

Löpning - målområde

Material: Protokoll, 8 tidtagarur, protokollunderlägg, penna, bord, stol, vit och röd flagga, funktionärsvästar, funktionärsbord, tidtagartrappa, målstolpar, varvräknare med klocka, Walkie-talkie

Uppgifter: Grenledare fördelar uppgifterna och ansvarar för att regler följs

- samordna med starten – vit flagg när samtliga i målområdet är redo
- samordna med vindmätaransvarig
- samordna med målkamera ansvarig
- samordna den manuella tidtagningen
- tillsammans med starten se till att häckhöjder, häckvikter och avstånden är korrekta
- ring i klockan inför sista varvet vid löpningar över 400m
- dokumentera tävlingen i protokollet
- se till att sekretariatet får protokoll

Regler:

- bästa tider går vidare till final
- finaler direkt på distanser från 200 och uppåt (inga försök oavsett antal deltagare)
- som ogiltig löpning räknas om den tävlande:
 - 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 99,1 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 83,8 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 83,8 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 83,8cm ,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 83,8 cm, näst 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
- 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 2023-08-02
Tävlingskommittén