass	Antal häckar	Häckhöjd	Start till första hack	Mellan häckar
M, M22	5	106,7	13,72	9,14
P19, M35-45	5	99,1	13,72	9,14
P17	5	91,4	13,72	8,90
M50-M55	5	91,4	13,00	8,50
P15, K, K22, F19, K35	5	83,8	13,00	8,50
M60-M65	5	83,8	12,00	8,00
P13	6	76,2	11,75	7,65
F17	5	76,2	13,00	8,50
F15, K40-45	5	76,2	12,00	8,00
M70-75, K50-55	5	76,2	12,00	7,00
M80-, K60-	5	68,6	12,00	7,00
F13	6	68,6	11,75	7,65

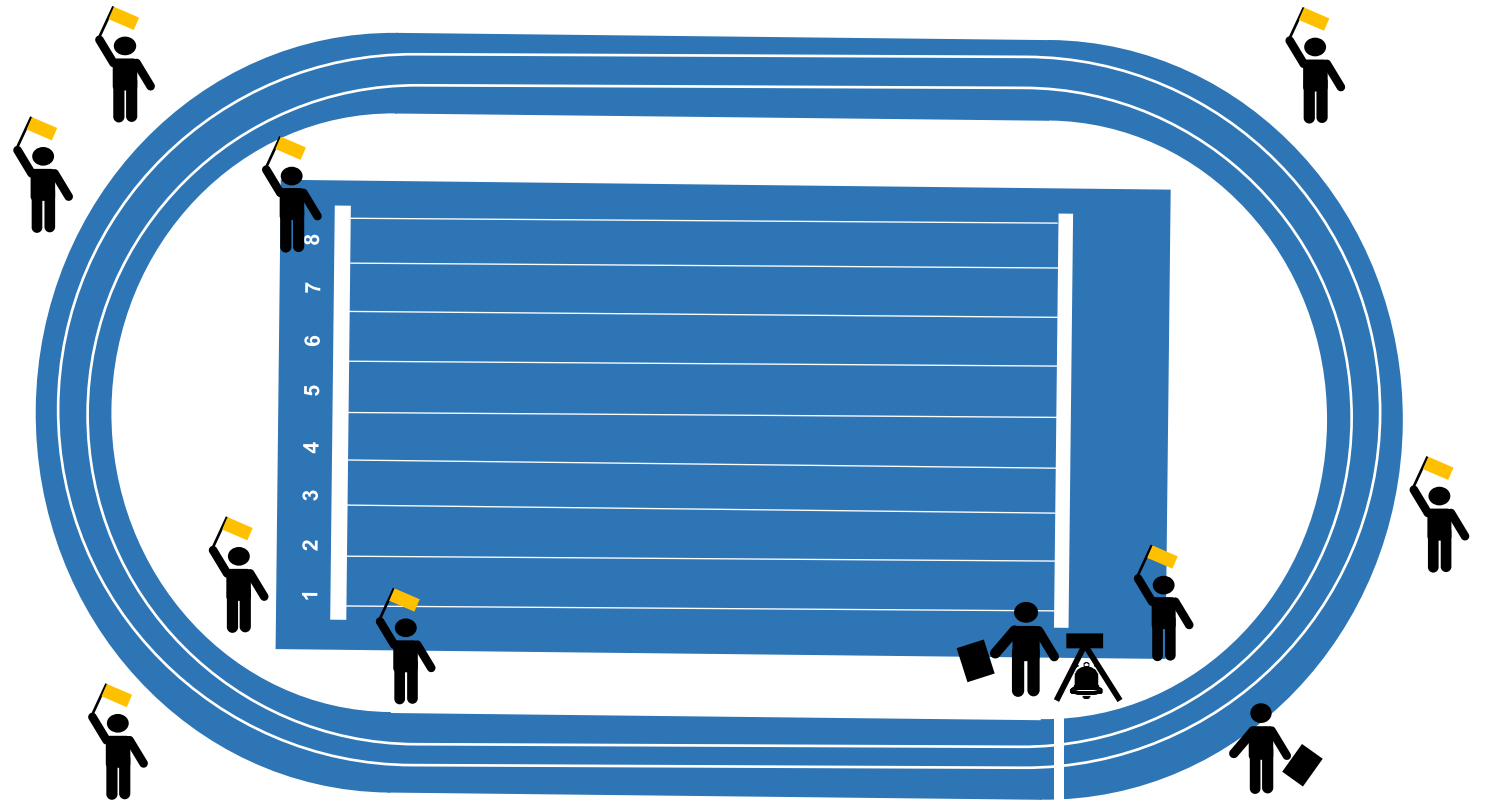




Löpning – 200m och 400m inomhus

200m: Liggande start med startblock. Inte obligatoriskt för 13 år och yngre. Skilda banor hela loppet.

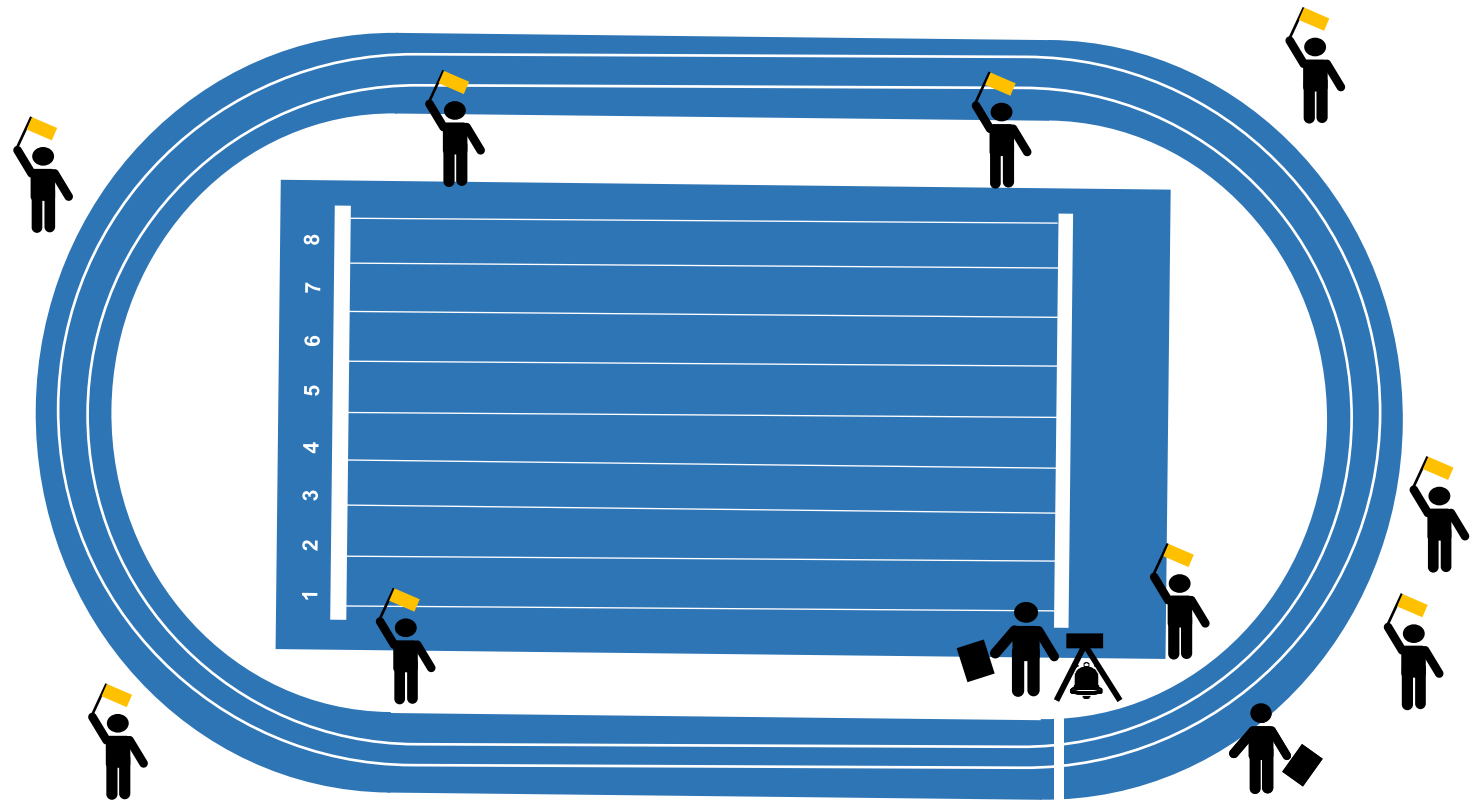
400m: Liggande start med startblock. Inte obligatoriskt för 13 år och yngre. Skilda banor två kurvor.



Löpning – medeldistans inomhus

800m: Stående start med enbart fötterna i marken. Får inte använda startblock. Skilda banor en kurva.

1500m: Stående start med enbart fötterna i marken. Får inte använda startblock. Gemensamma banor från start. Vid stort startfält kan man använda dubbling av banor vid start (två/bana) eller gruppstart (två grupper med sk evolverbåge).





TACK