

ATLETIKREGLEMENT – DEL 6 – INDENDØRS ATLETIK - 2014-2015

Regel 210 - Indendørs atletik

Regler for udendørs konkurrencer som også gælder for indendørs konkurrencer.

Reglerne for udendørs konkurrencer gælder også for indendørs konkurrencer med de undtagelser, som fremgår af reglerne i dette afsnit.

Regel 211 – Indendørs anlæg

1. Anlægget skal være fuldstændig indelukket. Lys, opvarmning og ventilation skal tilpasses for at få tilfredsstillende forhold for konkurrencen.
2. Anlægget skal have en rundbane, en ligeudbane til sprint og hækkeløb, samt tilløb og landingsområde til højde-, stang-, længde- og trespring. Ligeledes skal der være en ring og et nedslagsområde til kuglestød, enten permanent eller flytbart.

Alle konkurrenceområder skal være i overensstemmelse med specifikationerne i ”IAAF Track and Field Facilities Manual”.

3. Alle baner skal være dækket af syntetisk dække eller med trægulv. Den syntetiske overflade bør tillade brug af 6 mm pigge. Andre tykkelser på belægningen kan benyttes, men så skal deltagerne varsles om tilladt piglængde. (6.1.2.10)

Internationale mesterskaber, som afholdes under IAAF’s kontrol, skal kun holdes på arenaer, som har IAAF’s certifikat.

Det anbefales også, at hvis en sådan arena er tilgængelig, skal andre internationale stævner afholdes på arenaer med samme certifikat.

4. Så vidt det er teknisk muligt, skal alle tilløb have samme elasticitet over hele området. For springtilløbene skal dette kontrolleres før hver konkurrence.

Bemærkning (i): ”The IAAF Track and Field Facilities Manual” indeholder flere detaljerede og nøjere definerede specifikationer for planlægning og konstruktion af indendørsarenaer.

Bemærkning (ii): Standardskema for certificering af indendørsbaner og opmålingsrapport er tilgængelig hos IAAF.

Regel 212 - Sprintbanen

1. Hældningen på tværs af løbebanen skal ikke overstige 1:100 (1%), og hældningen nedover i løberetningen skal ikke overstige 1:250 (0.4%) på noget punkt og ikke over 1:1000 (0.1%) på hele strækningen.

Baner

2. Der skal minimum være 6 og maksimum 8 baner adskilt med 50 mm brede streger. Alle banerne skal være minimum 1,22 m ($\pm 0,01$ m) inklusive stregen på højre side af hver bane.

Bemærkning: Alle baner bygget før 1. jan. 2004 må have en bredde på max. 1.25m

Start og mål

3. Der skal være et felt på mindst 3 m foran startstregen, som er fri for alle hindringer, og et felt på 10 m efter målstregen, som også er fri for hindringer, med tilstrækkelig mulighed for løberne til at standse uden at pådrage sig skader.

Bemærk: Det anbefales kraftigt, at den frie afstand efter mål er mindst 15 m.

Regel 213 - Rundbanen

1. Længden af rundbanen skal helst være 200 m. Den skal have to langsider og to sving, som helst skal være hældende, og hvis radier skal være ens.
Inderkanten af banen kan enten begrænses af en sarg af passende materiale. Ca. 5 cm høj og bred eller af en hvid linie 5 cm bred. Yderkanten af sargen eller strengen er inderkanten af bane 1. Inderkanten af sargen eller strengen skal være horisontal over hele banens længde med største hældning på 1:1000. (0.1%).
Sargen på de lige sider kan udelades og erstattes af en hvid linie 50mm bred.

Baner

2. Løbebanen skal have minimum 4 baner og maksimum 6 baner. Alle baner skal have samme bredde, minimum 0,90 m og maksimum 1,10 m brede inkluderet banestregen i højre side. Alle baner skal have den samme bredde med en tolerance på ± 0.01 m til den valgte bredde. Banerne skal skilles med 5 cm brede streger.

Hældning

3. Hældningsvinklen for alle banerne i kurven, og den lige langside, hver for sig, skal være det samme i ethvert tværsnit af banen.
Langsiden kan være flad eller have en max. lateral hældning på 1:100 (1%) mod den indvendige bane.
For at lette overgangen fra den flade langside til det hældende sving kan overgangen laves med en jævn horisontal overgang, som kan strække sig ind på langsiden. I tillæg hertil skal der også være en vertikal overgang.

Markering af svingene

4. Der hvor inderkanten af banen er afmærket med en hvid streg, skal den ydermere være afmærket med kegler eller flag. Keglerne skal være mindst 20 cm høje. Flagene skal være ca. 25x20 cm store og være mindst 45 cm høje og placeret i en vinkel på 60 grader i forhold til banens overflade vendende bort fra løbebanen. Keglerne eller flagene skal placeres på banen, sådan at den ydre del af kegle eller flagstang falder sammen med den ydre kant af den hvide streg, som begrænser løbebanen. Keglerne eller flagene skal placeres med maksimum 1,5 m's afstand i svingene og 10 m på langsiderne.

Bemærk: I alle internationale konkurrencer under IAAF anbefales det kraftigt, at der bruges sarg.

Regel 214 - Afmærkning af start og mål på rundbanen

1. Teknisk information vedrørende konstruktion og afmærkning af indendørsbaner findes i detaljer i "IAAF Track and Field Facilities Manual". De grundlæggende principper som skal følges gengives i dette afsnit.

Grundlæggende principper

2. Start og mål af en distance skal markeres med 5 cm hvide streger, retvinklet på banelinierne på banens langsider og buet i svingene.
3. Kravet til placering af målstregen er, at der om muligt kun skal være én målstreg på banen uanset distance, og at den skal befinde sig på en langside, og at den placeres sådan, at mest muligt af langsiden kommer før målstregen.
4. Det absolutte krav til alle startstregerne, det være sig rette eller buede er, at distancen deltagerne skal tilbagelægge, skal være den samme.
5. Så vidt det er muligt, bør startstregerne (og skiftezoner i stafetløbene) ikke lægges i den stejleste hældning.

Afviklingen af løb

6. I løb som er 400 m eller kortere, skal hver løber have sin egen bane ved start. Løb op til og med 300 m skal løbes på inddelte baner i hele sin længde. I løb kortere end 800 m, men længere end 300 m skal der løbes i inddelte baner indtil udgangen af andet sving. I 800 m skal der løbes i inddelte baner indtil udgangen af første sving. På 800 m kan udøverne få tildelt egen bane, eller der kan benyttes gruppestart. Benyttes gruppestart bør man placere en gruppe i bane 1 og en i bane 3.

I disse tilfælde må deltagerne kun forlade deres bane, eller de der løber i den ydre gruppe må kun løbe sammen med den indre gruppe efter indløbslinien, ved udgangen af første sving.

Løb længere end 800 m skal løbes uden inddelte baner, og starten skal foregå fra en buet startstreg eller gruppestart.

Indløbslinien skal være en buet linie efter hvert sving, 50mm bredt, tværs over alle baner på nær bane 1. For at løberne bedre kan se indløbslinien, kan der placeres små toppe eller prizmer, 50mm x50mm og ikke højere end 0.15m og helst i en anden farve end indløbslinien og banerne på banelinierne lige før skæringen af banelinierne og indløbslinien.

Bemærkning (i): I andre konkurrencer end internationale mesterskaber eller cup'er, kan arrangøren bestemme, at starten skal foregå fra en buet startstreg i 800m.

Bemærkning (ii): På anlæg med færre end 6 baner kan der benyttes en gruppestart som i regel 162.10 for at tillade 6 deltagere at konkurrere.

Start- og målstreger for 200 m bane

7. Startstregen på bane 1 skal være på langsiden. Den skal lægges sådan, at startstregen (i 400 m løb) i den alleryderste bane ikke ligger i et område med en hældning større end 12 grader. Målstregen for alle løb på rundbanen skal være i forlængelse af startstregen på bane 1, og den skal trækkes retvinklet på banestregerne tværs over hele banen.

Regel 215 – Seedning, lodtrækning og kvalifikation i løbekonkurrencer

Heats og kvalifikationskonkurrencer

1. Ved indendørskonkurrencer skal der, dersom ekstraordinære omstændigheder ikke foreligger, bruges et bestemt system for at bestemme antallet af runder og heats for at afgøre, hvem der går videre i konkurrencen på placering (P) eller tid (T).

60m, 60m H

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

200m, 400m, 800m, 4x200m, 4x400m

Antal starter	Første runde			Anden runde			Semi-finaler		
	Heats	P	T	Heats	P	T	Heats	P	T
7-12	2	2	2						
13-18	3	3	3				2	3	
19-24	4	2	4				2	3	
25-30	5	2	2				2	3	
31-36	6	2	6				3	2	
37-42	7	2	4				3	2	
43-48	8	2	2				3	2	
49-54	9	2	6	4	3		2	3	
55-60	10	2	4	4	3		2	3	

1500m

Antal starter	Første runde			Anden runde			Semi-finaler		
	Heats	P	T	Heats	P	T	Heats	P	T
12-18	2	3	3						
19-27	3	2	3						
28-36	4	2	1						
37-45	5	3	3				2	3	3
46-54	6	2	6				2	3	3
55-63	7	2	4				2	3	3

3000m

16-24	2	4	4
25-36	3	3	3
37-48	4	2	4

Bemærkning (i): Kvalificeringsproceduren ovenfor gælder kun for 6 rundbaner og/eller 8 ligeudbaner.

Bemærkning (ii): For indendørs VM kan der benyttes alternative systemer, hvilke er inkluderet i de relevante "Technical Regulations".

2. Lodtrækning om baner

For alle løb som starter i baner, med undtagelse af 800 m, og hvor der løbes mere end 1 runde, skal lodtrækningen om baner foretages efter disse retningslinier:

- De to yderste baner trækkes mellem de to højst rangerende deltagere eller hold.
- De to næste baner trækkes mellem deltagere eller hold, der er rangeret som nr. 3 og 4.
- Hvis der er flere baner, trækkes disse mellem øvrige deltagere eller hold.

Rangplaceringen, som der ovenstående henvises til, skal fastsættes på denne måde:

- I den indledende runde foretages lodtrækningen efter en relevant liste over tidligere resultater.
- I alle følgende runder skal proceduren i rule 166.3 (b)(i) følges.
- I alle andre løb skal der foretages lodtrækning som beskrevet i Rule 166.4 og 166.8.

Regel 216 - Beklædning, sko og startnumre

Den del af piggene, der stikker ud af sålen eller hælen må ikke overstige 6 mm (eller som forudbestemt af arrangøren). Piggene skal have en maksimum diameter på 4 mm.(Regel 143.4).

Regel 217 - Hækkeløb

1. Hækkeløb skal arrangeres over 50 m eller 60 m på ligeudbane.
2. Hækhøjder og placeringer:

	Ungdom Dreng (16-17 år)	Junior mænd (18-19 år)	Mænd	Ungdom Piger (16-17 år)	Junior kvinder /Kvinder
Hækhøjde	0.914m	0.991m	1.067m	0.762m	0.838m
Distance	50m/60m				
Antal hække	4/5				
Afstand til 1. hæk	13.72m			13.00m	
Afstand mellem hækkene	9.14m			8.50m	
Afstand til mål fra sidste hæk	8,86 m/9,72 m			11,50 m/13,00 m	

Regel 218 - Stafetter

Gennemførelse af konkurrencen

1. På 4x200 m stafet skal hele første etape og første sving af 2. etape (3 sving) løbes på inddelte baner. Der skal trækkes en 5 cm bred streg tværs over hele banen, hvor løberne kan løbe ind mod den inderste bane. Første afsnit af regel 170.7 skal ikke anvendes.

Bemærk: Indløbszone tillades ikke indendørs.

2. På 4x400 m stafet skal de to første sving løbes på inddelte baner. Stregen for at markere slut på delte baner vil derfor være den samme som for 400 m løb.
3. På 4x800 m stafet skal kun første sving løbes på inddelte baner. Stregen for at markere slut på inddelte baner vil derfor være den samme som for 800 m løb.
4. De ventende deltagere på tredje og fjerde etape på 4x200m, på anden, tredje og fjerde etape på 4x400m og 4x800m skal under ledelse af en dertil udnævnte official placere sig i deres venteposition i samme rækkefølge (indfra og ud), som deres respektive holdmedlemmer går ind i sidste kurve med. Når først de løbende deltagere har passeret dette punkt, skal de ventende deltagere opretholde deres rækkefølge og må ikke skifte position i begyndelsen af skiftezone. Såfremt en deltager ikke følger denne regel, skal holdet diskvalificeres.

Bemærk: På grund af smalle baner, er indendørs stafetter mere udsat for kollisioner og ufrivillige hindringer end udendørsstafetter.. Det anbefales derfor, hvis det er muligt, at en bane står ledig imellem hvert hold.

Regel 219 - Højdespring

Tilløb og afsætsområde

1. Hvis løse tilløbsmætter benyttes, skal overfladen på disse løse måtter følge kravene i reglerne til banedækket .
2. En deltager kan starte sit tilløb i hældningen for løbebanen, hvis de sidste 15 m af tilløbet er plant, jf. reglerne 182.3, 182.4 og 182.5.

Regel 220 - Stangspring

Tilløb

1. En deltager kan starte sit tilløb i hældningen af løbebanen, når de sidste 40 m af tilløbet er plant, jf. reglerne 183.6 og 183.7.

Regel 221 - Længde- og trespring

Tilløb

1. En deltager kan starte sit tilløb i hældningen af løbebanen, dersom de sidste 40 m af tilløbet er plant, jf. reglerne 184.1 og 184.2.

Regel 222 - Kuglestød

Kastesektoren

1. Sektoren skal have et passende dække, hvor kuglen vil sætte aftryk, men som giver kuglen mindst mulig opspring.
Bemærk: I nationale stævner kan der bruges kridt på kuglen, så den afsætter mærke. I haller hvor kridt ikke er tiladt, sker opmålingen fra et punkt afgjort ved et skøn af dommeren. I dette tilfælde må det fremgå af stævnerapporten, at skøn er benyttet.
2. Sektoren skal af sikkerhedsmæssige grunde være afgrænset med en stopanordning i den bageste ende og på siderne og et beskyttende net placeret så tæt på ringen som muligt. Den anbefalede højde på nettet skal være 4m og i stand til at stoppe en kugle, hvad enten den er i luften eller springer op fra landingsoverfladen.
3. Grundet begrænset plads indendørs kan området, som begrænses af stopanordningen, ikke blive stort nok til at give plads til en 34,92 graders sektor.
Hvis sådanne begrænsninger bliver nødvendig, kan følgende tilpasses:
 - a. Stopanordningen for enden af landingssektoren skal mindst være 50 cm længere fra ringen end gældende verdensrekord for mænd eller kvinder. *Bemærk: I nationale stævner kan afstanden til stopanordningen være mindre.*
 - b. Sektorstregerne på begge sider må være symmetriske i forhold til midterlinien i 34,92 graders sektoren.
 - c. Sektorstregerne skal, når de ikke danner en 34,92 graders vinkel, enten gå ud radiale fra ringens centrum i en mindre vinkel, eller de kan være parallelle med centerlinien for sektoren i en indbyrdes afstand på mindst 9 m.

Kuglens konstruktion

4. Afhængigt af underlaget i landingssektoren skal kuglen være af metal eller metalkappe, eller alternativt blød plast eller gummi med passende fyldmateriale. Begge typer kan ikke benyttes i samme konkurrence.

Kugle af metal eller med metalkappe

5. Kuglen skal stemme overens med regel 188.4 og 188.5.

Kugle af plast eller gummi

6. Kuglen skal være lavet med en blød plast- eller gummikappe med passende fyldmateriale, således at der ikke opstår skade i landingssektoren eller omliggende gulv. Den skal have en kugleformet overflade og være glat. For at være glat må overfladens gennemsnitlige højde være mindre end 1.6µm dvs en ruhed nummer N7 eller mindre.

Kuglen skal være i henhold til følgende specifikationer:

Min. vægt for brug i konkurrence og godkendelse af rekord:					
	3.000 kg	4.000 kg	5.000 kg	6.000 kg	7.260 kg
Information til producenter af udstyr:					
	3.005 kg	4.005 kg	5.005 kg	6.005 kg	7.265 kg
	3.025 kg	4.025 kg	5.025 kg	6.025 kg	7.285 kg
Diameter:					
Minimum	85mm	95mm	100mm	105mm	110mm
Maksimum	120mm	130mm	135mm	140mm	145mm

Regel 223 - Mangelkamp

Ungdom Dreng (16-17 år), Junior mænd (18-19 år) og Senior Mænd – Pentathlon (femkamp):

1. Femkamp består af 5 øvelser, som skal arrangeres på én dag i denne rækkefølge:
60 m hæk, længdespring, kuglestød, højdespring og 1000 m.

Ungdom Dreng (16-17 år), Junior mænd (18-19 år) og Senior Mænd – Heptathlon (syvkamp):

2. Syvkamp består af 7 øvelser, som skal arrangeres over 2 dage i denne rækkefølge:
Første dag: 60 m, længdespring, kuglestød og højdespring
Anden dag: 60 m hæk, stangspring og 1000 m.

Ungdom Piger (16-17 år), Junior kvinder (18-19 år) og Senior Kvinder – Pentathlon (femkamp):

3. Femkamp består af 5 øvelser, som skal arrangeres på én dag i denne rækkefølge:
60 m hæk, højdespring, kuglestød, længdespring og 800 m,

Heats og grupper

4. konkurrencen skal tilrettelægges sådan, at der fortrinsvis er fire eller flere deltagere og aldrig færre end tre, der konkurrerer i hvert heat eller gruppe.