

Löpning - starten

Material: Protokoll, protokollunderlägg, 6 numrerade startkoner, 12 klädkorgar, penna, stol, vit och röd flagga, funktionärsvästar, 2 startpistoler, hörselskydd, visselpipa, startblocksvagn, funktionärsbord, walkie-talkie

Uppgifter: Grenledare fördelar uppgifterna och ansvarar för att regler följs

- samordna med målområdet – vit flagg när startområdet är redo
- samordna med vindmätaransvarig
- upprop 10 minuter innan utsatt start
- se till att löparna gör sig klara i tid
- flyttar på startblocken inför varje distans
- kontrollera att löparnas fingrar eller fötter är bakom startlinjen och därefter ge klartecken till startmannen
- tillsammans med målområdet se till att häckhöjder, häckvikter och avstånd mellan häckar är korrekta

Regler:

- bästa tider går vidare till final...
- som ogiltigt försök räknas om den tävlande:
 - o springer innan startskottet
 - o springer på någons annans bana (stör andra löpare)

Häck, hinder och stafett information:

M

400m häck

häckhöjd 91,4 cm, mellersta höjden och motsvarande viktplacering inifrån, 10 häckar
avstånd från start till första häck 45,00
avstånd mellan häckar 35,00
avstånd från sista häck till mål 40,00
Grön triangel banmarkering

K

400m häck

häckhöjd 76,2 cm, lägsta höjd och motsvarande viktplacering inifrån, 10 häckar
avstånd från start till första häcken 45,00
avstånd mellan häckar 35,00
Avstånd från sista häck till mål 40,00
Grön triangel banmarkering

P19

110m häck

häckhöjd 100 cm, näst högsta höjd och häcken motsvarande viktplacering inifrån, 10 häckar
avstånd från start till första häck 13,72

avstånd mellan häckar 9,14
avstånd från sista häck till mål 14,02

- P19 **400m häck**
häckhöjd 91,4 cm, mellersta höjden och motsvarande
viktplacering inifrån, 10 häckar
avstånd från start till första häck 45,00
avstånd mellan häckar 35,00
avstånd från sista häck till mål 40,00
Grön triangel banmarkering
- P19 **2 000m hinder**
hinderhöjd 91,4 cm, 23 hinder varav 5 vattengrav
Vita markeringar
- F19 **100m häck**
häckhöjd 84 cm, näst lägsta höjd och motsvarande
viktplacering inifrån, 10 häckar
avstånd från start till första häck 13,00
avstånd mellan häckar 8,50
avstånd från sista häck till mål 10,50
Gul liten rektangel banmarkering
- F19 **400m häck**
häckhöjd 76,2 cm, lägsta höjd och motsvarande
viktplacering inifrån, 10 häckar
avstånd från start till första häck 45,00
avstånd mellan häckar 35,00
avstånd från sista häck till mål 40,00
Grön triangel banmarkering
- P17 **110m häck**
häckhöjd 91,4 cm, mellersta höjden och motsvarande
viktplacering inifrån, 10 häckar
avstånd från start till första häck 13,72
avstånd mellan häckar 8,90
avstånd från sista häck till mål 16,18
Vit liten rektangel banmarkering
- P17 **300m häck**
häckhöjd 84,0 cm, näst lägsta höjd och motsvarande
viktplacering inifrån, 7 häckar
avstånd från start till första häck 45,00
avstånd mellan häckar 35,00
avstånd från sista häck till mål 45,00
- P17 **2 000m hinder**
höjd 91,4 cm, 23 hinder varav 5 vattengrav

- F17 100m häck**
 häckhöjd 76,2 cm, lägsta höjd och motsvarande
 viktplacering inifrån, 10 häckar
 avstånd från start till första häck 13,00
 avstånd mellan häckar 8,50
 avstånd från sista häck till mål 10,50
 Gul liten rektangel banmarkeringar
- F17 300m häck**
 häckhöjd 76,2 cm, lägsta höjd och motsvarande
 viktplacering inifrån, 7 häckar
 avstånd från start till första häck 45,00
 avstånd mellan häckar 35,00
 avstånd från sista häck till mål 45,00
- P15 80m häck**
 häckhöjd 84 cm, näst lägsta höjd och motsvarande
 viktplacering inifrån, 8 häckar
 avstånd från start till första häck 13,00
 avstånd mellan häckar 8,50
 avstånd från sista häck till mål 7,50
 Silvergrå liten kvadrat/romb banmarkering, OBS
 banmarkering endast vid ytterkant på ytterbanorna
- P15 1 500m hinder**
 höjd 76,2 cm, 15 hinder varav 3 vattengrav
- F15 80m häck**
 häckhöjd 76,2 cm, lägsta höjd och motsvarande
 viktplacering inifrån, 8 häckar
 avstånd från start till första häck 12,00
 avstånd mellan häckar 8,00
 avstånd från sista häck till mål 12,00
 Grön liten rektangel banmarkering
- F15 1 500m hinder**
 höjd 76,2 cm, 15 hinder varav 3 vattengrav
- P13 60 m häck**
 häckhöjd 76,2 cm, lägsta höjd och motsvarande
 viktplacering inifrån, 6 häckar
 avstånd från start till första häck 11,75
 avstånd mellan häckar 7,65
 avstånd från sista häck till mål 10,00
 Lila liten rektangel banmarkering

F13 60 m häck

häckhöjd 68,6 cm, lägsta höjd och motsvarande
viktplacering inifrån, 6 häckar
avstånd från start till första häck 11,75
avstånd mellan häckar 7,65
avstånd från sista häck till mål 10,00
Lila liten rektangel banmarkering

P/F13

200 m häck

häckhöjd 68,6 cm, lägsta höjd och motsvarande
viktplacering inifrån, 5 häckar
avstånd från start till första häck 20,00
avstånd mellan häckar 35,00
avstånd från sista häck till mål 40,00
Grön triangel banmarkering

Stafett

4 x 100m gula stafettområdes markeringar
4 x 80m lila stafettområdes markeringar
5 x 60m orange stafettområdes markeringar

Uppdaterad 2016-05-03
Tävlingskommittén