



DANSK ATLETIK FORBUND

KONKURRENCEREGLER

2012-2013



Indhold

IAAF's KONKURRENCEREGLER 2012-2013	5
DEFINITIONER	5
KAPITEL 1 - INTERNATIONALE ATLETIKKONKURRENCER	6
Regel 1 - Internationale atletikkonkurrencer	6
Regel 2 - Godkendelse af atletikkonkurrencer	7
Regel 3 - Bestemmelser som regulerer gennemførelsen af internationale konkurrencer	8
Regel 4 - Krav for at kunne deltage i internationale konkurrencer	8
Regel 5 – Berettigelse til at repræsentere et medlem	9
Regel 6 - Udbetalinger til udøvere	10
Regel 7 - Udøverrepræsentanter	10
Regel 8 - Reklame på konkurrencearenaen	11
Regel 9 - Væddemål	11
KAPITEL 2 - STARTBERETTIGELSE	11
Regel 20 - Definition af startberettiget udøver	11
Regel 21 - Konkurrencebegrænsninger for startberettigede udøvere	11
Regel 22 - Startberettigelse i nationale og internationale konkurrencer	12
KAPITEL 3 - ANTI-DOPING	12
KAPITEL 4 - UENIGHEDER / TVISTER	12
KAPITEL 5 - INTERNATIONALE KONKURRENCEREGLER	13
Regel 100 - Generelt	13
ATLETIKREGLEMENT - DEL 1 - OFFICIALS	14
Regel 110 - Officials ved internationale arrangementer	14
Regel 119 – Jury	14
Regel 120 - Stævnefunktionærer	14
Regel 121 - Arrangementsleder	15
Regel 122 - Stævneleder	15
Regel 123 - Teknisk leder	15
Regel 124 - Præsentatør (Regi)	16
Regel 125 - Øvelsesledere (Overdommere)	16
Regel 126 - Dommere	16
Regel 127 - Banedommere	17
Regel 128 – Tidtagere, Fotofinish-dommere og Transponder-timing-dommere	17
Regel 129 - Startkoordinator, startere og recallstartere	17
Regel 130 - Startermedhjælpere	18

Regel 131 - Rundetællere.....	18
Regel 132 - Stævnesekretær.....	18
Regel 133 - Ordensmarschal.....	18
Regel 134 - Speaker.....	18
Regel 135 - Banekontrollør.....	19
Regel 136 - Vindmålerdommer.....	19
Regel 137 - Måledommer (elektronisk).....	19
Regel 138 - Call Room-dommere.....	19
Regel 139 - Reklameansvarlig.....	19
ATLETIKREGLEMENT - DEL 2 – GENERELLE KONKURRENCEREGLER.....	20
Regel 140 - Atletikfaciliteterne.....	20
Regel 141 – Alders- og kønsinddeling.....	20
Regel 142 – Startberettigelse.....	20
Regel 143 - Dragt, sko og startnummer.....	21
Regel 144 - Assistance til udøvere.....	22
Regel 145 - Diskvalifikation.....	23
Regel 146 - Protester og appeller.....	23
Regel 147 - Fælleskonkurrence for mænd og kvinder.....	24
Regel 148 - Målinger.....	24
Regel 149 - Resultaters gyldighed.....	24
Regel 150 - Video.....	25
Regel 151 - Pointberegning.....	25
ATLETIKREGLEMENT – DEL 3 - LØBEØVELSER.....	26
Regel 160 - Måling af løbebaner.....	26
Regel 161 - Startblokke.....	26
Regel 162 - Starten.....	27
Regel 163 - Løbet.....	29
Regel 164 - Mål.....	30
Regel 165 - Tidtagning.....	30
Regel 166 - Seedning, lodtrækning og kvalifikation i baneløb.....	32
Regel 167 - Lige resultater.....	34
Regel 168 - Hækkeløb.....	34
Regel 169 - Forhindringsløb.....	36
Regel 170 - Stafetløb.....	37
ATLETIKREGLEMENT - DEL 4 - TEKNISKE ØVELSER.....	39
Regel 180 - Generelle regler.....	39
Regel 181 – Vertikale spring – Generelle regler.....	41

Regel 182 - Højdespring	43
Regel 183 - Stangspring	43
Regel 184 – Horisontale spring – Generelle regler	46
Regel 185 - Længdespring	48
Regel 185 A – Længdespring med afsætszone (national regel).....	48
Regel 186 - Trespring	49
Regel 186 A – Trespring med afsætszone (national regel)	49
Regel 187 – Kasteøvelser – Generelle regler	50
Regel 188 - Kuglestød.....	54
Regel 189 - Diskoskast	54
Regel 190 - Diskosbur	55
Regel 191 - Hammerkast.....	56
Regel 192 - Hammerkastbur	58
Regel 193 - Spydkast	62
Regel 194 – Boldkast – (National regel).....	63
Regel 195 - Vægtkast.....	64
ATLETIKREGLEMENT – DEL 5 - MANGEKAMP	65
Regel 200 – Mangelkamps konkurrencer.....	65
Regel 200 A - Kastemangelkamp - (National regel)	66
ATLETIKREGLEMENT – DEL 6 – INDENDØRS ATLETIK	67
Regel 210 - Indendørs atletik	67
Regel 211 – Indendørs anlæg.....	67
Regel 212 - Sprintbanen.....	67
Regel 213 - Rundbanen	67
Regel 214 - Afmærkning af start og mål på rundbanen.....	68
Regel 215 - Beklædning, sko og startnumre	69
Regel 216 - Hækeløb	69
Regel 217 - Stafetter	69
Regel 218 - Højdespring.....	69
Regel 219 - Stangspring.....	70
Regel 220 - Længde- og trespring	70
Regel 221 - Kuglestød.....	70
Regel 222 - Mangelkamp	71
ATLETIKREGLEMENT – DEL 7 - KAPGANG	72
Regel 230 - Kapgang.....	72
ATLETIKREGLEMENT – DEL 8 – GADELØB (landevejsløb)	75
Regel 240 – Gadeløb (landevejsløb)	75

ATLETIKREGLEMENT – DEL 9 – CROSS-CONTRY/TERRÆNLØB (2012-2013)	77
REGEL 250 - Cross-Country - Løb.....	77
ATLETIKREGLEMENT – DEL 10 - VERDENSREKORDER	79
Regel 260 – Verdensrekorder – generelle regler	79
Regel 261 - Øvelsesoversigt	79
Regel 262 – Øvelsesoversigt - juniorer	79
Regel 263 – Øvelsesoversigt - indendørs	79
INDEX	80

***Hele reglen eller dele af den er IKKE medtaget i dette regelsæt. Se den internationale håndbog.**

IAAF's KONKURRENCEREGLER 2012-2013

Den officielle version af konkurrencereglerne er den engelske udgave udgivet af IAAF. Dette er en dansk oversættelse af disse regler. Såfremt sager ønskes prøvet i henhold til de oversatte regler, må man bruge den officielle engelske udgave som reference. Den udgave kan bestilles gennem Dansk Atletik Forbund eller IAAF's kontor eller downloades fra internettet på IAAF's hjemmeside: www.iaaf.org

DEFINITIONER

Anmærkning

Kommentar, som findes i originalteksten, og som regnes for en del af reglen.

Atletik:

Baneatletik, gade- og landevejsløb, kapgang, ultraløb og terrænløb (cross country)

Bestemmelser:

Beslutninger som gennem tiden vedtages af IAAF's bestyrelse.

Bopæl:

Bopæl er det geografiske sted, hvor udøveren er registreret hos relevante myndigheder med sin første og permanente adresse.

CAS

"Court of Arbitration for Sport" i Lausanne, Schweiz

IAAF

"The International Association of Athletics Federation"

IAAF's lov

"The IAAF Constitution"

IAAF's bestyrelse

"The IAAF Council"

International invitationskonkurrence

Atletikkonkurrence, hvor udøvere tilsluttet to eller flere medlemsforbund er blevet inviteret af arrangøren.

International konkurrence

Omfatter alle typer konkurrencer, som står anført i regel 1.

Kommission

"IAAF Commission". Udvalg udnævnt af IAAF's bestyrelse i henhold til IAAF's lov.

Kontinent

Det geografiske område, som omfatter alle lande, der er tilsluttet et af de seks kontinentalforbund.

Land

Et selvstyrende geografisk område anerkendt som en selvstændig stat af internationale love og internationale statslige organer.

Klub

En klub, som er tilsluttet et af IAAF's medlemsforbund i overensstemmelse med medlemsforbundets love og regler.

Kommentar

National anmærkning eller forklaring vedtaget af DAF.

Medlemsforbund

Et nationalt organ for atletik, som er tilsluttet IAAF.

Medlemskab

Medlemskab i IAAF

Medlemsforbund i IAAF, hvor en udøver eller anden person under disse regler er medlem.

Nationalt stævne

Konkurrence godkendt af DAF.

Område:

Et geografisk område eller region er ikke et land, men det har på visse områder selvstyre, i det mindste havd angår at have selvstændig kontrol over sporten og er som sådan anerkendt hos IAAF.

Regler

Konkurrenceregler under IAAF, som de fremgår af dette regelsæt.

Statsborger

En person, som har juridisk ret til statsborgerskab i et land.

Tekniske regler:

Regler optaget i kap. 5 i IAAF's håndbog med konkurrenceregler.

Udøvernes repræsentant:

En person, som er behørigt autoriseret og registreret som en udøvernes repræsentant i overensstemmelse med reglerne for IAAF Udøvernes Repræsentant.

Udøvernes repræsentant - regler:

Regler for Udøvernes Repræsentant bliver vedtaget af Rådet fra tid til anden.

Udøvernes støttende person:

Enhver coach, træner, manager, autoriseret udøver-repræsentant, agent, holdledere, officials, medicinsk- eller paramedicinsk personale, forældre eller enhver anden person, som behandler eller assisterer en atlet, der deltager i eller forbereder sig på at deltage i en konkurrence i atletik.

Verdensdelsforbund

Det forbund, som er ansvarlig over for IAAF til fremme af atletik inden for et af de seks geografiske områder, som medlemsforbundene er inddelt i iflg. IAAF's love.

Verdens Atletik Serier (World Athletics Series)

De store internationale konkurrencer i IAAF's fireårige officielle konkurrenceprogram.

World Athletics Tour

En årlig serie af invitationskonkurrencer, hvor udøvere kan opnå point i henhold til bestemmelser vedtaget af IAAF's bestyrelse. Denne stævneserie organiseres af IAAF.

WMA

World Masters Association

World Combined events Challenge

En årlig stævneserie af mangekampsstævner, hvor udøvere kan konkurrere og opnå point i henhold til bestemmelser vedtaget af IAAF's bestyrelse. Denne stævneserie organiseres af IAAF.

Anmærkning I:

Ovenstående definitioner gælder for samtlige regler. Yderligere definitioner er gældende for kapitel 3.

Anmærkning II:

Alle referencer til mandligt køn inkluderer også reference til kvindeligt køn, og alle referencer til ental inkluderer også reference til flertal.

Anmærkning III:

IAAF's publikationer "The Referee" og "Le juge arbitre" ("Dommeren") på henholdsvis engelsk og fransk giver forklaringer på konkurrencereglerne og praktisk vejledning i deres implementering (indarbejdelse) i de eksisterende regler.

Anmærkning IV:

Ændringer (andre end de redaktionelle ændringer) til de tilsvarende regler i IAAF's konkurrenceregler 2010-2011, godkendt af 2011 Kongressen eller Rådet, er markeret med lodrette linier i margenen og er gældende fra 1. nov. 2011 medmindre andet er angivet.

KAPITEL 1 - INTERNATIONALE ATLETIKKONKURRENCER

Regel 1 - Internationale atletikkonkurrencer

1. Ved flg. internationale stævner skal IAAF's regler og bestemmelser, som specificeres i regel 1.2, følges:
 - a. i. Konkurrencer som indgår i World Athletics Series. (bl.a. alle VM og Worldcup).
 - ii. Atletikprogrammet i Olympiske Lege.
 - b. Atletikprogrammet i gruppelege (dvs område- eller gruppelege, hvor der foregår konkurrencer i flere idrætter).
 - c. Regionale eller områdemesterskab der ikke er begrænset til deltagere fra et kontinent.
 - d. Holdkampe mellem hold fra forskellige kontinenter, som repræsenterer medlemslande eller kontinenter eller kombinationer af dette.
 - e. Internationale invitationsstævner og andre konkurrencer, som er defineret af IAAF som en del af en global struktur og godkendt af IAAF's bestyrelse.
 - f. Kontinentale mesterskaber og andre konkurrencer inden for kontinentet organiseret af det kontinentale forbund.

- g. Regionale- eller gruppemesterskaber med deltagere fra kun et kontinent.
 - h. Landskampe mellem to eller flere medlemslande eller kombinationer af dette inden for samme kontinent med undtagelse af landskampe for ungdoms- og juniorkategorier.
 - i. Internationale invitationsstævner, andre end de under pkt. e ovenfor – nævnte, hvor alle godtgørelser ikke overstiger en værdi fastsat af IAAF's bestyrelse.
 - j. Kontinentale konkurrenceprogrammer af samme type som nævnt under okt. e ovenfor.
2. Reglerne skal anvendes som følger:
- a. Reglerne om startberettigelse (kap.2), regler om uenigheder (tvister) (kap.4) og de tekniske regler (kap. 5) skal anvendes i alle internationale konkurrencer gengivet i 1.1 ovenfor. Andre internationale organisationer kan have, eller håndhæve strengere regler for startberettigelse i arrangementer under deres egen domsmyndighed.
 - b. Reglerne om anti-doping (kap. 3) skal anvendes i alle internationale konkurrencer nævnt i 1 med undtagelse af, hvor IOC eller andre internationale organisationer anerkendt af IAAF, gennemfører dopingkontroller under konkurrencer efter deres regler, sådan som de Olympiske Lege, og disse regler gælder i den udstrækning de er egnede.
 - c. Reglerne for reklamer (Regel 8) skal anvendes i alle de internationale konkurrencer, som er anført ovenfor under 1.1 a.i, c, d og e. Kontinentalforbundene kan offentliggøre egne bestemmelser, som skal anvendes i de internationale konkurrencer anført ovenfor under 1.1 f, g, h, i og j. Såfremt sådanne regler ikke er angivet, gælder IAAF's bestemmelser.
 - d. De resterende dele af kap. 1 (reglerne 2-7) skal anvendes i alle internationale konkurrencer, medmindre nogle af disse regler specifikt indskrænker deres virkeområde.

Kommentar: Nationale atletikkonkurrencer arrangeres efter samme regler som internationale, dog har DAF egne reklamebestemmelser – se DAF's Forbundsmappe.

Regel 2 - Godkendelse af atletikkonkurrencer

1. IAAF er ansvarlig for et globalt konkurrencesystem i samarbejde med kontinentalforbundene. IAAF skal koordinere sin terminsliste og kontinentalforbundenes terminslistor for at undgå eller minimere konflikter. Alle internationale atletikstævner skal godkendes af IAAF eller et kontinentalforbund i henhold til denne regel. Enhver kombination eller integrering af sådanne stævner til en form for serie, skal godkendes af IAAF eller respektive kontinentalforbund, inkluderet bestemmelser for serien og alle kontraktforhold. Driften kan videregives til trediepart. Såfremt et kontinentalforbund ikke har tilstrækkelig kontrol med internationale atletikstævner i sit område, skal IAAF gribe ind og bestemme det, som IAAF finder nødvendigt.
2. Kun IAAF har ret til at organisere atletikkonkurrencer under Olympiske Lege og konkurrencer, som indgår i World Athletics Series.
3. IAAF skal organisere et verdensmesterskab i alle ulige år.
4. Kontinentalforbundene har retten til at organisere kontinentalmesterskab og kan organisere andre intra-kontinentale stævner, sådan som de selv måtte ønske.

Konkurrencer som kræver en IAAF –tilladelse (godkendelse) – IAAF Permit.

- a. En IAAF Permit kræves til alle de internationale konkurrencer, der er anført i reglerne 1.1 b, c, d og e.
- b. En ansøgning om IAAF Permit skal fremsendes af det medlemsland, hvor konkurrencen skal foregå, ikke senere end 12 måneder før konkurrencen eller anden ansøgningsfrist fastsat af IAAF.

Konkurrencer som kræver tilladelse (godkendelse) fra kontinentalforbundet (i Europa: European Athletics Permit).

5. a. En European Athletics Permit kræves til alle internationale konkurrencer, som er anført under regel 1.1 g, h, i og j. En sådan Permit til internationale stævner eller konkurrencer, hvor godtgørelsens værdi overstiger et beløb fastsat af IAAF's bestyrelse, skal ikke udstedes, før kontinentalforbundet har konsulteret IAAF vedrørende dato.

b. En ansøgning om European Athletics Permit skal fremsendes af det medlemsland, hvor konkurrencen skal foregå, ikke senere end 12 måneder før konkurrencen eller anden ansøgningsfrist fastsat af kontinentalforbundet (European Athletics i Europa).

Konkurrencer som kræver tilladelse (godkendelse) fra medlemslandet.

6. Medlemslandene kan godkende nationale konkurrencer, og udenlandske udøvere kan deltage i disse, i henhold til regel 4.2 og 4.3.

Såfremt udenlandske udøvere deltager i en sådan konkurrence, kan godtgørelsens værdi ikke overstige et beløb fastsat af IAAF's bestyrelse. Ingen udøver kan deltage i sådanne konkurrencer, såfremt han/hun ikke er startberettiget i atletik efter IAAF's regler, værtsnationens regler eller eget nationale forbunds regler, hos hvem udøveren må være tilknyttet.

Kommentar 1: For danske regler for godkendelse henvises til DAF's bestemmelser.

Kommentar 2: Alle nationale stævner skal godkendes af DAF. Det gælder også alle andre arrangementer for atletik, såfremt resultaterne herfra ønskes optaget i DAF's officielle statistik.

DAF kan ikke godkende et stævne i et andet land, uden at den lokale myndighed i det pågældende land er involveret.

Regel 3 - Bestemmelser som regulerer gennemførelsen af internationale konkurrencer

1. IAAF's bestyrelse kan vedtage bestemmelser, som regulerer gennemførelsen af internationale konkurrencer afholdt efter disse regler, og som regulerer forholdene for udøvere, udøverrepræsentanter, arrangører og medlemslande. Disse bestemmelser kan være forskellige og kan ændres af IAAF's bestyrelse, når denne finder det nødvendigt.
2. IAAF og kontinentalforbundene kan udpege en eller flere repræsentanter til stævner, som kræver IAAF/European Athletics Permit, for at sikre at alle relevante regler og bestemmelser bliver fulgt. Disse repræsentanter skal, efter pålæg fra IAAF/European Athletics, inden 30 dage efter konkurrencen sende en rapport om, hvorvidt regler og bestemmelser er fulgt i stævnet.

Regel 4 - Krav for at kunne deltage i internationale konkurrencer

1. Ingen udøver kan deltage i internationale konkurrencer medmindre vedkommende:
 - a. Er medlem af en klub, som er tilsluttet et forbund, som er medlem af IAAF
 - b. Er direkte medlem af sit nationale forbund (gælder ikke i Danmark)
 - c. På anden måde har bekræftet, at vedkommende nationale forbunds regler og love bliver fulgt (gælder ikke danske udøvere).
 - d. På fastsat skema skriftligt har samtykket i at overholde IAAF's regler, bestemmelser og Procedural Guidelines (sådan som de til enhver tid foreligger) og samtykket i at oversende alle uenigheder/tvister, som måtte opstå med IAAF eller medlemslandsforbund, til mægling i henhold til IAAF's regler. Udøveren skal også have accepteret ikke at oversende nogen sag eller uenighed/tvist til nogen retsinstans, som ikke er inkluderet i IAAF's regler. (Gælder for alle konkurrencer, hvor IAAF er ansvarlig for dopingkontrol – se kap. 3).
2. Medlemsforbund kan kræve, at ingen udøver eller klub kan deltage i et atletikstævne udenlands uden skriftlig godkendelse fra sit medlemsforbund, og såfremt et medlemsforbund har gjort et sådan krav gældende, skal en udenlandsk udøver ikke gives tilladelse til at deltage i noget stævne uden en bekræftelse på, at han/hun er startberettiget og har sit forbunds tilladelse til at starte i det land, som det vedrører. Medlemsforbundene skal meddele til IAAF, såfremt sådanne krav er vedtaget i landet.

For at forenkle kontrollen af, at sådanne krav overholdes, skal IAAF vedligeholde en liste på sine internetsider over medlemsforbund, som har indført sådanne krav.
3. Ingen udøver, som er tilknyttet et nationalt forbund, kan være tilknyttet et andet medlem uden en forhåndsgodkendelse fra vedkommendes oprindelige nationale forbund, hvis reglerne i det forbund kræver en sådan godkendelse. Selv da kan medlemsforbundet i det andet land ikke tilmelde en udøver til stævner i et

andet land uden forhåndsgodkendelse fra udøverens oprindelige medlemsforbund. I sådanne tilfælde skal det udenlandske medlemsforbund sende en skriftlig forespørgsel om starttilladelse til udøverens oprindelige medlemsforbund, som skal sende et skriftligt svar på forespørgslen inden 30 dage. For begge disse meldinger kræves det, at forsendelsesmåden har en kvitteringsfunktion. E-post, som har en kvitteringsfunktion, er acceptabelt. Såfremt svar fra udøverens oprindelige medlemsforbund ikke er modtaget inden 30 dage, regnes det, som om der er givet tilladelse.

Såfremt udøverens oprindelige medlemsforbund besvarer forespørgslen negativt – et negativt svar skal være begrundet – har udøveren eller det udenlandske medlemsforbund mulighed for at appellere afgørelsen til IAAF.

IAAF skal publicere retningslinier for en sådan appel, og disse skal være tilgængelige på IAAF's internetsider.

Anmærkning: Regel 4.3 gælder udøvere, som er 18 år og ældre regnet pr. 31. december det pågældende år. Reglen gælder ikke udøvere, som er uden statsborgerskab eller er politiske flygtninge.

Regel 5 – Berettigelse til at repræsentere et medlem

1. I internationale konkurrencer holdt under reglerne 1.1(a), (b), (c), (f) eller (g) kan medlemmer kun være repræsenteret af udøvere, som er statsborgere i landet (eller territoriet), som det tilknyttede medlem repræsenterer og som samtykker i de berettigede krav i denne regel 5.
2. En udøver, som aldrig har konkurreret i en international konkurrence under reglerne 1.1(a), (b), (c), (f) eller (g) er berettiget til at repræsentere et medlem i en international konkurrence under reglerne 1.1(a), (b), (c), (f) eller (g), hvis han/hun
 - a. Er statsborger i landet og har været det i en toårs periode forud regnet fra datoen for den pågældende internationale konkurrence eller
 - b. Er statsborger i territoriet og har forud haft 2 års sammenhængende bopæl i territoriet regnet fra datoen for den pågældende internationale konkurrence.
Perioden på to år kan i særdeles specielle tilfælde reduceres eller slettes af Bestyrelsen. En ansøgning om en reduktion eller sletning af toårs-perioden skal fremsendes skriftligt af det relevante medlem til IAAF-kontoret mindst 30 dage før den pågældende internationale konkurrence.
3. Tillæg til Regel 5.4: En udøver, som har repræsenteret et medlem i en international konkurrence under reglerne 1.1(a), (b), (c), (f) eller (g), kan ikke repræsentere et andet medlem i en international konkurrence under reglerne 1.1(a), (b), (c), (f) eller (g)
4. En udøver, som har repræsenteret et medlem i en international konkurrence under reglerne 1.1(a), (b), (c), (f) eller (g), er kun berettiget til at repræsentere et andet medlem i en international konkurrence under reglerne 1.1(a), (b), (c), (f) eller (g) med øjeblikkelig virkning (medmindre andet er fastslået) under flg. omstændigheder:
 - a. Hvis medlemslandet (eller territoriet) senere indkorporeres i et andet land, som er eller senere bliver medlem.
 - b. Hvis medlemslandet (eller territoriet) ophører med at eksistere, og udøveren bliver statsborger i et nyt formet land, ratificeret af traktater eller på anden måde anerkendt på internationalt niveau og som senere bliver medlem.
 - c. Hvis medlems-territoriet ikke har en national olympisk komité, og en udøver kvalificerer sig til at konkurrere ved de Olympiske Lege for territoriets moderland: I et sådan tilfælde skal udøverens repræsentation for territoriets moderland ved de Olympiske Lege ikke have indflydelse på hans/hendes ret til at fortsætte med at konkurrere for det relevante medlemsterritorium i andre internationale konkurrencer under reglerne 1.1(a), (b), (c), (f) eller (g).

d. Nyt statsborgerskab

Hvis en udøver har opnået et nyt statsborgerskab, kan han/hun repræsentere sit nye medlem i en internationale konkurrencer under reglerne 1.1(a), (b), (c), (f) eller (g),

MEN ikke tidligere end tre år efter datoen for godkendelsen af det nye statsborgerskab ifølge udøverens ansøgning. Denne periode på tre år kan reduceres eller bortfalde i følgende tilfælde:

- i. perioden kan reduceres til 12 måneder med accept fra de medlemmer det angår;
- ii. perioden kan reduceres eller slettes i ekstraordinære tilfælde af Bestyrelsen. En ansøgning om en reduktion eller sletning skal fremsendes skriftligt af det relevante medlem til IAAF-kontoret mindst 30 dage før den pågældende internationale konkurrence.

e. Dobbelt statsborgerskab

Hvis en udøver besidder statsborgerskab til to (eller flere) lande (eller territorier), kan han/hun repræsentere det medlem, som han/hun måtte foretrække. Har han/hun en gang repræsenteret det foretrukne medlem i en internationale konkurrencer under reglerne 1.1(a), (b), (c), (f) eller (g), kan han/hun ikke repræsentere et andet medlem, som vedkommende har statsborgerskab hos, i en periode på tre år fra den dato vedkommende senest repræsenterede det først valgte medlem.

Perioden kan reduceres eller slettes på følgende vis:

- (i). Perioden kan reduceres til 12 måneder med accept fra de medlemmer det angår. Reduktionen er effektiv, når IAAF-kontoret har modtaget en notifikation om medlemmernes enighed.
- (ii). Perioden kan reduceres eller slettes i ekstraordinære tilfælde af Bestyrelsen. En ansøgning om en reduktion eller sletning skal fremsendes skriftligt af det relevante medlem til IAAF-kontoret mindst 30 dage før den pågældende internationale konkurrence.

Bestemmelserne i Regel 5.4 (e) angår kun udøvere, som blev født med dobbelt statsborgerskab. En udøver, som har statsborgerskab til to eller flere lande (eller territorier) ud fra, at han/hun har modtaget et nyt statsborgerskab (f.eks. gennem ægteskab) uden at slette sit medfødte statsborgerskab er underlagt bestemmelserne i 5.4 (d).

Regel 6 - Udbetalinger til udøvere

Udøvere kan modtage betaling inden for de til enhver tid gældende bestemmelser for deres deltagelse i en hvilken som helst atletikkonkurrence eller kommerciel virksomhed knyttet til atletik.

Regel 7 - Udøverrepræsentanter

1. Udøvere kan benytte services fra udøverrepræsentanter til at assistere sig i forhandlinger om deres atletikprogrammer og andre sager, som de er enige om. Alternativt kan udøvere forhandle deres egne atletikprogrammer.
2. Udøvere, som omfattes af IAAF's top-30-liste i de almindelige øvelser ved slutningen af kalenderåret, kan i det efterfølgende år ikke indgå eller udvide en aftale om at bruge en hvilken som helst person, som ikke er udøverrepræsentant til de ovennævnte services.
3. Medlemmer, som agerer fornuftigt, er ansvarlige for autorisationen og godkendelsen af udøverrepræsentanter. Hvert medlem har myndighed over udøverrepræsentanter, som agerer på vegne af deres udøvere eller over udøverrepræsentanter, som opererer inden for deres område eller repræsenterer deres udøvere.
4. Til hjælp for forbundene udgiver IAAF bestemmelser for udøverrepræsentanter. Disse bestemmelser skal indeholde en oversigt over, hvilke regler, der skal indgå i forbundenes regler for deres udøverrepræsentanter.

5. Det er en betingelse for IAAF-medlemskab, at alle forbund har en bestemmelse i deres love, som fastslår, at alle aftaler mellem udøverrepræsentant og udøver skal være i overensstemmelse med love og bestemmelser, som regulerer dette forhold.
6. En udøverrepræsentant skal udvise integritet og have et godt rygte. Hvis det kræves, skal han/hun udvise tilstrækkelig uddannelse og kundskaber ved som afslutning at bestå en eksamen sat i værk og organiseret i overensstemmelse med lovene for udøverrepræsentanter.
7. Alle medlemsforbund skal hvert år indsende en liste over de udøverrepræsentanter, som er autoriserede eller godkendte til at arbejde i medlemslandet. IAAF skal en gang hvert år publicere en liste over alle udøverrepræsentanter.
8. Enhver udøver eller udøverrepræsentant, som ikke overholder love og bestemmelser, kan blive udsat for sanktioner i henhold til disse bestemmelser.

Regel 8 - Reklame på konkurrencearenaen

Generelt

1. Reklame er tilladt i alle konkurrencer iht IAAF's regler, forudsat at IAAF's reklamebestemmelser overholdes. Desuden må reklamen ske iht love og regler i det land, hvor konkurrencen afholdes.
2. IAAF vedtager bestemmelserne og giver deltageret orientering om, hvilken form reklamen kan have. Bestemmelserne skal mindst indholde følgende principper:
 - a. Kun reklame af kommerciel art eller for frivillige organisationer skal tillades i konkurrencer i henhold til disse regler. Reklame af politisk art eller for nogen pressionsgruppe, være sig nationalt eller internationalt, skal ikke tillades.
 - b. Reklamen må ikke være smagløs, distraherende, stødende, krænkende eller upassende under hensyntagen til, at det er en atletikkonkurrence. IAAF afgør, om en reklame er af en sådan karakter. Reklame må ikke skjule, helt eller delvis, fjernsynskameraers udsyn til vedkommende konkurrence. Al reklame må tilfredsstille gældende sikkerhedsbestemmelser.
 - c. Reklame for tobak er ikke lovlig. Reklame for alkohol er ikke tilladt, medmindre IAAF's bestyrelse specielt har tilladt det.
Kommentar: Reklame for tobak og alkohol er forbudt ved lov i Danmark.
3. IAAF's bestyrelse kan vedtage ændringer i denne regel. Sådanne ændringer træder i kraft, så snart bestyrelsen har vedtaget dem.

Regel 9 - Væddemål

Gælder for IAAF's personale. Se den internationale håndbog.

KAPITEL 2 - STARTBERETTIGELSE

Regel 20 - Definition af startberettiget udøver

1. En udøver er startberettiget i konkurrencer, såfremt han/hun retter sig efter regler og bestemmelser og ikke er blevet erklæret "ikke-startberettiget".

Regel 21 - Konkurrencebegrænsninger for startberettigede udøvere

1. Deltagelse i stævner underlagt IAAF's bestemmelser er begrænset til udøvere, som er underlagt medlemsforbund og er startberettiget i henhold til IAAF's bestemmelser.
2. I alle stævner underlagt IAAF's bestemmelser skal startberettigelse for udøvere bekræftes af medlemsforbundet i det land, som udøveren hører hjemme i.
3. Medlemsforbundenes regler for startberettigelse skal stemme helt overens med

IAAF's regler, og intet medlemsforbund kan i sine love og regler have bestemmelser, som er i konflikt med disse. Såfremt en sådan konflikt måtte foreligge, er det IAAF's regler, som er gældende.

Regel 22 - Startberettigelse i nationale og internationale konkurrencer

1. Følgende udøvere kan blive erklæret "ikke-startberettiget" i stævner, uanset at disse bliver afholdt iht. IAAF's regler eller et forbunds nationale regler:
Enhver person:
 - a. Hvis forbund for tiden er suspenderet af IAAF. Dette gælder ikke for nationale konkurrencer afholdt i det suspenderede land, kun for udøvere, som er statsborgere i dette land.
 - b. Som er suspenderet eller erklæret "ikke-startberettiget" i stævner i eget land, såfremt udelukkelsen er i overensstemmelse med IAAF's regler.
 - c. Som afsoner en suspensionsperiode fra konkurrencer i henhold til disse regler.
 - d. Som ikke opfylder kravene til startberettigelse i regel 141 eller bestemmelserne derunder.
 - e. Som er erklæret "ikke-startberettiget" for brud på love og bestemmelser under regel 60.4.
 - f. Som har udført en handling eller udtalt noget, mundtligt eller skriftligt, eller har været ansvarlig for brud på reglerne eller udvist anden form for opførsel, som efter IAAF's mening kan betragtes som stødende eller krænkende, eller kan bringe atletikken i vanry.
2. Såfremt en udøver starter i en konkurrence uden at være startberettiget til det under regel 141 eller bestemmelserne derunder og uden at forringe vedkommendes retsstilling i nogen anden disciplinær aktion, som måtte tages under reglerne, skal udøveren og ethvert team, som udøveren konkurrerer for, diskvalificeres fra konkurrencen med alle resultatmæssige konsekvenser for udøveren og teamet, inklusive fortabelsen af titler, præmier, medaljer, point og belønnings- og startpenge.
3. Såfremt en udøver deltager (eller en udøver-support-person eller en anden person deltager) i en konkurrence, hvad enten den afholdes under disse regler eller regler for et område eller medlem, mens udøveren er erklæret "ikke-startberettiget" på grund af brud på dopingreglerne (kap. 3), fremgår konsekvenserne af regel 40.11.
4. Såfremt en udøver deltager (eller en udøver-support-person eller en anden person deltager) i en konkurrence, hvad enten den afholdes under disse regler eller regler for et område eller medlem, mens udøveren er erklæret "ikke-startberettiget" på grund af brud på andre regler, skal perioden begynde på ny fra den dato, som udøveren senest konkurrerede på, som om intet af perioden er udstået.

KAPITEL 3 - ANTI-DOPING

I dette kapitel henvises der til den originale engelske tekst, som er omfattende. Det vil altid være den engelske tekst, der er bindende. Teksten findes i den engelske udgave af IAAF's håndbog med konkurrenceregler og kan også downloades fra www.IAAF.org. Danske udøvere vil også være underlagt regler udgivet af Anti-Doping Danmark. Regler og vejledere fra Anti-Doping Danmark kan downloades fra www.antidoping.dk.

KAPITEL 4 - UENIGHEDER / TVISTER

I dette kapitel henvises der til den originale engelske tekst, som er omfattende.

Det vil altid være den engelske tekst, der er bindende. Teksten findes i den engelske udgave af IAAF's håndbog med konkurrenceregler og kan også downloades fra www.IAAF.org.

KAPITEL 5 - INTERNATIONALE KONKURRENCEREGLER

Regel 100 - Generelt

Alle internationale konkurrencer som defineret i Regel 1 skal arrangeres efter IAAF's bestemmelser, og det skal fremgå af alle bekendtgørelser, annoncer, programmer og tryksager.

I alle konkurrencer, med undtagelse af Verdensmesterskab (udendørs og indendørs) og Olympiske Lege, kan konkurrencer arrangeres med andre bestemmelser, end dem som er angivet i konkurrencereglerne. Man kan imidlertid ikke benytte bestemmelser, som giver flere rettigheder til udøveren end disse konkurrenceregler. Sådanne evt. bestemmelser fastsættes af arrangøren.

Anmærkning: Det anbefales, at nationale forbund følger de internationale konkurrenceregler for mænd og kvinder.

Kommentar: DAF følger de internationale konkurrenceregler for mænd og kvinder.

DANSK ATLETIK FORBUNDS

ATLETIKREGLEMENT - DEL 1 - OFFICIALS

Regel 110 - Officials ved internationale arrangementer

Ved internationale arrangementer under International Association of Athletics Federations (IAAF) eller European Athletics (EA) udpeges der af disse en række internationale delegater mv. En nærmere beskrivelse af disse funktioner findes i IAAF Competition Rules 110-118. For øvrige funktioner ved såvel internationale som nationale arrangementer gælder bestemmelserne, der i det efterfølgende er fastsat i regel 119-139.

Regel 119 – Jury

I konkurrencer organiseret under reglerne 1.1 (a), (b), (c) og (f) skal der udnævnes en jury.

En jury skal normalt bestå af 3, 5 eller 7 medlemmer. Et af medlemmerne skal være formand og et andet sekretær.

Dersom det anses for hensigtsmæssig, kan sekretæren være en person, som ikke er medlem af juryen.

I tilfælde, hvor protesten drejer sig om Regel 230, skal mindst et af medlemmerne af juryen være nuværende medlem af Panelet for Internationale (eller område) Kapgangs-dommere.

Et medlem af juryen bør ikke deltage i juryens forhandlinger, dersom vedkommende eller vedkommendes medlemsorganisation er part i sagen. Det er juryformandens opgave at bede et jurymedlem trække sig fra forhandlingerne i sådanne tilfælde, dersom han/hun finder det nødvendigt, og har ansvaret for at komplettere juryen med et eller flere medlemmer i tilfælde, at en sådan konflikt opstår, og han/hun finder det nødvendigt.

IAAF eller en anden organisation, som er ansvarlig for konkurrencen, skal udnævne en eller flere suppleanter til juryen til at træde i stedet for jurymedlemmer, som ikke kan deltage i juryen.

Desuden bør en jury udnævnes på lignende måde ved andre konkurrencer, hvor stævnearrangøren finder det ønskværdigt og nødvendigt for en korrekt gennemførelse af konkurrencerne.

Juryens primære opgave er at behandle alle protester, som den får til behandling i henhold til regel 146 og eventuelle andre spørgsmål, som måtte opstå under konkurrencen, og som den får til afgørelse. Juryens afgørelse er endelig, men juryen kan tage en protest op til ny behandling, dersom der bliver forelagt nyt materiale, og en ny afgørelse fremdeles vil have relevans.

Dansk regel:

Det anbefales, at der udnævnes jury ved alle større stævner. Der bør udnævnes erfarne dommere, som ikke skal have anden funktion under stævnet.

Der skal oprettes en jury, når stævnearrangøren finder det ønskeligt eller nødvendigt for korrekt gennemførelse af konkurrencerne.

Der kan også udnævnes en overdommer, som har samme kompetence som juryen.

Afgørelser, som indeholder tvivlstilfælde, som ikke er dækket af reglerne, skal af juryens formand omgående meldes til Dansk Atletik Forbund.

Bemærkning: Se i øvrigt DAF's særskilte jurybestemmelser i Forbundsmappen for yderligere informationer om jury.

Regel 120 - Stævnefunktionærer

Stævnearrangøren skal udnævne alle funktionærer.

Følgende liste omfatter de funktionærer, som anses for at være nødvendigt ved arrangement af større internationale stævner. Det står arrangøren frit for at lave de ændringer, som lokale hensyn kræver.

Arrangørfunktionærer:

- Arrangementsleder
- Stævneleder
- En teknisk leder
- En præsentatør

Stævnefunktionærer:

- En eller flere overdommere for løb, spring, kast, mangedkamp og øvelser udenfor bane

- En leder for opråb
- En øvelsesleder og et tilstrækkeligt antal dommere til de enkelte øvelser
- Banedommerchef og et tilstrækkeligt antal dommere til de enkelte øvelser
- En startkoordinator (se regel 129) og et tilstrækkeligt antal startere og recallstartere
- Tidtagerchef og et tilstrækkeligt antal tidtagere
- En eller flere startermedhjælpere
- En stævnesekretær og et tilstrækkeligt antal assistenter
- En chef og et tilstrækkeligt antal ordensmarschaller
- En eller flere vindmålere
-
- En leder og et tilstrækkeligt antal hjælpere til fuldelektronisk tidtagning
- En leder og et tilstrækkeligt antal hjælpere til transponder tidtagning
- En eller flere dommere til elektronisk opmåling
- En leder og et tilstrækkeligt antal rundetællere
- En eller flere opråbere

Andre funktioner:

- En eller flere speakere
- En eller flere statistiksagkyndige
- En eller flere stævnelæger eller samaritter
- En banekontrollør
- Vejledere for udøvere, funktionærer og presse

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

Der kan udnævnes assistenter, hvis det er nødvendigt. Der må imidlertid tages hensyn til, at der skal være så få funktionærer på banen som muligt.

Når der arrangeres kvindeøvelser, udnævnes, om muligt, en kvindelig læge.

Regel 121 - Arrangementsleder

Arrangementslederen skal planlægge arrangementets organisation i samarbejde med tekniske delegater, hvis sådanne er blevet udpeget, og være ansvarlig for at stævnet kan gennemføres og skal løse ethvert teknisk problem sammen med de tekniske delegater/stævneleder.

Han skal desuden sørge for, at organisationen fungerer under konkurrencen, og skal gennem et kommunikationssystem være i kontakt med de forskellige ledere.

Regel 122 - Stævneleder

Stævnelederen skal forberede og forestå stavnets afvikling. I samarbejde med den tekniske delegat, hvis en sådan er udnævnt skal de i fælleskab løse eventuelle problemer, som måtte opstå af teknisk art.

Stævnelederen skal til enhver tid have tilgængelig kommunikation med overdommere og øvelsesledere for om nødvendigt at kunne gribe ind i afviklingen.

Bemærkning: I stævner af længere varighed end 4 timer eller som går over mere end 1 dag, anbefales det, at der også udnævnes en assistent for stævnelederen.

Regel 123 - Teknisk leder

Den tekniske leder er ansvarlig for:

- a) at løbebaner, tilløbsbaner, kasteringe, buer, sektorer og nedspringsmætter er korrekte og at alt udstyr er i henhold til internationale regler.
- b) placeringen og flytningen af materiel og redskaber i henhold til den tekniske organisationsplan for konkurrencen godkendt af den tekniske delegerede.
- c) at sikre sig, at den tekniske præsentation af konkurrenceområdet er i overensstemmelse med denne plan.
- d) at kontrollen og mærkningen af ethvert personligt redskab tilladt i konkurrencen er i overensstemmelse med Regel 187.2.

- e) at sikre sig, at han/hun har modtaget den nødvendige certifikation, som beskrevet i Regel 135, før konkurrencen.

Regel 124 - Præsentatør (Regi)

For international praksis, se beskrivelsen i IAAF's håndbog.

Regel 125 - Øvelsesledere (Overdommere)

- Særskilte øvelsesledere skal udnævnes til Call Room, til løb, til spring og til kast, til mangedkamp og til øvelser, som arrangeres uden for bane. Øvelseslederen for løb har ikke myndighed i kapping eller i løb uden for bane.
- Øvelseslederen skal påse, at konkurrencereglerne (og eventuelle bestemmelser for vedkommende konkurrence) følges og skal afgøre ethvert spørgsmål, som opstår under konkurrencen (inkluderet på opvarmningsområdet og call room og efter konkurrencen op til og med sejrsceremonien), og som der eventuelt ikke er truffet bestemmelse om i disse regler (eller i eventuelle tekniske regler for vedkommende konkurrence).
I tilfælde af en disciplinærsag, har lederen for Call Room domsmyndighed begyndende på opvarmningsstedet til stedet for konkurrencen.
I alle andre tilfælde er det øvelseslederen for den konkurrence, som udøveren konkurrerer i eller har konkurreret i, som har domsmyndighed.
Løbslederen skal kun afgøre rækkefølgen i løb på og uden for stadion, når måldommerne ikke kan blive enige om rækkefølgen.
Hvis løbslederen med ansvar for starten ikke er enig i afgørelser taget af starterteamet, har han myndighed til at afgøre alle spørgsmål i forbindelse med starten. Undtaget er tyvstart fastslået af et startkontrolapparat, såfremt løbslederen ikke fastslår, at startkontrolapparatet er åbenbart fejlagtigt.
En Løbsdommer udnævnt til at føre opsyn med de forskellige starter kaldes Startdommer.
Dommeren skal ikke optræde som dommer eller mægler, men kan handle eller beslutte i forhold til reglerne ud fra egne observationer.
- Øvelsesleder skal kontrollere alle slutresultater og skal behandle ethvert omtvistet spørgsmål, og såfremt der ikke er udnævnt en leder for elektronisk opmåling, skal han have opsyn med målingen, når der er sat rekord. Når øvelsen er afsluttet, skal resultatlisten for øvelsen umiddelbart gøres færdig, undertegnes af pågældende øvelsesleder og sendes til sekretariatet.
- Øvelseslederen skal på stedet tage stilling til enhver protest eller indsigelse mod afviklingen af konkurrencen, inkluderet eventuelle episoder i Call Room.
- Øvelseslederen har ret til at give en deltager advarsel eller udelukke en deltager fra konkurrence, dersom vedkommende er skyldig i usportslig eller ukorrekt opførsel.
Udførelse af advarslen kan gøres ved at deltageren bliver vist et gult kort og ved udelukkelse (diskvalifikation) et rødt kort. Advarsel og diskvalifikation skal skrives i øvelsesprotokollen (på startkort og resultatliste).
Sådanne advarsler skal rapporteres til stævnesekretariatet og til øvrige øvelsesledere,
Bemærkning: Da en eventuel diskvalifikation kan omstødes af juryen, bør det røde kort ikke benyttes i løbsøvelserne, før deltageren har fuldført løbet.
- Øvelseslederen kan genoverveje en beslutning (enten truffet i første omgang eller efter en protest) på baggrund af ethvert disponibelt bevis, forudsat at den nye beslutning fortsat er anvendelig. Normalt vil en sådan genovervejelse kun blive foretaget før sejrsceremonien for den pågældende konkurrence eller enhver anvendelig beslutning foretaget af appeljuryen.
- Øvelseslederen for mangedkamp er ansvarlig for gennemførelsen af mangedkampen. Han har også ansvaret for gennemførelsen af de enkelte øvelser i mangedkampen.
- Øvelseslederen i gadeløb skal, hvor det måtte være praktisk (se regel 144 og regel 240.8), give en advarsel før eventuel diskvalifikation. Hvis der protesteres mod en sådan advarsel, gælder regel 146.

Regel 126 - Dommere

Generelt

- Øvelseslederne skal fordele opgaverne i de respektive øvelser og koordinere dommernes arbejde.

Løbeøvelser

- Måldommerne, som alle må være placeret på samme side af banen, skal afgøre rækkefølgen i mål. I de tilfælde, hvor måldommerne ikke bliver enige, skal løbslederen tage den endelige afgørelse.

Tekniske øvelser

- Dommerne skal dømme hvert forsøg og måle og notere alle gyldige forsøg i alle øvelser. Nøjagtige mål skal tages for hver ny højde. Der bør være to dommere, som noterer og kontrollerer sine notater med hinanden efter hver omgang.
En dommer skal markere, om et forsøg er gyldigt ved at hæve et hvidt flag, eller ugyldigt ved at hæve et rødt flag.

Regel 127 - Banedommere

- Banedommere er assistenter for løbslederen, uden ret til at træffe endelige afgørelser.
- Banedommerne skal stille sig der, hvor løbslederen har bestemt for at kunne følge konkurrencen på nært hold. De skal i tilfælde af brud på reglerne, af en deltager eller andre, straks rapportere til løbslederen.
- Et sådant brud på reglerne skal meddeles til vedkommende løbsleder enten ved, at der hæves et gult flag eller bruges andre kommunikationsmidler, som er godkendt af teknisk delegat.
- Der må altid opstilles et tilstrækkeligt antal skiftedommere i stafetløb.
Bemærkning 1: Når en banedommer ser, at en løber har løbet i en bane, som ikke er hans egen, eller at et stafetstifte er foregået uden for skiftefeltet, skal han straks mærke det sted af på banen, hvor uregelmæssigheden fandt sted.
Bemærkning 2: En bane dommer skal sende alle sine observationer om brud på reglerne til løbslederen, selv om vedkommende løber eller hold ikke fuldfører konkurrencen.

Regel 128 – Tidtagere, Fotofinish-dommere og Transponder-timing-dommere

- I tilfælde af manuel tidtagning skal et tilstrækkeligt antal tidtagere udnævnes. En af dem skal være tidtagerchef. Han/hun skal fordele arbejdsopgaverne mellem tidtagerne.. Disse tidtagere fungerer som et backupsystem, når der benyttes fuldautomatisk fotofinishanlæg eller transponder-timing-systemer.
- Tidtagerne, fotofinish- og transponder-timing-dommere skal udføre deres arbejde i henhold til regel 165.
- Når der benyttes et fuldautomatisk fotofinishsystem, skal der udnævnes en dommere og et passende antal hjælpere.
- Når der benyttes et transponder-timing-system, skal der udnævnes en dommere og et passende antal hjælpere.

Regel 129 - Startkoordinator, startere og recallstartere

- Startkoordinatoren er ansvarlig for følgende opgaver:
 - Fordele opgaverne mellem starterteamets medlemmer.
 - Overvåge, at teamets medlemmer løser deres tildelte opgaver.
 - Videreformidle til starteren, at alt er klar til start (dvs. at tidtagere, måldommere, tidtagere, banedommere, elektronisk tidtagning og vindmåler er klar).
 - Fungere som et bindeled mellem elektronisk tidtagning og starterne.
 - Tage vare på alle aktuelle papirer, som er relevant i forbindelse med startproceduren, f.eks. udskrifter fra startkontrolapparatet.
 - Forsikre sig om at proceduren i regel 162.8 bliver fulgt.
- Starteren skal have fuld kontrol over deltagerne, efter at de har indtaget deres pladser. Dersom der benyttes startkontrolapparat, skal starteren og/eller en udpeget recallstarter have hovedtelefoner på, for at et eventuelt signal, som indikerer ugyldig start, skal kunne høres tydeligt (ref. regel 161, pkt. 2).
- Starteren skal placere sig, sådan at han har fuld visuel kontrol over alle løberne under startproceduren. Det anbefales specielt ved start i inddelte baner, at der benyttes højttaler i hver enkelt bane for at formidle startkommandoerne til løberne.
Bemærkning: Starteren skal placere sig sådan, at alle løberne kan ses inden for en lille synsvinkel. I løb med liggende start er det nødvendigt, at han placerer sig sådan, at alle løberne er rolige i "klar"-positionen, før skuddet affyres. I løb, hvor løberne ikke starter på den samme startlinie, og hvor højttalere ikke benyttes, skal starteren stille sig, så afstanden til de enkelte løbere er omtrent den samme. Kan starteren imidlertid ikke placere sig sådan, skal revolveren eller andet godkendt startapparat placeres der og udløses ved fjernkontrol.
- En (eller flere) recallstartere skal udnævnes for at assistere starteren.
Bemærkning: I øvelserne 200 m, 400 m, 400 m hæk, 4x100 m, 4x 200 m, 4x400 m og 1000 m stafet skal der være mindst 2 recallstartere.
- Hver recallstarter skal stille sig sådan, at han kan se hver enkelt af de deltagere, de har ansvaret for.
- Advarsler og diskvalifikationer, der henvises til i regel 162.7, kan kun gives af starteren.

7. Startkoordinatoren skal tildele hver recallstarter en opgave og bestemme vedkommendes placering. Recallstarteren er forpligtiget til at tilbagekalde feltet, hvis han/hun observerer noget ureglementeret (se regel 161 pkt. 2 og 162 pkt. 9). Efter en tilbagekaldt eller afbrudt start skal recallstarteren meddele sine observationer til starteren, som derefter bestemmer, hvorvidt advarsel skal gives, og hvem den skal tildeles.
8. Til hjælp i løb, hvor der benyttes liggende start, bør der bruges et startkontrolapparat, sådan som det er beskrevet i regel 161, pkt. 2.

Regel 130 - Startermedhjælpere

1. Startermedhjælperen skal kontrollere, at deltagerne konkurrerer i det rigtige heat, og at startnumrene bæres reglementeret.
2. Startermedhjælperen skal placere deltagerne i den rigtige bane eller på rigtigt sted, samtidig med at de samler dem på samlingsstreg 3 meter bag startstregen (eller tilsvarende bag hver startstreg, hvor der er inddelte baner). Når alle er på plads skal startermedhjælperen give tegn til starteren, om at alt er klar. Er der blevet givet besked om en ny start, skal startermedhjælperen igen samle deltagerne bag samlingsstregen.
3. Startermedhjælperne er ansvarlige for, at depecher er på plads til løberne på startetapen i stafetløb.
4. Når starteren har kommanderet løberne på plads, må startermedhjælperne påse, at regel 162.3 og 162.4 bliver fulgt.
5. Hvis der dømmes tyvstart i heatet, skal startermedhjælperne fortsætte procedurerne, som fremgår af regel 162.8.

Regel 131 - Rundetællere

1. Rundetællerne skal føre protokol over det antal runder, hver deltager har tilbagelagt på distancer længere end 1500 m. For distancer fra og med 5000 m og i kapgang skal der af løbsleder benyttes flere rundetællere, som på et rundeskema noterer tiden for passage (meddelt af en officiel tidtager) til de deltagere, som de er ansvarlige for. På distancer, hvor dette system benyttes, bør ingen rundetæller kontrollere mere end fire deltagere.
I stedet for et manuelt rundetællingssystem kan man bruge et databaseret system, som benytter sig af en transponder, som bæres af den enkelte udøver.
2. En rundetæller skal have ansvaret for tavlen, som viser hvor mange runder, der mangler at blive løbet. Tavlen skal ændres, hver gang den førende løber svinger ind på opløbssiden. Derudover skal der, om muligt, gives mundtlig information om manglende runder til løbere, som er eller er i færd med at blive overhalet med en eller flere runder.
Varsel om sidste runde skal gives til hver enkelt løber, sædvanligvis ved at ringe med en klokke.

Regel 132 - Stævnesekretær

Stævnesekretæren skal indsamle øvelsesprotokollerne (resultatlisterne), inklusive detaljer fra øvelsesledere, tidtagere, elektronisk tidtagning og vindmåleroperatører og snarest muligt formidle dem til stævnespeakeren, registrere dem og formidle dem til stævneledelsen.

Når et databaseret resultatsystem anvendes, skal dataoperatørerne ved tekniske konkurrencesteder forsikre sig om, at alle resultater er indlagt i datasystemet. Løbsresultater skal lægges ind under opsyn af leder for helautomatisk tidtagning. Speaker og arrangementsleder skal have adgang til resultaterne ved hjælp af en dataterminal.

I internationale konkurrencer etableres et TIC (Technical Information Center). Se i IAAF's håndbog om dettes funktion.

Regel 133 - Ordensmarshal

Ordensmarshalen skal holde kontrol på banen og skal ikke lade andre personer end funktionærer i arbejde og udøvere som konkurrerer have adgang til og opholde sig på banen.

Regel 134 - Speaker

Speakeren skal for publikum bekendtgøre navn og startnummer på deltagerne i hver øvelse og andre centrale oplysninger i forbindelse med dette, sådan som sammensætning af heat, lodtrækning om baner og mellemti-

der. Når speakeren har modtaget resultaterne (placeringer, tider, højder og længder) fra stævnesekretæren, skal han annoncere dem snarest muligt.

I OL, VM og World Cup skal IAAF udnævne engelsk- og fransktalende speaker(e). Under ledelse af teknisk delegat er disse ansvarlige for alle typer bekendtgørelser.

Regel 135 - Banekontrollør

Banekontrolløren skal kontrollere nøjagtigheden af alle mærker og installationer og skal fremlægge alle nødvendige certifikater for teknisk leder for stævnet.

Banekontrolløren skal gives adgang til alle nødvendige tegninger og målebrev for at kunne verificere dem.

Bemærkning: Såfremt banekontrollør ikke er udnævnt, påhviler disse punkter teknisk leder.

Regel 136 - Vindmålerdommer

Vindmålerdommeren skal forsikre sig om, at vindmåleren er sat op iht. Regel 163 pkt. 9 (løbeøvelser) og regel 184 pkt. 5 (tekniske øvelser). Kontrolløren skal aflæse vindstyrken i løbsretningen i de øvelser, hvor der er krav om dette, notere vindstyrken, signere kortet og aflevere det til stævnesekretæren.

Regel 137 - Måledommer (elektronisk)

En (eller flere) måledommere skal udnævnes, når elektronisk længdemåling benyttes.

Før stævnet begynder, skal måledommeren træffe systemets operatør for at sætte sig ind i dets virkemåde.

Før øvelsen starter, skal måledommeren kontrollere placeringen af udstyret og tage hensyn til de krav, som stilles af operatørerne.

For at sikre sig, at udstyret fungerer korrekt, skal der før og efter hver øvelse foretages kontrolmåling i samarbejde med øvelsesleder og andre dommere med godkendt stålmålebånd.

Under stævnet skal han forblive ansvarlig for udstyrets brug, rapportere til øvelsesleder og bekræfte, at alle målinger er korrekte.

Bemærkning: Ved nationale og internationale stævne skal der være mindst 3 målepunkter fordelt inden for nedslagsområdet. Ved eventuelle rekorder bør nedslaget afmærkes for det tilfældes skyld, at der er uoverensstemmelse mellem kontrolmålinger før og efter øvelsen.

Regel 138 - Call Room-dommere

Call Room-dommeren skal påse, at overføringen mellem opvarmningsområderne og konkurrenceområderne sker, og at udøverne, som har været igennem opråbsproceduren er til stede og klar til starten af vedkommende øvelse.

Call Room-dommeren skal kontrollere, at udøverne anvender konkurrencedragt godkendt af det nationale forbund, at startnummeret stemmer overens med startlisten og bæres korrekt, at sko, antal og dimension af pigge, reklame på dragt og andet udstyr er inden for konkurrencereglerne, og at kun tilladt udstyr bliver taget ind på konkurrenceområdet.

Call-Room-dommeren skal henvise alle uløste sager, som måtte opstå, til lederen af Call Room.

Regel 139 - Reklameansvarlig

Den reklameansvarlige skal overvåge og håndhæve de gældende reklameregler.

For international praksis, se IAAF's håndbog.

ATLETIKREGLEMENT - DEL 2 – GENERELLE KONKURRENCEREGLER

Regel 140 - Atletikfaciliteterne

Enhver fast og ensartet belægning, som er i overensstemmelse med ”The IAAF Track and Field Facilities Manual” kan benyttes til atletik. Olympiske Lege (OL), verdensmesterskaber og verdenscup kan kun arrangeres på baner med syntetisk belægning, som er i overensstemmelse med IAAF’s specifikationer for sådanne belægninger, og som har gyldigt godkendelsescertifikat fra IAAF af klasse 1.

Der henvises til reglerne i ”IAAF Track and Field Facilities Manual”, som kan findes på IAAF’s internetsider.

Bemærkning: DAF har fastsat særskilte regler for certificering af danske atletikanlæg. Disse regler kan findes på DAF’s hjemmeside.

Regel 141 – Alders- og kønsinddeling

Aldersinddeling:

1. Konkurrencer under disse regler kan inddeles i aldersgrupper, som følger:

Ungdom drenge og piger: Udøvere som er 16 eller 17 år pr. 31. december i konkurrenceåret.

Junior mænd og kvinder: Udøvere som er 18 eller 19 år pr. 31. december i konkurrenceåret.

Veteraner M/K: Enhver udøver, som er fyldt 35 år.

Bemærkning 1: For alle andre emner, som berører veterankoncurrencer, henvises til IAAF/WMA håndbog, som er godkendt af styrelserne i IAAF og WMA.

Bemærkning 2: Startberettigelse, som inkluderer minimumsalder for at deltage i konkurrencer godkendt af IAAF, skal inkluderes i bestemmelserne for konkurrencen.

Bemærkning 3: Ved danske konkurrencer gælder de danske bestemmelser, som børne/ungdomsudvalget og veteranudvalget har vedtaget ved de pågældende udvalgs årlige konferencer.

2. Enhver udøver er berettiget til at konkurrere i en aldersgruppe-konkurrence under disse regler, såfremt han/hun er inden for den aldersgruppe, som er specificeret i den relevante aldersgruppeklassifikation.

En udøver skal kunne bevise sin alder ved præsentation af et gyldigt pas eller anden form for bevis, som er tilladt i konkurrencereglerne. En udøver, som ikke kan eller afslår at fremvise et sådant bevis, kan ikke opnå startret til konkurrencen.

Kønsinddeling:

3. Konkurrencer under disse regler er delt i mande- og kvindeklasser (undtaget hvis en mixet konkurrence er organiseret i et af de tilladte tilfælde, som kan ses af regel 147).
4. En udøver er berettiget til at konkurrere i mænds konkurrencer, hvis han er anerkendt som mand i retslig forstand og er berettiget til at konkurrere under reglerne og regulativerne.
5. En udøver er berettiget til at konkurrere i kvinders konkurrencer, hvis hun er anerkendt som kvinde i retslig forstand og er berettiget til at konkurrere under reglerne og regulativerne.
6. Rådet (the Council) skal godkende regulativer til afgørelse af startret i kvinders konkurrencer, når
 - a) kvinder har fået foretaget kønsskifte fra mand til kvinde
 - b) kvinder har hyperandrogenisme

En udøver, som ikke er i stand til eller afslår at rette sig efter de anvendelige regulativer, kan ikke opnå tilladelse til at konkurrere.

Regel 142 – Startberettigelse

1. Konkurrencer holdt iht. IAAF’s regler er begrænset til startberettigede udøvere. (Se Chapter II)
2. Ingen udøver skal tillades at konkurrere uden for sit eget lands grænser, uden at vedkommendes startberettigelse er garanteret af udøverens nationale forbund, og han/hun har tilladelse fra forbundet til at deltage. I alle internationale konkurrencer skal en sådan garanti for en udøver godtages, såfremt der ikke foreligger en protest mod vedkommendes startberettigelse til teknisk delegat.

Deltagelse i øvelser, som afvikles samtidig

3. Hvis en udøver er tilmeldt i øvelser, som arrangeres samtidig, kan øvelsesleder i de aktuelle øvelser lade udøveren, for en omgang ad gangen, eller for hvert forsøg i højde og stang tage sine forsøg i en anden rækkefølge, end den som var angivet før øvelsen startede. Dersom en udøver ikke er til stede, når et forsøg skal tages, skal det betragtes, som udøveren står over, når tiden for forsøget er løbet ud.

Dersom en udøver i højde eller stang ikke har været til stede, når alle andre deltagere i konkurrencen har afsluttet sin konkurrence, skal øvelseslederen erklære, at udøveren har afstået fra konkurrencen, når tiden for yderligere forsøg er løbet ud.

Udeblivelse fra start

4. I alle mesterskaber skal en udøver udelukkes fra at deltage i senere øvelser inklusive stafet, i tilfælde hvor udøveren:
 - a. efter at have givet en endelig bekræftelse på at starte undlader at stille op.
Bemærkning 1: Tidspunktet for endelig bekræftelse af start skal bekendtgøres på forhånd.
 - b. i en kvalifikation eller et forsøgsheat kvalificerer sig til videre deltagelse, men derefter ikke stiller op. Dersom der fremskaffes en medicinsk erklæring fra arrangørens læge, som bekræfter, at der foreligger tilstrækkelig grund til, at udøveren ikke kan starte i en øvelse, men kan starte i senere øvelser, så kan udøveren gives lov til dette. Lignende tilstrækkelige grunde kan være opstået efter at opråb var afsluttet eller efter at have konkurreret i en tidligere runde. Andre begrundede årsager (som faktorer udenfor udøverens egen kontrol, som problemer med officiel transport) kan, efter at de er bekræftet, accepteres af teknisk delegat.
Bemærkning 2: Hvis en udøver stiller op med en anden hensigt end at gøre sit bedste, sidestilles dette i denne regel med at udøveren ikke stiller op. Det er øvelseslederen, som afgør dette, og en afgørelse efter bestemmelse skal bemærkes i den officielle resultatliste. Denne bemærkning gælder ikke for mangekamp.

Regel 143 - Dragt, sko og startnummer

Dragter

1. I alle konkurrencer skal udøvernes dragter være rene og have et snit og bæres på en måde, der ikke virker stødende. Dragterne må være lavet af et stof, der ikke bliver gennemsigtigt, når det bliver vådt. Udøverne må ikke bruge dragter, som kan vanskeliggøre dommernes afgørelser. Udøvernes dragtoverdel skal have samme farver foran og bagpå.
I internationale mesterskaber, cup'er og landskampe skal udøverne konkurrere i landsholdsdragter. I andre internationale stævner skal udøverne konkurrere i landsholdsdragter eller i klubdragter, som er godkendt af deres forbund. Sejrsцерemonien og en eventuel æresrunde betragtes i denne forbindelse som en del af konkurrencen.
Bemærkning: Den relevante styrelse kan specificere i reglerne for konkurrencen, at det er påbudt, at farven på udøverens trøje skal være den samme foran og bagpå.

Sko

2. Udøverne kan konkurrere enten barfodet eller med fodtøj på en eller begge fødder. Hensigten med konkurrenceskoene er at give foden beskyttelse, støtte og god kontakt til underlaget.
Skoene må imidlertid ikke konstrueres sådan, at de giver udøveren nogen utilbørlig fordel, inkluderet enhver teknologisk indretning, som kan give udøveren utilbørlige fordele. Skoen kan have en rem over vristen. Alle typer sko skal være godkendt af IAAF.

Antal pigge

3. Sålen og hælen på skoen skal konstrueres, sådan at man kan sætte indtil 11 pigge på. Et hvilket som helst antal pigge op til 11 kan bruges, men antal steder, hvor piggene kan fæstes, må ikke overstige 11.

Dimensioner på piggene

4. Når en konkurrence foregår på et syntetisk underlag, skal den del af hver pig, som stikker ud fra sålen eller hælen ikke være over 9 mm, udtagen i højde og spyd, hvor piggene ikke skal være mere end 12 mm. Piggene må være konstrueret på en sådan måde, at mindst den yderste halvdel passer gennem et kvadrat med 4 mm sidekanter.

Sålen og hælen

5. Sålen og/eller hælen kan have mønster, forudsat at dette er konstrueret i samme eller lignende materiale som selve sålen. I højde og længde skal sålen have en maksimum tykkelse på 13 mm, og i højde skal hælen have en maksimal tykkelse på 19 mm. I alle andre øvelser kan såle og hæl være af en hvilken som helst tykkelse.
Bemærkning: Tykkelsen på sålen og hælen skal måles som distancen mellem indersidens øverste side og ydersidens nederste side inkluderet alle udstikkende dele og mønstre og inkluderet enhver form for løs indersål.

Indlæg i og forandring af skoen

6. Deltagerne må ikke bruge nogen slags indretning inde i eller uden på skoen, som gør at højden på sålen bliver mere end det tilladte maksimum, eller som vil give nogen fordel til at bruge den type sko, som er beskrevet foran.

Startnummer

7. Alle udøvere skal have to startnumre, som skal bæres synligt på bryst og på ryg. Startnumrene må være i overensstemmelse med numrene i programmet. Dersom en udøver bruger overtræksdragt under konkurrencen, skal han/hun have startnumrene uden på overtræksdragten.
I konkurrencer er det tilladt med udøvers navn eller anden passende identifikation i stedet for cifre.
8. Startnumrene skal bæres sådan, som de er udleveret, og kan ikke foldes, klippes eller skjules på nogen måde. I langdistanceløb kan numrene blive perforeret for at give bedre luftcirkulation, men perforeringen må ikke være på bogstaver eller tal.
9. Når der bruges målfoto kan arrangøren kræve, at udøverne bærer et ekstranummer af selvklebende type på siden af buksen. Ingen udøvere skal tillades at deltage i en konkurrence uden de foreskrevne startnumre.

Regel 144 - Assistance til udøvere

Annoncering af rundetider

1. Omgangstider og uofficielle vindertider kan annonceres officielt og/eller anvises. Ellers må sådanne tider ikke meddeles deltagerne af personer i konkurrenceområdet, uden at vedkommende på forhånd har fået tilladelse af løbslederen. En sådan tilladelse skal ikke gives, dersom tavle med løbende tid er synlig for udøverne på et relevant sted på banen, eller sådanne tider ellers er tilgængelig for alle løbere i feltet. Konkurrenceområdet, som normalt er fysisk afspærret, er for dette formål defineret som det område, hvor konkurrencen foregår, og og hvor der er begrænset adgang for udøvere og funktionærer.

Yde assistance

2. Enhver udøver, som giver eller modtager assistance på konkurrenceområdet under en konkurrence, skal advares af dommeren og rådgives om, at vedkommende i tilfælde af gentagelse vil blive diskvalificeret fra konkurrencen. Hvis en udøver senere bliver diskvalificeret fra konkurrencen, vil ethvert resultat opnået op til det tidspunkt i samme runde af konkurrencen anses for gyldigt.

Følgende skal regnes som assistance under denne regel, og er dermed ikke tilladt:

- a. fartholdelse (brug af hare) af personer, som ikke er deltagere i løbet, af løbere, som er overhalet med en runde eller mere eller er i færd med at blive overhalet med en runde eller brug af tekniske hjælpemidler af nogen slags (undtaget dem, som er tilladt under 144.2 (g).
- b. at medbringe eller bruge video eller kassettespillere, radio, CD, radiosendere, mobiltelefoner eller lignende indretninger inde på konkurrenceområdet.
- c. med undtagelse af sko i overensstemmelse med regel 143 brug af enhver teknologi eller anden indretning, som vil give brugeren en fordel, som ikke ville være opnået, hvis sådan teknologi eller indretning ikke havde været brugt.

En udøver, som under konkurrencen giver eller modtager assistance, skal gives en advarsel fra dommeren og gøres opmærksom på, at han ved gentagelse vil blive diskvalificeret i konkurrencen. Dersom udøveren derefter bliver diskvalificeret i øvelsen, skal forsøg indtil dette tidspunkt i runden ikke anses for at være gyldige.

Det følgende skal ikke regnes som assistance:

- d. Kommunikation mellem udøverne og deres trænere, som ikke befinder sig i konkurrenceområdet. For at afhjælpe kommunikationen og for at konkurrencens afvikling ikke skal lide, bør der afsættes et egnet område for trænerne på tribunen nær konkurrencestedet, hvor de kan følge konkurrencen.
- e. En enkel medicinsk eller fysioterapeutisk undersøgelse, som i løbet af øvelsen udføres i eller uden for konkurrenceområdet af medicinsk personale, som er udnævnt af arrangøren. Sådant personale skal være tydeligt identificerbare ved påklædning eller armbind. Ikke i noget tilfælde skal sådan undersøgelse eller behandling forsinke konkurrencens gennemførelse, inkluderet konkurrencerækkefølgen i tekniske øvelser. Enhver sådan undersøgelse af andre personer end de ovennævnte vil regnes for ulovlig assistance fra det tidspunkt udøveren er kommet ind på banen.
- f. alt personligt udstyr (som bind, tape, bælte, støtte etc) af medicinske årsager. Øvelsesleder i samarbejde med medicinsk ansvarlig har myndighed til at kontrollere enhver sag, han finder ønskelig. (se også regel 187.4.
- g. udstyr båret personligt af udøveren under løbet, såsom pulstæller eller hastighedsmonitors eller skridtsensorer, under forudsætning af, at sådant udstyr ikke kan bruges til at kommunikere med nogen anden person.

Vindforhold

3. En vindvimpel bør placeres på et passende sted i alle springøvelser, samt i diskos og spyd, for at vise udøverne den omtrentlige vindretning og styrke.

Forfriskninger

4. I baneløb på 5000 m eller længere kan arrangørerne, hvis vejrforholdene kræver det, sørge for vand og svampe til udøverne.

Regel 145 - Diskvalifikation

Hvis en udøver diskvalificeres i en konkurrence på grund af brud på konkurrencereglerne, skal det oplyses i resultatlisten, hvilken regel der er brudt.

1. Hvis en udøver diskvalificeres i henhold til en teknisk regel (med undtagelse af regel 125.5 og 162.5), skal alle forsøg indtil diskvalifikationstidspunktet inden for samme runde regnes som ikke gyldige. Imidlertid skal forsøg foretaget i tidligere runder regnes som gyldige. En sådan diskvalifikation er ikke til hinder for, at deltageren kan deltage i andre øvelser i samme stævne.
2. En udøver, som optræder usportsligt eller upassende, udsætter sig for diskvalifikation. En sådan diskvalifikation skal også angives i resultatlisten med begrundelse. Dersom en udøver får to eller flere advarsler i henhold til regel 125.5 (for usportslig eller upassende opførsel), skal han diskvalificeres fra denne øvelse. Dersom den nye advarsel kommer i en anden øvelse, skal han diskvalificeres kun fra denne øvelse. Alle forsøg indtil diskvalifikationstidspunktet inden for samme runde anses for ikke gyldige. Imidlertid skal forsøg foretaget i tidligere runder eller eventuelt tidligere øvelser, regnes som gyldige. Diskvalifikation på baggrund af usportslig eller upassende opførsel giver øvelseslederen ret til at vurdere en diskvalifikation fra resten af stævnet, inkluderet mangelkamp.. Hvis forseelsen anses som grov, skal stævnelederen rapportere dette til forbundet for videre disciplinær behandling sådan som beskrevet i regel 60 pkt. 4.

Regel 146 - Protester og appeller

1. Protester vedrørende en udøvers ret til at deltage i en konkurrence må nedlægges over for Teknisk delegeret før stævnet, eller hvis teknisk delegeret ikke er udnævnt, til stævnelederen. Teknisk delegeret/ stævneleders afgørelse kan appelleres til juryen. Hvis sagen ikke kan løses tilfredsstillende før stævnet, skal udøveren tillades at starte ”under protest”, og sagen oversendes til DAF.
2. Protester, som knytter sig til resultatet eller gennemførelsen af en øvelse, skal ske inden 30 minutter efter den officielle offentliggørelse af resultaterne for vedkommende øvelse. Arrangøren er ansvarlig for, at tidspunktet for offentliggørelsen af resultater bliver noteret.
3. En protest skal først fremføres mundtligt over for øvelseslederen, enten af udøveren selv eller af en, som handler på udøverens vegne eller en officiel repræsentant for et hold. En sådan person eller hold kan kun protestere, hvis de konkurrerer i samme runde af øvelsen, som protesten eller følgende appel vedrører eller deltager i en konkurrence, hvor et holds pointscore er blevet ført. For at kunne træffe en rigtig afgørelse, bør øvelseslederen vurdere alle relevante tilgængelige oplysninger, han/hun finder nødvendige, som f.eks. en film eller et billede fra en film eller en videooptagelse. Øvelseslederen kan selv træffe afgørelse, eller han/hun kan overlade den til juryen. Hvis øvelseslederen foretager afgørelsen, kan sagen ankes til juryen. I tilfælde, hvor øvelseslederen ikke kan kontaktes, skal protesten rettes til ham/hende gennem sekretariatet.
4.
 - a. Dersom en udøver i en løbeøvelse umiddelbart protesterer mundtligt på en tildelt tyvstart, kan løbslederen efter egen vurdering lade udøveren deltage under protest, sådan at resultatet vil kunne benyttes, dersom senere afgørelser skulle komme til, at udøverens start alligevel ikke var tyvstart. Imidlertid skal en sådan protest ikke godtages, hvis tyvstarten er registreret på et godkendt startkontrolapparat. Med undtagelse af om startkoordinator/starter fastslår, at der åbenbart må være fejl ved apparatet.
 - b. En protest kan baseres på, at starteren undlader at kalde en tyvstart tilbage. En sådan protest kan kun gøres af en udøver, som har fuldført løbet, eller på vegne af en udøver. Hvis en sådan protest bliver godtaget, skal udøveren som i henhold til regel 162.7 diskvalificeres. Dersom ingen udøver bliver diskvalificeret i henhold til regel 162.7, har løbslederen myndighed til at erklære løbet ugyldigt, og at løbet skal afholdes på ny, dersom han/hun skulle mene, at det er det rette. *Bemærkning: Retten til at protestere gælder uafhængigt af, om der benyttes startkontrolapparat.*
5. Såfremt en udøver i tekniske øvelser umiddelbart protesterer mundtligt mod, at et forsøg dømmes ugyldigt, kan øvelseslederen efter egen vurdering forlange forsøget målt og noteret, sådan at resultatet vil kunne benyttes, dersom senere afgørelser skulle komme til, at forsøget alligevel er gyldigt. Såfremt protesten
 - a. nedlægges i løbet af konkurrencens tre første runder i en horisontal teknisk øvelse, og der er mere end 8 udøvere, som konkurrerer, og udøveren ville være gået videre til finalerunderne, hvis protesten giver medhold, kan øvelseslederen tillade, at udøveren må deltage i finalerunderne under protest, for at udøverens rettigheder skal være varetaget.
 - b. nedlægges i en vertikal teknisk øvelse, og hvor udøveren vil kunne fortsætte konkurrencen på en højere højde, dersom han får medhold, kan øvelseslederen tillade udøveren at fortsætte under protest,

for at udøverens rettigheder skal være varetaget. Det forsøg, som protesten drejer sig om og alle senere forsøg af den samme udøver, bliver først gyldigt, hvis protesten endeligt bliver godtaget af øvelseslederen eller af juryen.

6. En anke til juryen må indleveres inden 30 minutter
 - a. efter at øvelseslederens afgørelse er blevet bekendtgjort, eller
 - b. efter det råd, som gives til dem, der protesterer, hvor protesten ikke medfører nogen ændring af noget resultat.

Protesten skal være skriftlig, underskrevet af udøveren eller af en, som handler på udøverens vegne eller en officiel holdrepræsentant. Protesten skal vedlægges et depositum på USD 100 (eller tilsvarende beløb i anden valuta). Det deponerede beløb betales ikke tilbage, hvis protesten ikke bliver taget til følge.

En udøver eller hold kan kun protestere, hvis de konkurrerer i samme runde af øvelsen, som protesten vedrører eller deltager i en konkurrence, hvor et holds pointscore er blevet ført.

Bemærkning: Øvelseslederen skal, når han/hun har taget sin beslutning, umiddelbart varsle sekretariatet om tidspunkt for beslutningen. Dersom øvelseslederen ikke havde mulighed for at kommunikere med den, som nedlagde protesten, skal tiden gælde fra det tidspunkt beslutningen opslås i sekretariatet.

Kommentar: I nationale stævner skal depositum være kr. 250.

7. Juryen skal rådføre sig med alle relevante personer. Dersom juryen er i tvivl, skal andet tilgængeligt bevismateriale vurderes. Såfremt juryens vurderinger af dette materiale, inkluderet tilgængeligt videomateriale, ikke klarlægger situationen, skal afgørelsen fra øvelseslederen eller hoveddommeren i kappgang opretholdes.
8. En jury kan genåbne en sag, dersom nye relevante oplysninger eller materiale foreligger i sagen, og at en ny beslutning vil være til nogen nytte.
9. Beslutninger på punkter, som ikke dækkes af reglerne, skal af juryens leder meldes til DAF.
10. Juryens/overdommerens (i fravær af udnævnt jury/overdommer) øvelseslederens afgørelse skal være endelig. Der er ingen yderligere ret til at appellere, inkluderet til CAS.

Regel 147 - Fælleskonkurrence for mænd og kvinder

I alle konkurrencer, som i sin helhed holdes inde på stadion, skal blandede konkurrencer med mænd og kvinder ikke tillades.

Imidlertid kan sådanne blandede konkurrencer tillades i tekniske øvelser og i løb som er 5000 m eller længere udtagen i konkurrencer, som hører ind under IAAF's regel 1.1.a, b, c, d, e, f, g og h.

I konkurrencer, som hører ind under IAAF's regel 1.1.i og j, kan sådanne blandede konkurrencer tillades, dersom vedkommende kontinentalforbund eller medlemsforbund tillader det.

Bemærkning 1: Blandede konkurrencer er generelt tilladt i Danmark.

Bemærkning 2: Et resultat kan ikke godkendes som verdensrekord, såfremt det er opnået i en blandet konkurrence (IAAF regel 260.18.d).

Regel 148 - Målinger

I internationale mesterskaber skal alle mål foretages med målebånd eller målestok af stål eller et godkendt teknisk måleinstrument. Sådanne måleindretninger skal være certificeret af IAAF og nøjagtigheden til indretningerne, som bruges i en konkurrence, skal være verificeret af vedkommende lands justermyndigheder.

I andre stævner end internationale mesterskaber kan der bruges målebånd af glasfiber. Målenøjagtigheden for alt måleudstyr, som bliver benyttet, skal være certificeret af godkendt kontrolinstans.

Bemærkning: For forhold, som gælder godkendelse af rekorder, se regel 260.26.a.

Regel 149 - Resultaters gyldighed

Resultater anses kun som gyldige, når de er opnået i en konkurrence approberet i overensstemmelse med IAAF's regler.

Regel 150 - Video

I mesterskaber og internationale stævner og om muligt også i andre stævner anbefales det, at der bruges officielle videooptagelser i alle øvelser. Optagelserne kan bruges som dokumentation for nøjagtig udførelse og eventuelle brud på reglerne efter konkurrencen.

Regel 151 - Pointberegning

I konkurrencer, hvor resultatet bliver afgjort med point, skal pointberegningen være godkendt af alle deltagende hold, før konkurrencen starter.

ATLETIKREGLEMENT – DEL 3 - LØBEØVELSER

Regel 163.2, 163.6 (udtagen under regel 230.11 og 240.10), 164.3 og 165 gælder også for Del VI, VII og IX.

Regel 160 - Måling af løbebaner

- Løbebanen skal være 400 m og bestå af 2 parallelle langsider og 2 sving med samme radius. Banens inderside skal være markeret med en sarg af passende materiale ca. 5 cm høj og mindst 5 cm bred. Sargen på den lige del af langsiden kan udelades og erstattes af en hvid streg. Hvis en del af sargen fjernes i et sving p.g.a. afvikling af tekniske øvelser, skal indersiden i stedet markeres med en 5 cm bred hvid streg samtidig med, at der på strengen placeres flag eller plastkegler, mindst 20 cm høje, med maksimum 4 meters mellemrum. Kegler eller flag skal placeres, sådan at de dækker strengen til venstre i banen med kanten af keglen helt ud til kanten af banen. (Ved brug af flag sættes disse på strengen på samme måde som kegler og have en hældning i forhold til underlaget på 60 grader, pegende væk fra løbebanen). Den del af forhindringsbanen, som ikke følger den sædvanlige løbebane og indre markering for den ydre gruppe i en gruppestart som beskrevet i regel 162.10, skal markeres på samme måde.
- Længdemåling af banen skal ske 30 cm fra sargens yderkant, eller hvor der ikke er sarg, 20 cm fra sargens yderkant, eller hvor der ikke er sarg, 20 cm fra yderkanten af strengen, som markerer indersiden af de øvrige baner.

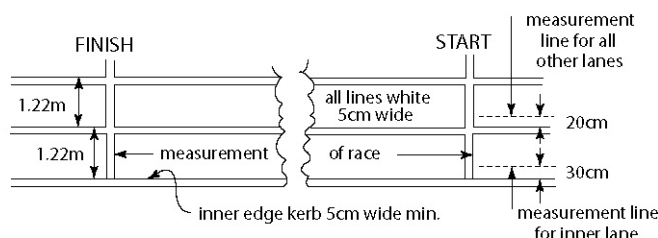


Figure 1 - Track measurements (infield view)

- Distance måles fra den kant af startstrengen, som er længst fra mål, til den kant af målstrengen, som er nærmest start. I alle løb op til og inklusive 400 m skal hver udøver have sin egen bane med en maksimum bredde på 1,22+/-0,01 m, afmærket med 5 cm brede streger. Alle baner skal have samme bredde. Inderste bane måles som beskrevet ovenfor i pkt. 2, mens de øvrige baner skal måles 20 cm fra stregerens yderkant. *Bemærkning: På anlæg, som er bygget før 1. januar 2004, kan alle baner have en maksimal bredde på 1,25 m.*
- Ved internationale mesterskaber og cup'er skal der være mindst 8 rundbaner.
- Den størst tilladte hældning på tværs af løbebanen er 1:100, og hældningen i løberetningen skal ikke overstige 1:1000.
- For at få en fuldstændig information om en arenas konstruktion, plan og afmærkning henvises til "IAAF Track and Field Facilities Manual". Denne regel indeholder kun de grundlæggende principper, som må følges.

Regel 161 - Startblokke

- Startblokke skal bruges i alle løb op til og med 400 m (inkluderet første etape af 4x 200 m, 4x400 m og 1000 m stafet) og skal ikke bruges på nogen anden distance. Når de er placeret på banen, må ingen del af startblokken overskride startlinjen eller komme ind på en anden løbebane.

National regel:

I børnestævner (aldersgrupper indtil 11 år) og i rene veteranheat kan det tillades at starte uden startblokke. Disse udøvere kan da benytte stående start også på distancer op til og med 400 m. For veteranudøvere er det også tilladt at benytte startblokken som støtte for den ene fod.

Startblokkene skal være i overensstemmelse med følgende specifikationer.

- Startblokkene skal være helt stive i konstruktionen og må ikke give løberne nogen uretmæssige fordele.
- De må kunne fastgøres til løbebanen med et antal pigge, som skal være sådan, at de gør mindst mulig skade på belægningen. De skal være lavet, så de hurtigt kan flyttes og fjernes. Antal, tykkelse og længde

- på piggene afhænger af banelægningen. Fastgørelsen må ikke tillade nogen form for bevægelse i starten.
- c. Når en deltager bruger sine egne startblokke, skal de være i overensstemmelse med ovenstående punkter (a og b).
De kan for øvrigt være af en hvilken som helst konstruktion, forudsat at de ikke er til hindring for andre løbere.
 - d. Når arrangøren stiller startblokke til rådighed, skal de tilmed tilfredsstillende følge følgende krav:
Startblokkene skal bestå af to fodplader, som udøvernes fødder skal presses mod i startstillingen. Fodpladerne skal monteres på en stiv ramme, som ikke på nogen måde hindrer udøvernes fødder idet startblokken forlades.
Fodpladerne må kunne vinkles, for at kunne passe til løberens startposition og kan være plane eller svagt konkave. Overfladen på fodpladerne skal være lavet sådan, at de passer til brug af pigsko.
Monteringen af fodpladerne på rammen kan være justerbar, men den må ikke tillade nogen bevægelse under starten. I alle tilfælde skal fodpladerne være regulærbare fremefter eller tilbage i forhold til hinanden. Når justering er foretaget, må pladerne kunne sikres med stærke klemmer eller låse mekanismer, som er lette at behandle.
2. I internationale mesterskaber og for ethvert resultat, som sendes ind for godkendelse som rekord, skal startblokkene kobles til et startkontrolapparat godkendt af IAAF. Starteren og/eller recallstarteren skal bære hovedtelefoner for bedre at kunne høre lydsignalet som sendes, når apparatet registrerer en tyvstart. (Det vil sige, hvis en udøver har en reaktionstid mindre end 100/1000 sek.). Hvis starteren eller den udpegede recallstarter hører lydsignalet, og skuddet er affyret, skal feltet kaldes tilbage. Starteren skal afgøre hvilke(n) udøver(e), som har ansvaret for tyvstarten efter at have undersøgt reaktionstiderne fra startkontrolapparatet. Et sådant startkontrolsystem anbefales det stærkt også for alle andre konkurrencer.
Bemærkning: Tilmed kan der benyttes et automatisk tilbagekaldesystem, som tilfredsstiller reglerne.
 3. I internationale mesterskaber, cup'er og landskampe må udøverne bruge arrangørens startblokke. I andre konkurrencer på baner med kunststofbelægning kan arrangøren forlange, at kun udøvernes egne startblokke benyttes.

Regel 162 - Starten

1. Startstedet i løb skal markeres med en 5 cm bred streg. I alle løb uden inddelte baner skal startstregen være buet, sådan at løberne løber samme distance. Startpositionerne skal nummereres fra venstre mod højre set i løberetningen.
Bemærkning: I tilfælde af, at en øvelse starter uden for stadion, kan startlinien være op til 30 cm bred og måske Af en helt anden farve for at være en tydelig kontrast til overfladen på startområdet.
2. Ved alle internationale stævner, med undtagelse som angivet i nedenstående bemærkning, skal starterens kommandoer udtales på starterens modersmål, på engelsk eller fransk
 - a. I alle løb op til og med 400 m (inkluderet 4x200 m, 4x400 m og 1000 m stafet, som defineret i regel 170.1) er startkommandoerne "PÅ PLADSERNE", "FÆRDIGE",
 - b. I løb længere end 400 m (undtaget 4x200 m, 4x400 m og 1000 m stafet, som defineret i regel 170.1) er startkommandoen "PÅ PLADSERNE".
 Alle løb startes med en pistol affyret op i luften.
Bemærk: I konkurrencer under IAAF regel 1.1. a, b, c, e, og i, skal starterens kommandoer kun gives på engelsk (se IAAF's håndbog 162.3 for nærmere beskrivelse).
3. I alle løb op til og med 400 m (inkluderet første tur på 4x200 m, 4x400 m og 1000 m stafet) kan der kun tillades liggende start og brug af startblokke er obligatorisk (*se dog national regel under 161.1*). Efter kommandoen "PÅ PLADSERNE" skal udøveren nærme sig startstregen og indtage en position helt inden for sin tildelte bane og bag startstregen. En udøver må ikke berøre startstregen eller området foran startstregen, hverken med hænder eller fødder, når han er klar til start.
Begge hænder og mindst et knæ skal berøre banen, og begge fødder skal have kontakt med startblokken. Efter kommandoen "FÆRDIGE" skal løberne straks rejse sig til klarstilling og beholde hændernes berøring med banen og føddernes kontakt med startblokken.
Når starteren er tilfreds med, at alle løberne er rolige i "FÆRDIGE"-positionen, kan pistolen affyres.
4. I løb længere end 400 m (undtaget 4x200 m, 4x400 m og 1000 m stafet) skal alle starter foregå fra stående position. Efter kommandoen "PÅ PLADSERNE" skal udøveren nærme sig startstregen og indtage en position bag startlinien (helt i den tildelte bane i løb, som startes i baner).
En udøver må ikke berøre startstregen eller området foran startstregen, hverken med hånd, hænder eller fødder, når han/hun er på pladserne.
Når starteren er tilfreds med, at alle løberne er rolige i den korrekte position, kan pistolen affyres.

5. Efter kommandoordene "PÅ PLADSERNE" eller "FÆRDIGE", hvor dette benyttes, skal løberne umiddelbart og uden forsinkelse indtage den endelige startstilling.
- Hvis starteren af en eller anden grund finder, at ikke alle er klar til start efter, at løberne har indtaget deres pladser, skal han bede løberne om at rejse sig, og startermedhjælperen samle dem igen. (Se også regel 130). Dersom en udøver efter starterens opfattelse
- efter at startkommandoerne "PÅ PLADSERNE" eller "FÆRDIGE", er givet og før skuddet er affyret, afbryder starten f.eks. ved at hæve armen og/eller rejser sig op, uden at der foreligger noget grundlag for det (et sådant grundlag skal vurderes af leder for løb),
 - ikke efterkommer startkommandoerne "PÅ PLADSERNE" eller "FÆRDIGE" eller indtager den endelige færdigstilling efter en rimelig tid.
 - efter kommandoerne "PÅ PLADSERNE" eller "FÆRDIGE" forstyrrer medkonkurrenterne ved lyde eller på anden måde,

skal starteren afbryde startproceduren.

Løbslederen kan i sådanne tilfælde give advarsel for upassende eller usportslig opførsel (inkluderet diskvalifikation, dersom vedkommende tidligere i stævnet allerede har fået en advarsel grundet upassende eller usportslig opførsel) i henhold til regel 125.5 og regel 145.2. I tilfælde, hvor udenfor liggende årsager bliver vurderet som årsag til, at starten blev afbrudt, eller at løbslederen ikke er enig i starterens afgørelse, skal hele feltet vises et grønt kort for at sandsynliggøre, at ingen udøver var skyldig i nogen tyvstart.

Tyvstart

6. En udøver skal, efter at han har indtaget endelig startstilling, ikke påbegynde sin startbevægelse før efter startsignalet fra startpistolen. Dersom udøveren efter starterens eller en af recallstarternes opfattelse ikke har ventet til efter startsignalet, skal det bedømmes som tyvstart.
- Bemærkning: Når et IAAF godkendt startkontrolapparat anvendes (se regel 161.2 for hvordan et sådant apparat opererer), skal dets bedømmelse normalt betragtes som endelig.*
7. Med undtagelse af mangelkamp skal enhver udøver, som tyvstarter, diskvalificeres.
- I mangelkamp tillades kun en tyvstart i hvert heat, uden at det medfører diskvalifikation af udøveren, som tyvstarter. Enhver senere tyvstart skal medføre diskvalifikation af løberne som tyvstarter. (Se også regel 200.c)
- National regel:**
- For børn og ungdom indtil 16 år, samt i rene veterankonkurrencer skal en udøver, som er ansvarlig for to tyvstarter, diskvalificeres.*
8. I tilfælde af tyvstart skal startermedhjælperen følge følgende procedure:
- Med undtagelse af mangelkamp skal udøvere, som blev bedømt til at være ansvarlig for tyvstarten, diskvalificeres. Et rødt/sort kort (diagonalt halveret) skal vises for pågældende udøvere, og tilsvarende indikation skal vises på deres banemarkør.
- I mangelkamp skal udøvere, som blev bedømt til at være ansvarlig for første tyvstart i et felt gives en advarsel, og et gult/sort kort (diagonalt halveret) skal vises for pågældende udøvere, og tilsvarende indikation skal vises på deres banemarkør. Samtidig skal hele startfeltet vises et gult/sort kort for at varsle om, at enhver udøver, som i næste startforsøg bliver anset for at være ansvarlig for tyvstart, diskvalificeres. Et rødt/sort kort (diagonalt halveret) skal vises for pågældende udøvere, og tilsvarende indikation skal vises på deres banemarkør. Dersom banemarkør ikke er i brug, skal systemet med at vise kort, som anført ovenfor anvendes.
- Bemærkning: I praksis er det ofte sådan, at når en eller flere går før skuddet, er andre tilbøjelige til at følge med. Strengt taget har alle disse tyvstartet, men starteren skal da kun give advarsel til den eller de løbere, som han mener, var årsag til tyvstarten. Dette kan indebære, at mere end én kan gives en advarsel. Hvis en ukorrekt eller uretfærdig start ikke skyldes nogen af løberne, skal der ikke gives advarsel, og et grønt kort skal vises for alle løberne.*
9. Hvis starteren eller en recallstarter mener, at starten ikke er korrekt og retfærdig, skal løberne kaldes tilbage med et skud.
- Bemærkning: Ved nationale stævner kan starter eller recallstarter kalde løberne tilbage med et fløjtesignal.*
10. **1.000, 2.000, 3.000, 5.000 og 10.000 m.**
- Når der er mere end 12 løbere i et løb, kan disse deles i to grupper. Gruppe 1, som skal bestå af ca. 65 % af løberne, starter fra den ordinære buede startlinie. Gruppe 2, som skal bestå af de resterende løbere, starter fra en buet startlinie, som trækkes over den ydre part af løbebanen. Disse skal løbe i banens ydre halvpart ud af første sving, som skal markeres med kegler, som beskrevet i regel 160.1.
- Den ekstra startlinie skal måles og afmærkes sådan, at alle løbere får samme distance til mål.
- Den buede linie efter slutningen på første sving på 800 m, sådan som den er beskrevet i regel 163.5, viser, hvor løberne fra den ydre gruppe på 2.000 m og 10.000 m kan blande sig med løberne, som er startet fra den ordinære startstreg. Banen skal afmærkes ved indgangen til opløbssiden for gruppestart på 1.000 m, 3.000 m og 5.000 m for at vise, hvor løberne fra den ydre gruppe kan blande sig med løberne, som er startet fra den normale

startstreg. Dette mærke bør være et 5x5 cm mærke på linien mellem 4. og 5. bane (mellem 3. og 4. bane på 6 baners anlæg), hvor der placeres et flag eller kegle indtil de to grupper har passeret.

Kommentar: Dette betyder, at på et 6 baners anlæg markeres startstregen for ydre gruppe fra bane 4 og udover. For 8 baners anlæg fra bane 5 og udover. Banestregen for ydre gruppe bør markeres med flag eller kegler på samme måde, som hvor der ikke er sarg. Flag eller kegler skal stå på venstre side af stregen set i løbsretningen og flagets eller keglens fod skal dække stregen.

Regel 163 - Løbet

- Der skal løbes med venstre side mod sargen. Banerne skal nummereres med inderbanen som bane 1.

Uregelmæssigheder

- Enhver udøver, som med vilje skubber, løber ind foran eller på anden måde hindrer en anden udøver under løbet, udsætter sig for diskvalifikation i øvelsen. Løbslederen har myndighed til at bestemme, at løbet skal gå om igen uden diskvalificerede udøvere. Hvis forseelsen er sket i et indledende heat, kan løbslederen tillade, at udøvere, som er blevet hindret ved forseelsen, går videre til næste runde. Løbslederen kan også tillade en udøver, som er blevet væsentligt hindret i sit løb, at deltage i næste runde, uden at andre udøvere er blevet diskvalificeret. Normalt skal udøveren have fuldført sit løb med normal indsats. Uanset om der foreligger en diskvalifikation eller ej, kan løbslederen, under ekceptionelle omstændigheder, bestemme at et løb skal løbes om, hvis han finder dette retfærdigt og rimeligt.

Løb på inddelte baner

- I løb på inddelte baner skal hver udøver holde sig til sin tildelte bane gennem hele løbet. Dette gælder også for den del af løb, som delvis foregår på inddelte baner.
 - I alle løb eller dele af løb, som ikke løbes på inddelte baner, inkluderet ved gruppestart, sådan som beskrevet i regel 162.10 og den markerede forhindringsbane, hvor denne afviger fra den normale bane, skal ingen løber træde eller løbe på sargen eller inden for den eller banemarkeringen, (indersiden af banen, den ydre halvdel af banen, eller adskillelsen fra banen til vandgraven i forhindringsløbet). Med undtagelse som nævnt i pkt. 4, skal løbslederen vurdere eventuelle rapporter fra banedommerne om udøvere, som ikke har holdt sin tildelte bane, og dersom han er enig, diskvalificere de aktuelle udøvere.
- En udøver skal ikke diskvalificeres dersom han/hun
 - bliver skubbet eller på anden måde bliver tvunget til at løbe uden for sin bane eller inden for sargen eller anden banemarkering eller
 - træder eller løber uden for sin bane på langsiderne, eller løber uden for den ydre linie af sin bane i svingene, og der ikke opnås væsentlig fordel ved dette, og ingen andre løbere bliver hindret.

Bemærkning: Væsentlig fordel omfatter at forbedre sin position på enhver måde inklusive at flytte sig fra en "indelåst" position i løbet ved at træde på eller løbe inden for kanten af banen.

- I internationale mesterskaber mv. skal 800 m løbes på inddelte baner, indtil de er forbi den buede streg efter slutningen af første sving, hvor udøverne kan forlade deres baner. Stregen, hvor udøverne kan forlade deres baner, trækkes som en buet streg, som er 5 cm bred. For at tydeliggøre den buede linie for løberne skal små kegle- eller prismeformede med base på 5x5 cm og ikke over 15 cm høje og helst af en anden farve end den buede streg, placeres umiddelbart foran, hvor den buede streg krydser banestregene.

Bemærkning: I nationale arrangementer kan arrangøren vælge ikke at benytte inddelte baner.

At forlade bane eller løjpe

- En udøver, som frivilligt forlader løbebanen, skal ikke tillades at fortsætte konkurrencen.

Kontrolmærker

- Udøverne kan ikke lave mærker eller placere genstande på eller ved siden af løbebanen. Stafetter helt eller delvist løbet på inddelte baner undtaget.

Vindmåling

- Vindstyrken skal måles i perioder, fra glimt/røgdugslaget fra pistolen eller andet godkendt startapparat, følger:

100 m	10 sek.
100 m hæk	13 sek.
110 m hæk	13 sek.

I 200 m løb på bane med kurve, skal vindstyrken måles over en periode på 10 sek., som begynder, når første løber kommer ind på langsiden.

- Vindmåleren i løbeøvelser skal placeres på langsiden nær bane 1 og 50 m før målstregen. Måleren skal ikke stå mere end 2 m fra banen 1,22 m højt.
- Vindstyrken skal måles i m/sek., afrundet til næste højere 1/10-del af en meter pr. sek. målt i positiv retning.

(Dette betyder: En aflæsning på +2,03 m/sek. skal noteres som +2,1 m/sek. En aflæsning på -2,03 m/sek. skal noteres som -2,0 m/sek.). Digitalmålere med aflæsning i 1/10 m/sek. skal produceres, sådan at de efterkommer denne regel. Alt udstyr til vindmålere skal have et typecertifikat udstedt af IAAF og instrumentet må være godkendt af ansvarlig kontrolmyndighed eller det nationale justervæsen.

11. I internationale mesterskaber, cup'er, landskampe og internationale stævner godkendt af IAAF skal der benyttes elektroniske vindmålere.
En mekanisk vindmåler skal være tilstrækkeligt afskærmet for sidevind. Hvor der benyttes rør som afskærmning, skal dette rør på begge sider af måleinstrumentet mindst have en længde, som er det dobbelte af rørets diameter.
12. Vindmåleren kan startes og stoppes enten manuelt eller automatisk og fjernstyret, og aflæsningen føres direkte til konkurrencens datasystem.

Regel 164 - Mål

1. Mål i løb skal markeres med en 5 cm bred streg.

Bemærkning: I tilfælde af, at en øvelse starter uden for stadion, kan startlinien være op til 30 cm bred og måske af en helt anden farve for at være en tydelig kontrast til overfladen på startområdet.

2. I mål skal løberne rangeres i den rækkefølge kroppen (d.v.s. "torsoen", ikke hoved, hals, arme, ben hænder eller fødder) når vertikalplanet på den nærmeste kant af målstregen.
3. I løb, hvor tilbagelagt distance på en bestemt tid, f.eks. én times løb, er afgørende, skal starteren affyre et skud nøjagtigt et minut før tiden er ude for at varsle deltagerne og dommerne om, at løbet nærmer sig afslutningen. Nøjagtigt når tiden er ude, skal dette markeres med et nyt skud. Idet skuddet går for afslutning af løbet, skal de dommere, som er afsat til dette formål, nøjagtigt afmærke nøjagtigt, hvor hver enkelt løber berørte banen sidste gang før skuddet eller samtidig med skuddet.. Den tilbagelagte distance måles til nærmeste hele meter bag løberens sidste fodmærke. Før starten skal der udnævnes mindst en dommer for hver af løberne til at markere den tilbagelagte distance.

Regel 165 - Tidtagning

1. Tre metoder for tidtagning kan godtages som officielle:
 - a. manuel tidtagning,
 - b. helautomatisk elektronisk tidtagning,
 - c. tidtagning med transponder i løb i henhold til regel 230 (løb afviklet uden for bane) 240 og 250. "IAAF Rules 2010-2011".
2. Tiden skal tages i det øjeblik nogen del af udøvernes krop, d.v.s. torsoen (altså ikke hoved, hals, arme, ben, hænder eller fødder) når det lodrette plan på den nærmeste del af målstregen.
3. Tid skal registreres for alle løbere, som fuldfører distancen. Tilmed skal om muligt alle rundetider for alle løb, som er 800 m eller længere, dog kun for hver hele 1000 m på distancer, som er 3000 m eller mere.
Bemærkning: I nationale konkurrencer er det ikke et krav, at der registreres rundetider eller km-tider, men det anbefales dog ved mesterskaber mv., at deltagerne som minimum informeres om deres km-tider undervejs i løbet.

Manuel tidtagning

4. Tidtagerne skal placeres på linie med målstregen og helst på ydersiden af løbebanen. For at få god oversigt over målstregen, bør de om muligt placeres 5 m fra løbebanen på en trappe.
5. Tidtagerne skal benytte manuelt betjent digitalt tidtagersystem. Alle sådanne tidtagersystemer skal betragtes som "ure" i forhold til reglerne.
6. Rundetider og andre mellemtider i henhold til regel 165.3 skal fastsættes af udpegede medlemmer af tidtagerteamet ved brug af ure, som registrerer mere end én tid eller af ekstra udnævnte tidtagere.
7. Tiden, som skal registreres, er fra det tidspunkt glimtet/røgen ses fra pistolen.
8. Tre officielle tidtagere (hvoraf en skal være tidtagerchef) og en eller to reservetidtagere skal tage tiden på vinderen i hvert løb (for mangelkamp, se regel 200.9.b). Tiden taget af reservetidtagerne skal ikke benyttes, med mindre et eller flere af de officielle ure svigter. I så fald træder reservetidtagerne ind i den rækkefølge, som er aftalt på forhånd, sådan at der i alle løb bliver tre ure, som registrerer vindertiden.
9. Tidtagerne skal optræde uafhængigt og skal skrive tiden ned på et tidtagerkort uden at vise sit ur til andre eller diskutere tiden med andre. Tidtagerne signerer kortet og leverer det til tidtagerchefen (løbslederen), som skal kunne kontrollere uret med den opgivne tid.
10. For alle løb, hvor der benyttes manuel tidtagning,

- a. skal tiderne for løb på bane noteres i næste højere 1/10 sek., hvis tiden ikke er på hel tiendedel.
- b. skal tiderne for løb, som foregår på helt eller delvis uden for bane, forhøjes til nærmeste hele sekund, hvis tiden ikke er på helt sekund. Det vil for maraton sige: 2:09:44,3 skal opgives til 2:09:45.

Alle tider, som ikke ender på 0 i anden decimal, rundes op til næste hele 1/10 sek. Det vil sige, at 10,11 rundes op til 10,2.

11. Hvis to af tre ure viser samme tid, og den tredje afviger, skal tiden for de to gælde som officiel tid. Hvis alle tre ure viser forskellig tid, skal den mellemste tid gælde som den officielle. Hvis kun to ure fungerer, og disse viser forskellige tider, skal den dårligste tid være den officielle.
12. Løbslederen skal så fastsætte den officielle tid for hver enkelt deltager i overensstemmelse med reglerne ovenfor og sørge for, at tiderne bliver annonceret.

Helautomatisk elektronisk tidtagning

13. Helautomatisk elektronisk tidtagningsudstyr skal være godkendt af IAAF.

Bemærkning: Et sådant udstyr bør om muligt bruges i alle konkurrencer.

Tidtagersystemet

14. Systemet skal være godkendt af IAAF baseret på en nøjagtighedstest, som ikke er ældre end 4 år. Systemet skal startes automatisk af starterens pistol, sådan at samlet forsinkelse fra glimtet til systemet starter skal være konstant og ikke mindre end 1/1000 sekund.
Bemærkning: For hver gang systemet tages i brug ved hvert stævne eller være flyttet, skal der udføres en flammetest. Se pkt. 19 for nærmere instruktion.
15. Tidtagningsudstyr, som virker automatisk enten ved start eller mål, men ikke begge steder, skal ikke betragtes som hverken manuelt eller elektronisk system og skal derfor ikke benyttes til officielle tider. I et sådant tilfælde kan tiderne, som fremkommer, ikke under nogen omstændigheder anses for officielle, men billederne kan bruges som en hjælp til at afgøre placeringer og til at justere tidsintervallet mellem løbere.
Bemærkning: Dersom tidsregistreringssystemet ikke er startet af starterens pistol, skal dette automatisk fremgå af tidsaksen på billederne.
16. Systemet skal registrere målplaceringen ved hjælp af et kamera med en vertikal åbning. Kameraet må være placeret på forlængelsen af målstregen og producere et "kontinuerligt" billede. Billederne må være synkroniseret med en jævn tidsskala, som markerer hvert 1/100 sek. For at sikre en rigtig opstilling af tidtagningsudstyret er korrekt og hjælpe med aflæsningen af målbillederne, skal firkanten, hvor mållinien og banestregene mødes, males sort i et hensigtsmæssigt mønster. Et sådant mønster skal ikke gå udover selve den omtalte firkant og ikke være bredere end 2 cm gældende fra mållinien.
17. Tiderne og placeringerne skal læses fra billederne med udstyr, som garanterer, at tidsskalaen står lodret på aflæsningslinien.
18. Tidtagersystemet skal automatisk kunne registrere tiderne og have mulighed for at udskrive et billede, som viser tiden for hver enkelt løber.

Arbejds måde og betjening:

19. Leder for elektronisk tidtagning er ansvarlig for, at det elektroniske tidtagersystem fungerer tilfredsstillende. Før stævnet skal lederen for elektronisk tidtagning møde systemets operatører og gøre sig bekendt med udstyret. Leder for elektronisk tidtagning skal, i samarbejde med løbsleder og starter, før stævnets start iværksætte en kontrol for at forsikre sig om, at tidtagerudstyret startes automatisk og inden for grænserne gengivet i pkt. 14, af starterens pistol, og at det er sat rigtigt op. De skal også overvåge en flammetest for at sikre sig, at tidtagerudstyrets ur starter på 0, når startsignalet registreres.
Bemærkning: Testen af pistol gennemføres i praksis, ved at pistolen placeres, sådan at røg/flamme fra pistolen krydser kameraets mållinie. Det fremkomne billede på aflæsningsudstyret vil vise røgen/flammen, og ved aflæsning af dette tidspunkt, skal uret vise 0. (Billedet vil oftest blive klarere, hvis man bruger en mørk baggrund for røgen/flammen).
20. Hvis det er muligt, bør der bruges mindst to tidtagningssystemer, et på hver side af løbebanen. Tidtagningssystemerne bør teknisk set være separate. De bør have separat eltilførsel og kunne sende Startsignalet fra starterens pistol eller startapparat via separate kabler til hvert af tidtagningsudstyr.
Bemærkning: Når der benyttes to eller flere automatiske tidtagningssystemer, skal stævnelederen før stævnet bestemme, hvilket udstyr der skal være det officielle. Tider og placeringer fra de andre enheder skal kun bruges, når der er grund til at betvivle nøjagtigheden af det officielle udstyr, eller hvis det er nødvendigt med supplerende billeder for at afklare rækkefølgen (hvis løbere helt eller delvis er skjult på det officielle billede).
21. Lederen for elektronisk tidtagning skal i samarbejde med to dommere bestemme placering og tid for de respektive løbere. Han/hun skal notere officiel placering og forsikre sig om, at de er kommet korrekt ind i det resultatsystem, som anvendes, og overbringe det til stævnesekretæren.
22. Tider, som er registreret elektronisk, skal betragtes som officielle, med mindre lederen af elektronisk

tidtagning af en eller anden grund mener, at tiden åbenbart må være forkert. I så fald skal tiden fra manuelle tider om muligt sammenholdes med tidsintervallerne fra målfotoet være de officielle. Backup-tidtagere skal derfor udpeges, dersom der findes nogen mulighed for, at et tidtagersystem kan fejle.

Bemærkning: I det tilfælde, at systemet ikke har registreret startimpulsen, kan tiden, som bliver læst af apparatet, ikke under nogen omstændigheder blive regnet som officiel tid, men billederne kan bruges til at fastsætte rækkefølge og tilpasse tidsintervallet mellem løberne. Tiderne afrundes efter reglerne for manuel tidtagning og bliver regnet som manuelle.

23. Tider skal fastsættes fra tidtagningsudstyret på følgende måde:
- I alle baneløb op til og med 10.000 m skal tiden læses af fra tidtagningsudstyret i 1/100 sek. og registreres i 1/100 sek. Hvis tiden ikke er nøjagtigt på en hel 1/100 sek., så skal den afrundes til næste højere 1/100 sek.
 - Ved alle baneløb længere end 10.000 m skal tider, som ikke ender på 0, forhøjes til næste dårligere 1/10 sek. og registreres i 1/10 sek. D.v.s. at for 20.000 m skal 59:26,32 noteres som 59:26,4.
 - I alle løb, som foregår helt eller delvis uden for bane, skal tiden læses med 1/100 sek. nøjagtighed. Alle tider, som ikke ender på 0, forhøjes til nærmeste dårligere hele sekund, d.v.s. at for maraton skal aflæst tid 2:09:44,32 registreres 2:09:45.

Transpondersystem

24. Brug af elektronisk tidtagning ved hjælp af transpondersystemer godkendt af IAAF kan bruges i løb i henhold til regel 230 (løb afviklet delvis uden for bane), 240 og 250 "IAAF Rules 2010-2011", såfremt det er muligt at:
- udstyret, som benyttes ved start, på løbsruten og ved mål, ikke udgør nogen væsentlig hindring for løberne.
 - vægten af transponderen og nødvendig indfatning er ubetydelig.
 - systemet startes af startpistolen eller er synkroniseret med et andet startsignal.
 - systemet ikke fordrer nogen aktiv medvirken af løberen hverken under løbet eller i forbindelse med afslutningen af løbet.
 - systemet har en opløsning på 0,1 sekund (det vil sige, at vi kan skille løbere, som har tidsforskelle ned til 0,1 sekund). I alle løb skal tiden aflæses med en nøjagtighed på 1/10 sek. og registreres til næste hele sekund. (se pkt. 23.c).
- Bemærkning: Den officielle tid er den tid, som går mellem at startskuddet affyres, og udøveren når frem til mållinien. Imidlertid kan tiden, som går mellem det øjeblik udøveren krydser startlinien til det øjeblik mållinien krydses, bekendtgøres for udøveren, men skal ikke regnes som officiel tid.*
- selv om fastsættelse af tider og rækkefølge anses som endelig, kan regel 164.2 og 165.2 anvendes for at opnå korrekt rækkefølge.
- Bemærkning: Det anbefales, at der også anvendes videoudstyr for at hjælpe med den korrekte rækkefølge.*
25. Hoveddommeren for Transponder timing-systemet er ansvarlig for, at systemet fungerer tilfredsstillende. Før stævnet skal hoveddommeren for Transponder timing-systemet møde systemets operatører og gøre sig bekendt med udstyret. Hoveddommeren skal overvåge testen af udstyret og sikre sig, at passagen af transponderen over mållinien vil registrere udøverens sluttid.
- I samarbejde med løbslederen skal hoveddommeren sikre sig, at der er sørget for anvendelse af regel 164.25 (f), hvis nødvendigt.

Regel 166 - Seedning, lodtrækning og kvalifikation i baneløb

Indledende runder/heats

- Indledende heat skal afholdes i løb, hvor deltagertallet er for stort til, at konkurrencen kan afvikles tilfredsstillende i en omgang (finale). Hvis indledende heats afholdes, må alle udøvere deltage i, og kvalificere sig gennem alle sådanne kvalifikationsrunder, undtaget, at der på foranledning af stævnelederen, under regel 1.1 (a), (b), (c), og (f), kan afholdes en prækvalifikationsrunde udelukkende for de udøvere, som ikke har klaret startkravene til konkurrencen.
- Indledende heats, kvartfinaler og semifinaler skal sammensættes af teknisk delegat eller den, han/hun har givet fuldmagt til. Er der ikke udnævnt en teknisk delegat, påhviler det stævnearrangøren og den, som arrangøren måtte udnævne.

Ved internationale mesterskaber og cup'er skal der, såfremt der ikke foreligger ekstraordinære omstændigheder, bruges et bestemt system for at bestemme antal heats for, hvem der skal gå videre i konkurrencen. **Dette system står gengivet i den internationale engelske udgave.**

Bemærkning 1: Når heats sammensættes anbefales det, at så mange informationer om den enkelte udøver som muligt er tilgængelige, således at heatene kan sammensættes, så de normalt bedste

udøvere kommer til finalen.

Bemærkning 2: I VM og OL kan alternative metoder for heatsammensætning tages ind i disse konkurrencers reglementer.

Kommentar: Forskellige metoder bruges. Tabeller som bruges internationalt, og dem som bruges i danske mesterskaber, både for 8 baners og 6 baners anlæg, findes i henholdsvis IAAF's håndbog og DAF's mesterskabsreglementer i Forbundsmappen.

Rangering og sammensætning af heats

3. I første runde af indledende heats skal udøverne rangers normalt ud fra udøverens forventede præstationsevne før de placeres i de forskellige heats. De skal placeres i de forskellige heat efter en siksakmetode.

Efter første runde skal udøverne placeres i heats i overensstemmelse med følgende procedure:

- a. I løb fra 100 m til 400 m og i stafetter op til og med 4x400 m stafet (1000 m stafet inkluderet) skal der foretages seedning baseret på placeringer og tider fra den foregående runde.

For at opnå dette skal udøverne rangeres som følger:

- heatvinder med bedste resultat
 - heatvinder med næstbedste resultat
 - heatvinder med trediebedste resultat o.s.v.
 - bedste andenplads
 - næstbedste andenplads
 - trediebedste andenplads o.s.v.
- kompletteret med:
- bedste kvalificeringstid
 - næstbedste kvalificeringstid
 - trediebedste kvalificeringstid o.s.v.

- b. I de andre løb skal de oprindelige deltagerlister bruges ved seedning og kan kun ændres ved forbedring af resultater opnået i foregående runder.

Derefter skal udøverne placeres i heats efter siksakmetoden. Eksempelvis vil tre heats efter denne seedning blive:

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

Rækkefølgen af heatene A, B og C sker ved lodtrækning.

Bemærkning: Såfremt det er muligt, skal udøvere fra samme nation/hold placeres i forskellige heats.

Lodtrækning om baner

4. I løb op til og med 800 m og for stafetter op til og med 4x400 m stafet (inkluderet 1000 m stafet), hvor der skal afvikles flere runder, skal banerne fordeles på følgende måde:

- a. i første runde skal banerne trækkes tilfældigt.

- b. i de følgende runder skal udøverne rangeres efter hver runde i henhold til proceduren, som fremgår af regel 166.3.a eller for 800 m regel 166.3.b.

Der skal så foretages tre lodtrækninger:

- i. de fire højst rangerede udøvere eller hold skal trække lod om banerne 3, 4, 5 og 6.
- ii. de to næste rangerede udøvere eller hold skal trække lod om banerne 7 og 8.
- iii. de sidste to rangerede udøvere skal trække lod om banerne 1 og 2.

Bemærkning 1: Dersom der er færre end 8 baner tilgængelig skal det samme system bruges med de nødvendige modifikationer, som følger af antallet af baner.

Bemærkning 2: I konkurrencer under regel 1.1 (d) til (j) (Internationale stævner) kan 800 m løbes med en eller to udøvere placeret i samme bane eller med gruppestart med alle løberne bag en buet linie.

I internationale mesterskaber og cup'er (regel 1.1 (a), (b), (c), og (f) skal dette normalt kun forekomme i første runde, medmindre der foreligger delte placeringer, eller løbslederen af andre grunde har bestemt, at flere udøvere end forventet skal være med i næste runde.

Bemærkning 3: I alle 800m løb, incl. en finale, hvor der af en eller anden grund er flere udøvere end baner, skal den (de) Teknisk Delegerede afgøre, på hvilke baner der skal løbe mere end en.

5. En udøver skal ikke tillades at konkurrere i et andet heat end det, vedkommende er opført i, medmindre løbslederen mener, at dette efter omstændighederne er berettiget.
6. I alle forsøg skal mindst de to bedste i hvert indledende heat gå videre, og det anbefales, at om muligt skal mindst de tre bedste gå videre.

Der hvor regel 167 ikke kommer til anvendelse, skal øvrig kvalificering bestemmes enten i henhold til deres placering, deres opnåede tid i foregående runde i henhold til regel 166.2, konkurrencens tekniske

reglement eller som teknisk delegeret bestemmer. Hvis tiderne benyttes, må kun ét system for tidtagning være brugt.

Heatrækkefølgen skal bestemmes ved lodtrækning.

Bemærkning: I nationale konkurrencer, hvor arrangøren finder det nødvendigt for en forsvarlig afvikling, kan der gives dispensation fra reglen om, at mindst to skal gå videre.

7. Om muligt bør der være følgende minimumstider mellem sidste heat i en runde og første heat i følgende runde eller finalen.
- op til og med 200 m 45 min.
 - over 200 m op til og med 1000 m 90 min.
 - over 1000 m ikke samme dag
8. I løb længere end 800 m og i stafetter længere end 4x400 m i internationale mesterskaber og cup'er og i enhver øvelse, som afvikles over kun en runde, skal banefordelingen trækkes tilfældigt.

Regel 167 - Lige resultater

- Såfremt tidtagerne ikke kan placere to eller flere løbere i rækkefølge i henhold til regel 162.2, 165.15, 165.21 eller 165.24, skal de dømmes til samme placering.
 - For at afgøre, om der bliver delt placering mellem løbere, som ikke løber i samme heat i henhold til regel 166.3.a eller får samme rangering for kvalificering til næste runde, skal tidtagerne igen vurdere de opnåede tider og gå ned til 1/1000-dels nøjagtighed. Hvis der efter dette (eller i henhold til pkt.1) bliver bedømt delt placering, skal den videre rangering løses ved lodtrækning. Såfremt rangeringen skal anvendes for at kvalificere løbere til næste runde, så skal alle, som er rangeret lige, såfremt det er muligt, gå videre til næste runde. Dersom det ikke er muligt at kvalificere alle, skal kvalificeringen afgøres ved lodtrækning.
- Bemærkning: I nationale konkurrencer benyttes tiden i indledende runde som grundlag for videre kvalificering. Såfremt tiderne er lige, foretrækkes den udøver, som har bedste placering i sit heat. Såfremt udøvere fortsat står lige, foretrækkes udøvere, som har mindst fordelagtige vindforhold (i øvelser, hvor der måles vind). Hvis det fortsat står lige, benyttes lodtrækning.*

Regel 168 - Hækeløb

- Standarddistancer er:
 - For mænd 110 m og 400 m
 - For kvinder 100 m og 400 m
 I hver bane skal der være 10 hække, placeret i overensstemmelse med følgende tabel:

Mænd, senior og junior:

Distance	Afstand fra start til 1. hæk	Afstand mellem hækkene	Afstand fra sidste hæk til mål
110 m	13,72 m	9,14 m	14,02 m
400 m	45,00 m	35,00 m	40,00 m

Kvinder, senior og junior:

Distance	Afstand fra start til 1. hæk	Afstand mellem hækkene	Afstand fra sidste hæk til mål
100 m	13,00 m	8,50 m	10,50 m
400 m	45,00 m	35,00 m	40,00 m

Bemærkning: I tillæg til ovenstående internationale standard-hækeløb findes der nationalt en række hækeløbsdistancer og hækehøjder for danske aldersbestemte klasser. Disse findes på DAF's hjemmeside under Ungdomsbestemmelser og Veteranbestemmelser.

Alle hækkene skal placeres sådan, at hækkenes ben peger imod løbsretningen. Hækken skal placeres sådan, at kanten af overliggeren, som vender mod den ankommende løber, falder sammen med banemærkets kant mod løberen.

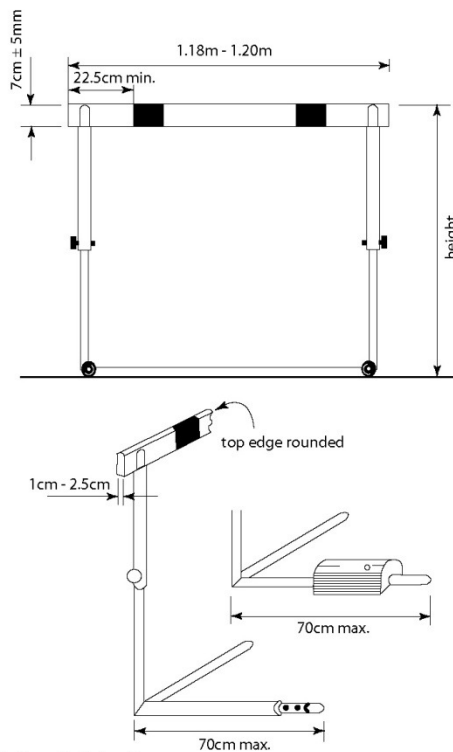


Figure 2 - Example of a hurdle

Konstruktion

2. Hækkene skal være lavet af metal eller andet passende materiale med en overligger af træ eller andet passende materiale. Hækkene skal bestå af to fodstykker og to sidestolper med en rektangulær ramme, som er forstærket med et eller flere krydsstæg. Sidestolperne skal være fastgjort helt på enden af hvert sit fodstykke. Hækkene skal være sådan konstrueret, at der kræves en vægt tilsvarende 3,6 kg horisontalt fæstet til midten af overliggeren for at vælte den. Hækkene kan være justerbare i højden for de forskellige øvelser. Modvægtene skal kunne reguleres sådan, at der kræves minimum 3,6 kg og maksimum 4,0 kg for at vælte hækken. Overliggerens maksimale afbøjning (includeret hvad resten af konstruktionen bidrager med), når den udsættes for en kraft af 10 kg midt på overliggeren, må ikke overstige 35 mm.

3. Mål: Hækkenes standardhøjder skal være:

Distance	Mænd senior	Mænd junior	Kvinder senior/junior
100m /110 m	1,067 m	0,991 m	0,838 m
400 m	0,914 m	0,914 m	0,762 m

Bemærkning: I tillæg til ovenstående internationale standard-hækkeløb findes der nationalt en række hækkeløbsdistancer og hækkeshøjder for danske aldersbestemte klasser. Disse findes på DAF's hjemmeside under Ungdomsbestemmelser og Veteranbestemmelser.

Hækkens maksimumsbredde skal være fra 1,18 m til 1,20 m.

Fodstykkernes længde skal være 70 cm.

Totalvægten på en hæk skal være mindst 10 kg.

For højdemålene tillades af produktionsgrunde en tolerance på plus/minus 3 mm.

4. Overliggeren skal være 7 cm bred +/- 5 mm, 1 til 2,5 cm tyk, og den øvre kant bør være afrundet. Den skal være godt fæstet til sidestolperne.
5. Overliggeren skal være delt i sorte og hvide felter, eller andre stærke kontrastfarver, på en sådan måde, at de lyseste felter, som skal være mindst 22,5 cm brede, kommer yderst. Der skal også tages hensyn til, at farverne er i kontrast i forhold til omgivelserne.
6. Alle hækkeløb skal foregå i inddelte baner, og udøverne skal passere over alle hækkene og holde deres egen bane gennem hele løbet, med undtagelse af som nævnt i regel 163.4.
7. Alle udøverne skal løbe over alle hækkene på deres egne baner. Såfremt dette ikke er tilfældet skal Løberen diskvalificeres.
Yderligere skal løberen diskvalificeres, såfremt:
- han/hun ved hækpassagen fører foden eller benet ved siden af hækken (på begge sider), under horisontalplanet for overkanten af overliggeren på enhver hæk
 - han/hun efter løbslederens skøn med vilje slår en hæk ned.
8. Bortset fra bestemmelserne i pkt. 7.b, skal væltning af hække ikke foranledige diskvalifikation og er ikke til hinder for, at en rekord ikke kan godkendes.

9. For at sætte verdensrekord skal alle hække være i overensstemmelse med disse regler.

Regel 169 - Forhindringsløb

- Standarddistancerne skal være 2000 m og 3000 m.
Bemærkning: 1500 m bruges som ungdoms- og veteranøvelse i Danmark.
- På 3000 m skal der være 28 forhindreder og 7 passager over vandgrav og på 2000 m 18 forhindreder og 5 passager over vandgrav.
Bemærkning: På 1500 m skal der være 12 forhindreder og 3 passager over vandgrav.
- I forhindringsløb skal der være 5 forhindreder for hver fulde runde, efter at mållinien er passeret for første gang, og vandgraven skal være fjerde forhindring. Forhindrederne skal fordeles jævnt, d.v.s. at distancen mellem forhindrederne skal være 1/5 af rundbanen.
Bemærkning: På 2000 m – hvis vandgraven er på indersiden af banen – skal mållinien passeres 2 gange før den første omgang med 5 passager..
- På 3000 m skal distancen fra start til første målpassage ikke inkludere nogen forhindring. Forhindrederne mellem start og målstregen sættes på plads, når løberne har passeret første gang. På 2000 m er første forhindring den tredje forhindring i en normal runde. Forhindrederne frem til den tredje forhindring sættes på plads, når løberne har passeret første gang.
Bemærkning: På 2000 m er passagen af vandgraven anden forhindring i første hele runde. På 1500 m skal ingen forhindring eller vandgrav passeres før målstregen er passeret første gang.
- Forhindrederne skal være 91,4 cm høje for mænd og 76,2 cm for kvinder (+/- 0,3 cm for begge) og skal være 3,94 m lange. Tværsnittet for topplanken på forhindrederne, også den ved vandgraven, skal være 12,7x12,7 cm. Vandgravsforhindreder skal være 3,66 m langt og skal være fastgjort sådan, at ingen horisontal bevægelse er mulig.
Topplanken skal være malet i sorte og hvide felter, eller andre stærke farver, på en sådan måde, at de lyseste felter, som skal være mindst 22,5 cm kommer yderst. Der skal også tages hensyn til, at farverne er i kontrast til omgivelserne.
Hver forhindring skal veje mellem 80 og 100 kg. Forhindredernes ben skal hvile på fødder, som er mellem 1,2 og 1,4 m lange.
Forhindrederne skal placeres på banen, sådan at 30 cm af topplanken går inden for inderbanen.
Bemærkning: Det anbefales, at den første forhindring, som skal passeres, er mindst 5 m lang.

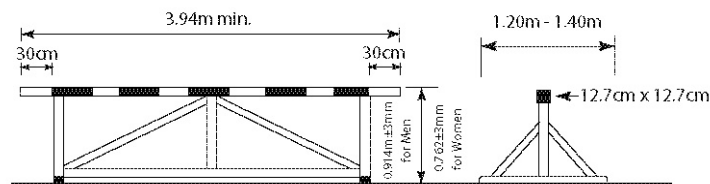


Figure 3 - Example of steeplechase hurdle

- Vandgraven inkluderet forhindreder skal være 3,66 m lang (+/- 0,02 m) og 3,66 m bred (+/- 0,02 m). Bunden i vandgraven skal dækkes af en syntetisk belægning eller andet materiale af tilstrækkelig tykkelse for at dæmpe løberens landing og for at give et tilstrækkeligt greb for pigsko.
Ved løbets start skal vandfladen være i niveau med løbebanen med en margin på højst 2 cm. Vanddybden skal være 70 cm ved forhindreder og 30 cm frem, herfra skal bunden stige jævnt opover til banens niveau ved vandgravens ende.
Bemærkning: Vanddybden kan reduceres fra 70 cm til 50 cm. Bundens hældningsvinkel skal imidlertid være uforandret. Det anbefales, at alle nye vandgrave konstrueres med denne reducerede vanddybde.
Kommentar: Med undtagelse af højden på forhindreder er vandgraven for mænd og kvinder den samme.

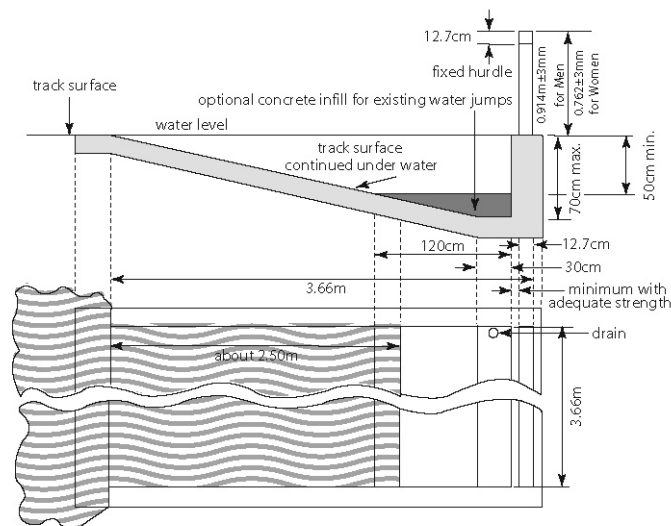


Figure 4 - Water jump

7. Alle løberne må løbe over alle forhindringerne og passere over eller gennem vandet. Såfremt en løber ikke passerer over eller gennem vandet, skal han/hun diskvalificeres. Tillige skal udøveren diskvalificeres såfremt han/hun:
- træder på siden af vandgraven
 - fører fod eller ben uden for forhindringen og under horisontalplanet for oversiden af topplanken ved passage.
- Såfremt denne regel overholdes, kan forhindringerne passeres på en hvilken som helst måde.

Regel 170 - Stafetløb

- Standarddistancerne er: 4x100m, 4x200m, 100m-200m-300m-400m medley (=medleystafet, 1000m stafet), 4x400m, 4x800m, 4x1500m.
- 5 cm brede streger skal trækkes tværs over banen for at markere etapernes længde og midtpunktet i skiftefeltet.
- Hvert skiftefelt skal være 20 m langt – 10 m på hver side af midstregen i skiftefeltet. Skiftefeltet starter og slutter ved skiftestregernes kant nærmest startlinien i løbsretningen.
- Kontrolmærker: Når en stafet eller starten af en stafet foregår på inddelte baner, kan en løber lave et kontrolmærke på holdets bane på maksimalt 5x40 cm med selvklæbende tape og med en farve, som tydeligt afviger fra den permanente afmærkning. Andre kontrolmærker er ikke tilladt.
- Depechen skal være en glat hul cylinder lavet i et stykke af træ, metal eller andet passende materiale. Længden skal være 28-30 cm, den udvendige diameter 40mm (+/- 2mm), og den skal veje mindst 50 gram. Den skal være farvet, sådan at den er let at følge under løbet.
- Depechen skal bæres i hånden under hele løbet. Det er ikke tilladt at benytte handsker eller en substans på hænderne for at opnå et bedre greb om depechen, andet end det tilladte i regel 144.2 (f). Hvis depechen tabes, må den samles op af den løber, som har tabt den. Løberen kan forlade sin bane for at hente depechen, forudsat at distancen ved dette ikke bliver forkortet. Hvis ingen andre løbere bliver hindret, skal det at tage depechen ikke resultere i diskvalifikation. I tillæg hertil, hvis depechen tabes på en sådan måde, at den bevæger sig sidelæns eller fremad i løberetningen (inklusive bag mållinien), skal den løber, som tabte den, returnere til mindst det punkt, hvor den sidst var i løberens hånd, før løbet fortsættes. Forudsat at denne procedure er fulgt, og ingen andre løbere er generet, vil tabet af en depeche ikke resultere i diskvalifikation. Hvis en løber ikke følger denne regel, bliver hele holdet diskvalificeret.
- I alle stafetter skal depechen afleveres inde i skiftefeltet. Skiftet begynder, når modtageren første gang berører depechen og er fuldført, når depechen alene er i hånden på modtageren. Med hensyn til skiftefeltet er det alene depechens position, som er afgørende og ikke, hvor løberens kroppe befinder sig. Hvis depechen afleveres uden for skiftefeltet vil holdet blive diskvalificeret.
- Løberne skal før de modtager og/eller efter, at de har afleveret depechen, holde sig i deres bane eller kurs, indtil banen er klar for ikke at hindre andre løbere. Regel 163.3 og 163.4 gælder ikke i forbindelse med stafetskifter. Hvis en løber med vilje hindrer en løber på et andet hold ved at løbe ud af den bane, vedkommende havde ved slutningen af sin etape, vil løberens hold blive diskvalificeret.

9. Assistance ved skub eller lignende er grund for diskvalifikation.
10. Hver deltager på et stafethold må kun løbe en etape. Alle 4 udøvere – blandt dem der er tilmeldt konkurrencen (stævnet), enten i stafet eller nogen anden øvelse - kan bruges på stafetholdet i en hvilken som helst runde. Når holdet først er startet i en konkurrence, kan der kun indsættes 2 nye løbere på holdet. Hvis et hold ikke følger denne regel, skal holdet diskvalificeres.
Bemærkning: I nationale stævner er det ikke nødvendigt, at indbyttede løbere er tilmeldt i nogen øvelse.
11. Den endelige holdsammensætning og startrækkefølge skal meddeles officielt mindst én time før den offentliggjorte første udkaldstid til 1. heat af hver runde i konkurrencen.
I internationale mesterskaber bruges et strengere reglement, som kan findes i IAAF's håndbog.
12. 4x100m løbes udelukkende på inddelte baner.
13. 4x200m kan løbes på én af følgende måder:
a. hvis muligt, udelukkende på inddelte baner (4 sving på inddelte baner)
b. på inddelte baner i de to første sving såvel som en del af tredje sving op til den nærmeste kant af indløbslinien beskrevet i regel 163.5, hvor løberne må forlade deres respektive baner (3 sving på inddelte baner).
c. på inddelte baner i første sving op til indløbslinien beskrevet i regel 163.5, hvor løbere må forlade deres respektive baner (1 sving på inddelte baner).
Bemærkning: Hvor der ikke er flere end 4 deltagende hold, anbefales mulighed (c). I dette tilfælde vil startstregernes placering være ændret, ligesom der bliver fælles skiftefelt for løberne ved første skifte.
14. I 1000 m stafet (100m, 200 m, 300 m og 400 m) løbes de to første etaper på inddelt bane (2 sving). Løberen på tredje etape har, når han er løbet ud af skiftefeltet og har passeret den buede streg (indløbslinien beskrevet i regel 163.59) fri bane og kan løbe ind til sargen.
15. 4x400m kan løbes på en af flg. måder:
a. på inddelte baner i første sving op til nærmeste kant af indløbslinien beskrevet i regel 163.5, hvor løberne må forlade deres respektive baner (3 sving på inddelte baner)
b. på inddelte baner i første sving op til nærmeste kant af indløbslinien beskrevet i regel 163.5, hvor løberne må forlade deres respektive baner (1 sving på inddelte baner)
Bemærkning: Hvor der ikke er flere end 4 deltagende hold, anbefales mulighed (b).
16. 4x800m kan løbes på en af flg. måder:
a. på inddelte baner i første sving op til nærmeste kant af indløbslinien beskrevet i regel 163.5, hvor løberne må forlade deres respektive baner (1 sving på inddelte baner)
b. uden brug af inddelte baner
17. 4x1500m løbes uden brug af inddelte baner.
18. På 4x100m og 4x200m må løberne, bortset fra den første – og på 1000m stafet må første løber ikke, men anden og tredje løber må – begynde deres løb højst 10m før skiftezone (se regel 170.3). Der skal være tydelig afmærkning på hver bane til at vise denne udvidede mulighed. Hvis en løber ikke følger denne regel, bliver løberens hold diskvalificeret.
19. For den sidste modtager på 1000m stafet og på 4x400m, 4x800m og 4x1500m er det ikke tilladt for løberne at begynde deres løb uden for skiftezone og skal begynde inde i zonen. Hvis en løber ikke følger denne regel, bliver løberens hold diskvalificeret.
20. På 1000m stafet skal løberen, der løber sidste etape og på 4x400 m løberne, der løber 3. og 4. etape under vejledning af en udpeget funktionær, placere sig i skiftefeltet i samme rækkefølge (fra bane og udefter), som deres respektive hold har efter 200 m på den foregående etape. Når løberen på foregående etape har passeret dette punkt, skal de ventende løbere indtage tilsvarende placering i skiftefeltet og skal ikke ændre denne position, selv om holdets rækkefølge ændres ind mod skiftet. Hvis en løber ikke følger denne regel, bliver løberens hold diskvalificeret.
Bemærkning: Hvis 4x200 m ikke løbes på inddelte baner på hele distancen, skal løberne på fjerde etape line op i startlistens rækkefølge (indefra og ud).
21. I ethvert løb, hvor der ikke løbes på inddelte baner, inklusive hvis anvendt, i 4x200m, 1000m stafet, og 4x400m kan ventende løbere indtage en inderposition på banen, sådan som de indkommende hold viser sig, forudsat at de ikke skubber eller spærrer for en løber og derved forhindrer dennes løb.
På 4x200m, 1000m stafet, og 4x400m skal ventende løbere opretholde denne rækkefølge i henhold til regel 170.20. Hvis en løber ikke følger denne regel, bliver løberens hold diskvalificeret.

ATLETIKREGLEMENT - DEL 4 - TEKNISKE ØVELSER

Regel 180 - Generelle regler

Opvarmning i konkurrenceområdet

1. Før en konkurrence påbegyndes, kan deltagerne foretage prøveforsøg i konkurrenceområdet. I kasteøvelser skal sådanne forsøg være i konkurrencerækkefølgen og under opsyn af en dommer.
2. Når konkurrencen er begyndt, er det ikke tilladt for deltagerne at bruge konkurrenceområdet til yderligere indløbning, opvarmning eller træning. Dette omfatter alle tilløbsområder, landingsområder, stangspringstænger, redskaber, ringe og kastesektorer med eller uden redskaber.

Kontrolmærker

3. a. I alle tekniske øvelser hvor der anvendes tilløb, skal eventuelle kontrolmærker placeres langs tilløbet, med undtagelse af højdespring, hvor de kan placeres på tilløbsbanen. En udøver kan placere et eller to kontrolmærker (udleveret eller godkendt af arrangøren) til hjælp i tilløbet og afsættet. Hvis sådanne mærker ikke er uddelt, kan udøverne bruge selvklæbende tape, men ikke kridt eller lignende og heller ikke noget, som efterlader permanente mærker.
- b. I alle kastene fra ring må udøveren kun bruge ét kontrolmærke. Dette kontrolmærke kan placeres på området umiddelbart bag eller ind til ringen. Det må kun være midlertidigt og kun være placeret under udøverens eget kasteforsøg og må ikke hindre dommerens udsyn. Ingen kontrolmærker (andre end dem som er specificeret i regel 187.21) kan placeres i eller ved siden af kastesektoren.

Startrækkefølgen

4. Deltagerne skal konkurrere i den rækkefølge, som er trukket på forhånd. Hvis det ikke sker, træder reglerne 125.5 og 145.2 i kraft. Hvis der har været afholdt en kvalifikationskonkurrence, skal rækkefølgen trækkes på ny i finalen (se også regel 180.5).

Konkurrencen

5. I alle tekniske øvelser, med undtagelse af højde- og stangspring, hvor der er flere end 8 udøvere, skal alle have 3 forsøg hver. De 8 bedste deltagere med gyldige forsøg skal have yderligere 3 forsøg. Med undtagelse af højde- og stangspring, kan ingen udøver få registreret mere end et forsøg i hver omgang af konkurrencen. Såfremt der er flere, som har identiske resultater på den sidste kvalificerende plads, skal pkt. 19 (ens resultater) anvendes for at afgøre rækkefølgen. Hvis der er 8 udøvere eller færre, skal alle have 6 forsøg. Skulle mere end en udøver ikke have noget gyldigt resultat efter de tre første forsøg, skal disse placeres først i den videre konkurrence i den samme relative rækkefølge som i de første forsøg.

I alle tilfælde skal

- a. Konkurrencerækkefølgen i de tre sidste runder af konkurrencen skal være i modsat rækkefølge i forhold til resultatrækkefølgen efter de tre første runder.
- b. Når konkurrencerækkefølgen ændres, og en eller flere deltagere har identiske resultater, så skal disse deltagere placeres i samme relative rækkefølge som i den oprindelige trækning.

Bemærkning 1: For højde- og stangspring, se regel 181.2.

Bemærkning 2: Såfremt en udøver har fået tilladelse af øvelseslederen til at konkurrere under protest i henhold til regel 146.4.b, skal denne udøver i alle følgende runder foretage sine forsøg før øvrige udøvere, som er med i konkurrencen. Såfremt dette gælder for mere end en udøver, så skal disse konkurrere i den samme relative rækkefølge som tidligere i konkurrencen.

Bemærkning 3: Det er tilladt for den relevante stævneledelse i reglerne for konkurrencen at specificere, at der i konkurrencen flere end 8 deltagere, kan alle deltagere have 4 forsøg.

Afslutningstidspunkt for et forsøg

6. Dommeren skal ikke vise hvidt flag for at indikere et gyldigt forsøg, før det er afsluttet. Afslutningen af et gyldigt forsøg bestemmes som følger:
 - a. I højde- og stangspring når dommeren har fastslået, at der ikke foreligger brud på reglerne 182.2, 183.2 eller 183.4.
 - b. I længde- og trespring når udøveren forlader landingsområdet i henhold til regel 185.1
 - c. I kastene når udøveren forlader ringen eller tilløbsbanen i henhold til regel 187.17.

Kvalifikationskonkurrence

7. Der skal afholdes kvalifikationskonkurrence i tekniske øvelser, såfremt antallet af udøvere er for stort til, at konkurrencen kan afvikles tilfredsstillende i en omgang. Når der afholdes kvalifikationskonkurrence, skal alle udøvere deltage i denne og kvalificere sig gennem den. Resultater opnået i kvalifikationskonkurrencen tæller ikke som resultat i finalen.

8. Deltagerne i en kvalifikationskonkurrence kan deles i to eller flere tilfældige grupper, men hvor det er muligt skal deltagere fra samme nation eller hold placeres i forskellige grupper. Medmindre det er muligt for grupperne at konkurrere samtidigt og under samme forhold, skal en ny gruppe begynde sin opvarmning, så hurtigt som muligt efter den foregående gruppe.
9. I arrangementer, som varer mere end tre dage, anbefales det, at der i højde- og stangspring indlægges en hviledag mellem kvalifikationsrunden og finalen.
10. Grundlaget for kvalificering, kvalifikationskrav og antal udøvere i finalen bestemmes af den/de teknisk delegerede. Såfremt der ikke er udnævnt nogen teknisk delegerede, bestemmes det af arrangøren. I OL, VM og EM skal der være mindst 12 udøvere i finalen.
Kommentar: For danske mesterskaber henvises til Forbundsmappen, hvor retningslinjer for danske mesterskaber står anført.
11. I kvalificering, undtaget højde- og stangspring, kan hver udøver have tre forsøg. Når kvalifikationskravet er opnået, skal udøveren ikke fortsætte i kvalifikationskonkurrencen.
12. I kvalifikationskonkurrencer i højde- og stangspring skal udøvere, som ikke er slået ud efter tre på hinanden følgende ugyldige forsøg, gennemføre konkurrencen i henhold til regel 181.2 indtil sidste forsøg på den kvalifikationshøjde, som er fastsat, medmindre det ønskede antal udøvere er nået, sådan som det er defineret i 180.10.
13. Såfremt ingen udøver eller et mindre antal end det, der er fastsat, klarer kvalifikationskravet, skal antallet af deltagere udvides til det antal, der er bestemt på forhånd ved at anvende resultaterne fra kvalifikationskonkurrencen. Identiske resultater på den sidste kvalificerende plads skal afgøres sådan som det er bestemt i pkt. 19 nedenfor eller regel 181.8 for højde- og stangspringskonkurrencer. Såfremt udøvere derefter fortsat har identiske resultater, skal alle gå videre til finalekonkurrencen.
14. Når kvalificering i højde- og stangspring afvikles i to forskellige grupper, anbefales det, at overliggeren flyttes til ny højde på samme tid i hver gruppe. Det anbefales også, at deltagerne fordeles i de to grupper, sådan at de bliver nogenlunde lige gode.

Hindringer

15. Hvis en udøver i spring eller kast af en eller anden grund bliver generet under forsøget, har øvelseslederen ret til at give vedkommende et nyt forsøg.

Forhaling /forsinkelse

16. En udøver i tekniske øvelser, som urimeligt og uden grund forhaler tiden før sit forsøg, kan udelukkes fra dette forsøg og få det registreret som ugyldigt. Det er øvelseslederen, som afgør alle forhold og afgør, hvad der er urimelig forhaling.

Lederen for øvelsen skal give tegn til udøveren, når denne kan begynde sit forsøg. Fra det tidspunkt regnes tiden, som udøveren har til sin rådighed. Hvis en udøver derefter bestemmer sig til ikke at foretage noget forsøg, skal det angives som ugyldigt, når tiden til at gennemføre forsøget er udløbet.

I stangspring regnes tiden fra det tidspunkt, hvor stativet er placeret i den position, som udøveren har meddelt til dommerne. Der tildeles ikke ekstra tid, såfremt udøveren ønsker en anden placering.

Såfremt den tilladte tid udløber efter at deltageren er begyndt, skal dette forsøg ikke annulleres.

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

Antal udøvere tilbage i konkurrencen	Individuelle øvelser			Mangekamp		
	Højde	Stang	Andre	Højde	Stang	Andre
Mere end 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	-
Forsøg efter hinanden	2:00	3:00	2:00	2:00	3:00	2:00

Bemærkning 1: Et ur, som viser den tilbageværende tid til forsøget, skal være synligt for udøveren. Desuden skal en funktionær vise et gult flag eller på anden måde markere, at der er 15 sekunder tilbage af den tilmålte tid.

Bemærkning 2: I højde- og stangspring skal den tid, udøveren har til sin rådighed, ikke ændres, før overliggeren er flyttet til en ny højde, med undtagelse af tidsperioden for to på hinanden følgende forsøg af samme udøver altid gælder.

Bemærkning 3: Den tid en udøver har til sin disposition før sit første forsøg i en konkurrence, skal være et minut.

Bemærkning 4: Når man bestemmer antallet af udøvere, som er tilbage i en konkurrence, så skal alle udøvere, der kan blive involveret i omspring, tælles med.

Fravær under konkurrence

17. I tekniske øvelser kan en udøver, med samtykke fra og ledsaget af en dommer, forlade konkurrencestedet under konkurrencen.

Flytning af konkurrencestedet

18. Vedkommende øvelsesleder kan flytte spring- eller kasteøvelsen til et andet sted eller andet tidspunkt, hvis han/hun mener, at forholdene gør det nødvendigt. En sådan flytning skal først foretages, når en runde er fuldført.

Bemærkning: Hverken vindstyrke eller skiftende vindretning er tilstrækkelig grund til at flytte sted eller tidspunkt for en konkurrence.

Ens/samme/identiske resultater

19. I tekniske øvelser, med undtagelse af højde- og stangspring, skal udøvernes næstbedste resultat tælle for at fastsætte rækkefølgen. Såfremt det fremdeles er ens, skal tredjebedste resultat benyttes. Dette fortsætter med fjerdebedste resultat og så videre helt til sjettebedste resultat for at afgøre rækkefølgen. Er det fortsat ens, skal udøverne dele placering – også en eventuel førsteplads.

Bemærkning: For højde- og stangspring, se regel 181.8 og 181.9

Resultater

20. Hver udøver skal krediteres med sit bedste resultat, inkluderet resultatet opnået for at afgøre placering.

Regel 181 – Vertikale spring – Generelle regler

1. Før konkurrencen skal dommerne orientere udøverne om de fastsatte springhøjder.

Konkurrencen

2. En udøver kan begynde at springe på hvilken som helst af de fastsatte højder og kan efter eget valg springe på hvilken som helst af de efterfølgende højder. Tre efter hinanden følgende mislykkede forsøg, uanset hvilken højde disse er foretaget på, udelukker videre forsøg, undtaget når det gælder omspring om førstepladsen. Efter denne regel kan en udøver afstå fra sit andet eller tredje forsøg på en højde (efter at have mislykkedes første eller anden gang) og fortsætte med at springe på en af de følgende højder.

Hvis en udøver står over et forsøg på en højde, kan han ikke senere springe på samme højde, undtaget når det gælder omspring om førstepladsen.

Højde- og stangspring: hvis en springer ikke er til stede, når alle andre springere til stede har afsluttet konkurrencen, skal øvelseslederen anse det som, at den (eller de) springere har forladt konkurrencen, da tiden for endnu et forsøg er overskredet.

3. Efter at konkurrenterne er gået ud, har vinderen ret til at fortsætte med at springe, indtil han taber sin ret til at fortsætte.

4. Medmindre der blot er en deltager tilbage i konkurrencen og vedkommende har vundet, skal:

a. Overliggeren aldrig hæves mindre end 2 cm i højde og 5 cm i stang efter hver forsøgsrunde

b. Intervallerne mellem hver højde aldrig øges

Denne regel (både a og b) gælder ikke, såfremt de tilbageværende udøvere er enige om at hæve overliggeren til Danmarks- eller verdensrekordhøjde direkte.

Når en deltager har vundet konkurrencen, skal højden fastsættes efter udøverens ønske i samarbejde med øvelsesleder eller overdommer.

Bemærkning: Dette gælder ikke mangelkamp.

Kommentar: I mangelkamp skal der altid springes på de højder, der er fastsat på forhånd.

I mangelkamp skal overliggeren hæves 3 cm i højde og 10 cm i stang gennem hele konkurrencen.

Opmåling

5. I højde- og stangspring skal alle målinger foretages i hele cm lodret fra underlaget til overkanten af overliggeren, hvor denne er lavest.

6. Enhver måling af ny højde skal ske, før udøverne forsøger at springe på højden. Ved alle forsøg på en rekordhøjde, skal højden måles før hvert spring, såfremt overliggeren har været berørt siden sidste måling.

Overliggeren

7. Overliggeren skal være af glasfiber eller andet passende materiale, dog ikke metal, og være cirkelformet i tværsnit, med undtagelse af endestykkerne.

Længden skal være 4,00m (\pm 2cm) for højde og 4,50m (\pm 2cm) for stang. Vægten skal max. være 2,0 kg for højde og 2,25 kg for stang. Diameteren af overliggerens cirkelformede del skal være 30mm (\pm 1mm).

Overliggeren skal bestå af tre dele, den cirkelformede overligger og to endestykker, hver 30-35mm brede og 15-20 cm lange med det formål at ligge på stativets udliggere.

Endestykkerne skal være halvcirkelformede med en klart defineret anlægsflade, som skal hvile på udliggerne.

Denne anlægsflade må ikke ligge højere end centret i tværsnittet af overliggeren. De skal være hårde og glatte.

De må ikke være belagt med gummi eller andet materiale, som har til hensigt at øge friktionen mellem endestykkerne og udliggerne.

Overliggeren må ikke have nogen form for skævhed og må ikke have en højdeforskel (svaj) på mere end 2 cm i højde og 3 cm i stang, når den ligger på udliggerne.

Kontrol: ved en belastning på 3kg på overliggerens midtpunkt skal den ikke hænge mere end 7 cm i forhold til endestykkerne i højde og 11 cm i stang.

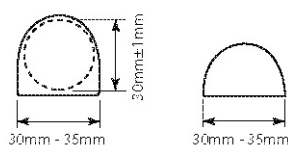


Figure 5 - Alternative ends for crossbar

Ens resultater

8. Ens resultater skal løses på følgende måde:
- Den udøver, som har færrest antal forsøg på den højde, hvor ens resultat er opnået, skal have den bedste placering.
 - Hvis det fortsat er ens, skal den udøver, som har færrest antal mislykkede forsøg gennem hele konkurrencen til og med sidst klarede højde have den bedste placering.
 - Hvis det fortsat er ens, skal udøverne dele placeringen med undtagelse af, hvis det gælder førstepladsen.
 - Gælder det førstepladsen, skal der arrangeres omspring i henhold til pkt. 9 nedenfor, medmindre andet er bestemt enten på forhånd, om det fremgår af konkurrencens bestemmelser eller om det bestemmes undervejs, men før stævnestart af teknisk delegat eller af overdommer. Såfremt der ikke arrangeres omspring, inkluderet at de aktuelle udøvere bestemmer sig for ikke at springe videre, skal udøverne dele førstepladsen.

Bemærkning: Dette punkt gælder ikke i mangelkamp.

Omspring

9. a. De udøvere, der skal deltage i omspringskonkurrencen, skal springe på alle højder til en afgørelse er nået, eller til samtlige udøvere bestemmer sig for ikke at springe videre.
- b. Hver udøver har et spring på hver højde
- c. Omspring begynder på næste forhåndsbestemte højde eller den højde de involverede udøvere klarede.
- d. Såfremt der ikke blev opnået en afgørelse, skal overliggeren hæves, hvis mere end en udøver klarede højden eller sænkes, hvis de ikke klarede, med 2 cm i højde og 5 cm i stang.
- e. Hvis en udøver vælger ikke at springe på en højde, har han/hun automatisk frasagt sig retten til en højere placering. Såfremt blot en udøver er tilbage, skal han/hun erklæres for vinder, uanset om han/hun klarede højden eller ej.

Eksempel - højdespring:

De højder, som er benyttet, er annonceret af dommerne før konkurrencen.

Udøver	Højde							Fejl	Omspring			Plac.
	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 deltagerne har klaret 1,88 m i 2. omgang og står da med ens resultat. Totalt, inklusive 1,88 m, har A, B og C 2 mislykkede spring og står derfor stadig lige, mens D har 3 mislykkede forsøg og bliver nr. 4.

Da det gælder førstepladsen for A, B og C skal alle tre have forsøg på den næste forudbestemte højde efter den, som nogen af dem klarede, og det bliver 1,91 m. Efter at alle tre har revet på 1,91 m, flyttes overliggeren ned til 1,89 m, som A og B klarer, mens C river og bliver nr. 3 i konkurrencen. Overliggeren flyttes derefter igen til 1,91 m. A river og B klarer højden og har dermed vundet konkurrencen med resultatet 1,91 m.

Uvedkommende påvirkning.

10. Når det er helt klart, at overliggeren er faldet ned under påvirkning af noget, som ikke kan forbindes med udøveren (f.eks. grundet vind).
- Såfremt overliggeren falder ned, efter at udøveren er kommet over uden at berøre den, så skal det anses for et gyldigt spring.
 - Under alle andre forhold skal udøveren have mulighed for at springe på ny.

Regel 182 - Højdespring

1. Springerne skal sætte af med en fod.
2. Det er mislykket forsøg, når:
 - a. overliggeren rives ned af udøveren under springet
 - b. udøveren, uden at klare højden, berører området (inkluderet måtten) bag det vertikale plan begrænset af stativets nærmeste kant mod springeren med nogen del af kroppen. Hvis han under springet berører måtten med foden, og han efter dommerens mening ikke har haft nogen fordel af dette, skal springet ikke anses for mislykket.

Bemærkning: Til hjælp for dommeren i en sådan afgørelse, skal planet mærkes af på baneunderlaget med en hvid streg, som skal være 50 mm bred mellem punkter 3m uden for hvert af stativerne. Stregens nærmeste kant skal falde sammen med det vertikale plan gennem den nærmeste kant af stativet.

Tilløb og afsætsområde

3. Tilløbet skal være mindst 15 m undtaget i internationale mesterskaber mv., hvor tilløbet skal være mindst 20 m. Der hvor forholdene tillader det, skal tilløbet være mindst 25 m.
4. Hældningen på de sidste 15 m af tilløbs- og afsætsområdet må ikke på noget sted være over 1:250 målt langs enhver radius med center midtvejs mellem stativerne og med en længde, som angivet i regel 182.3. Måtten bør placeres sådan, at udøvernes tilløb bliver henover denne hældning.
5. Afsætsområdet skal være plant, eller hældningen skal være i overensstemmelse med 182.4 og "IAAF Track and Field Facilities Manual".

Anlæg og tilbehør

6. Enhver type af standere eller stolper kan bruges, forudsat de er stive. De skal have udliggere, som er sat godt fast og som overliggeren kan lægges på. De skal være så høje, at de er mindst 10 cm højere, end den højeste højde der skal springes på. Afstanden mellem standerne skal være mellem 4,00 og 4,04 m.
7. Standerne må ikke flyttes under konkurrencen, medmindre øvelseslederen finder, at afsætsområdet eller måtten ikke kan bruges. Såfremt standeren skal flyttes, kan det kun ske efter en fuldført omgang.
8. Udliggerne skal have en flad og rektangulær overflade på 4x6 cm. De skal være solidt fastgjort til standeren under springningen og vende mod hinanden. Enderne på overliggeren skal hvile på udliggerne sådan, at overliggeren let falder ned til den ene eller anden side, hvis den berøres af en springer. Udliggerne må ikke være belagt med gummi eller andet materiale, som øger friktionen mellem overliggerne og udliggernes flader. De må heller ikke have nogen form for fjeder. Anlægsfladerne for overliggeren skal have samme højde over afsætsområdet i begge ender af overliggeren.

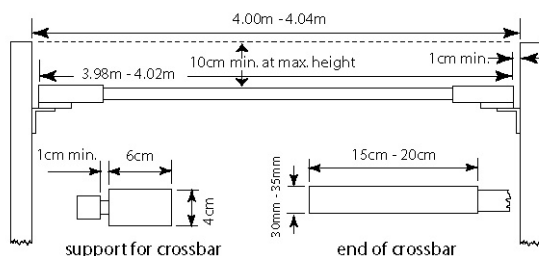


Figure 6 - High Jump uprights and crossbar

9. Der skal være en afstand på mindst 1 cm mellem enderne på overliggeren og standerne.

Måtter

10. Nedspringsmåtten skal være mindst 5x3 m. Det anbefales, at måtten måler mindst 6x4x0,7 m.

Bemærkning: Standerne og måtten skal være opstillet på en sådan måde, at der er en klar afstand på mindst 10 cm mellem dem, når de er i brug, for at forhindre at overliggeren rives ned pga kontakt mellem måtte og stander.

Regel 183 - Stangspring

Konkurrencen

1. Udøverne kan kun flytte standerne sådan, at overliggeren bliver liggende lige over isætningskassens bagerste indre kant indtil 80 cm i retning mod måtten.

Før konkurrencen begynder, skal udøverne informere dommerne om, i hvilken position

de ønsker standerne placeret, når de foretager deres første forsøg, og disse positioner skal skrives på dommerlisten.

Ønsker udøverne senere at ændre dette, må vedkommende straks give den ansvarlige dommer besked, før standerne er sat på plads efter de tidligere noterede ønsker. Meldes det ikke tidsnok, må en flytning ske inden for udøverens tildelte tid til at udføre forsøget.

Bemærkning: I ret vinkel på tilløbet skal der trækkes en hvid streg af en let synlig farve på baneunderlaget til begge sider, 1 cm bredt, fra isætningskassens bagerste indre kant. Stregen skal trækkes til ydersiden af standerne og også trækkes på måttens overflade.

2. Det er et mislykket forsøg, når:
 - a. overliggeren ikke bliver liggende på udliggerne forårsaget af udøveren under springet.
 - b. udøveren berører området eller måtten bag det vertikale plan på isætningskassens bagerste indre kant med nogen del af kroppen eller stangen, uden først at have klaret højden.
 - c. udøveren, efter at have sat af, flytter den nederste hånd op forbi den øverste eller flytter øverste hånd højere op på stangen.
 - d. udøveren under springet stabiliserer overliggeren eller lægger den tilbage, mens den er ved at falde ned.
- Bemærkning 1: At udøveren på noget sted løber på ydersiden af de hvide streger, som markerer tilløbet, er ikke grund til at dømme det til et ugyldigt forsøg.*
- Bemærkning 2: Det er ikke et ugyldigt forsøg, hvis stangen skulle berøre madrassen under forsøget, efter at stangen er korrekt placeret i isætningskassen.*
3. For at opnå et bedre greb kan udøveren bruge et stof på hænderne eller på stangen under konkurrencen.
 4. Ingen, heller ikke udøveren, må røre stangen, medmindre den falder væk fra overliggeren eller støtterne. Hvis stangen rører og øvelseslederen mener, at den ville have revet overliggeren, hvis den ikke var rørt, skal springet ikke godkendes.
 5. Hvis stangen brækker under springet, regnes dette ikke for et mislykket forsøg. Udøveren får i dette tilfælde et nyt forsøg.

Tilløbsbanen

6. Længden på tilløbet skal være mindst 40 m og bredden skal være 1,22 m \pm 0,01m bred. Tilløbet skal afmærkes med hvide streger, 5 cm brede, på hver side. Hvis forholdene tillader det, bør tilløbet være 45m langt.

Bemærkning: For alle baner, som er anlagt før 1. januar 2004, kan tilløbet have en maximal bredde på 1,25 m.
7. Den største tilladte hældning på tværs af tilløbet skal være 1:100 og hældningen nedover i løberetningen på de sidste 40 m ikke noget sted over 1:1000.

Anlæg og tilbehør

8. Isætningskasse. Isættet i stangspring skal ske fra en kasse, som skal være lavet af et passende materiale, og den skal være nedfældet i plan med banen. Kassen skal være 1 m lang, målt langs indersiden af kassens bund, 60 cm målt på forkanten og skal smalle af til 15 cm bredde målt i bunden af stopbrættet som skal hælde 105°.

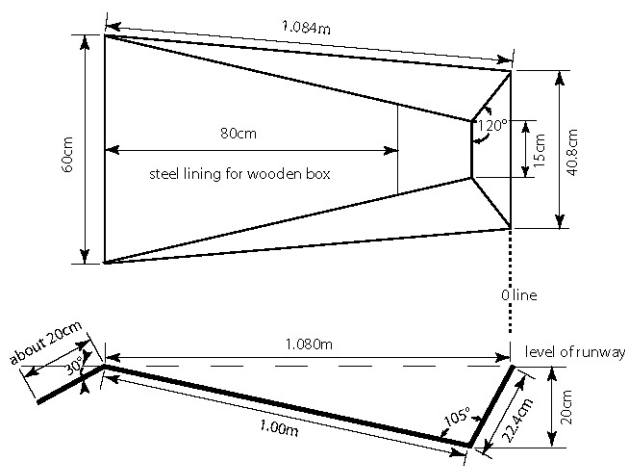


Figure 7 - Pole Vault box (top and side view)

Kassens bund skal hælde fra banens plan i forkanten til en dybde på 20 cm under banen, der hvor bunden møder stopbrættet. Kassen skal udformes sådan, at dens sidevægge hælder udad i en vinkel på ca. 120° målt nærmest stopbrættet.

Hvis kassen er lavet af træmaterialer, skal den fores med en 2,5 mm metalplade, som er 80 cm lang målt fra forkanten af kassen.

9. Enhver type af støtter eller stolper kan bruges, forudsat at de er stive. Det anbefales, at støtternes "fødder" tildækkes, sådan at udøveren eller udøverens stang ikke skades i landingen.

10. Overliggeren skal ligge på udliggere, og såfremt den bliver berørt af udøveren eller stangen skal den let kunne falde ned mod jorden i retning af landingsområdet. Udliggjerne skal være fri for indsnit eller hakker og i hele deres længde have samme tykkelse, ikke over 13 mm i diameter eller bredde. De må ikke rage længere ud end 55 mm fra støttearmene, og disse skal være 35-40 mm højere end udliggjerne.

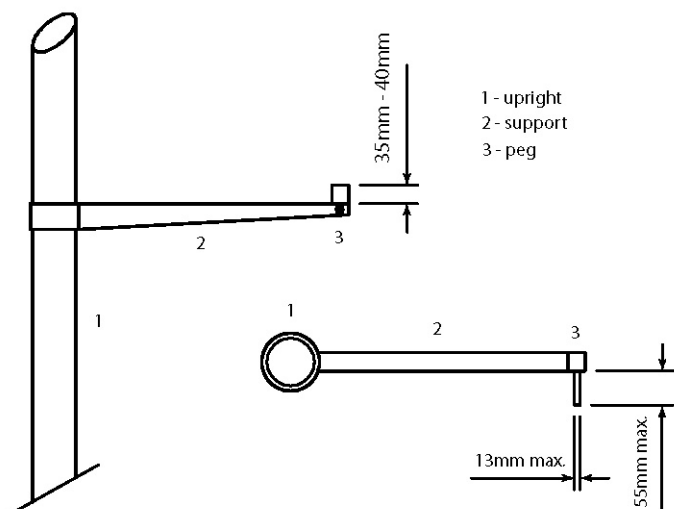


Figure 8 - Pole Vault crossbar support (view from landing area and top view)

Afstanden mellem udliggjerne eller mellem støtternes forlængelser (støttearmene), skal være mellem 4,30m og 4,37 m. Udliggjerne må ikke være belagt med gummi eller andet materiale, som øger friktionen mellem dem og overliggerens overflade, og ikke på nogen måde være fjedrende.

Bemærkning: For at reducere risikoen for at en udøver kan komme til skade ved at falde på støtterne, kan udliggjerne sættes på forlængede arme, som er fastgjort permanent til støtterne.

Disse kan på den måde sidde længere fra hinanden uden at øge længden af overliggeren.

Stangen

11. Udøverne kan bruge deres egne stænger. Ingen af udøverne kan bruge andres stænger uden ejernes tilladelse. Stangen kan være af et hvilket som helst materiale eller sammensætning af materialer og af en hvilken som helst længde og diameter, men overfladen skal være glat. Stangen kan have et lag af tape ved grebet (for at beskytte hånden) eller ved stangens nedre ende (for at beskytte stangen). Enhver tapening ved grebet skal være ensartet undtaget tilfældige overlapninger og må ikke resultere i pludselige ændringer af diameteren, såsom at kreere en "ring" på stangen.
12. Måtten må ikke være mindre end 5x5 m. Måtten side mod isætningskassen skal placeres 10-15 cm fra kassen og skal skråne fra boksen med en vinkel på omtrent 45°. Ved internationale mesterskaber skal måtten være mindst 6x6x0,8m og frontstykkerne skal være mindst 2 m lange.

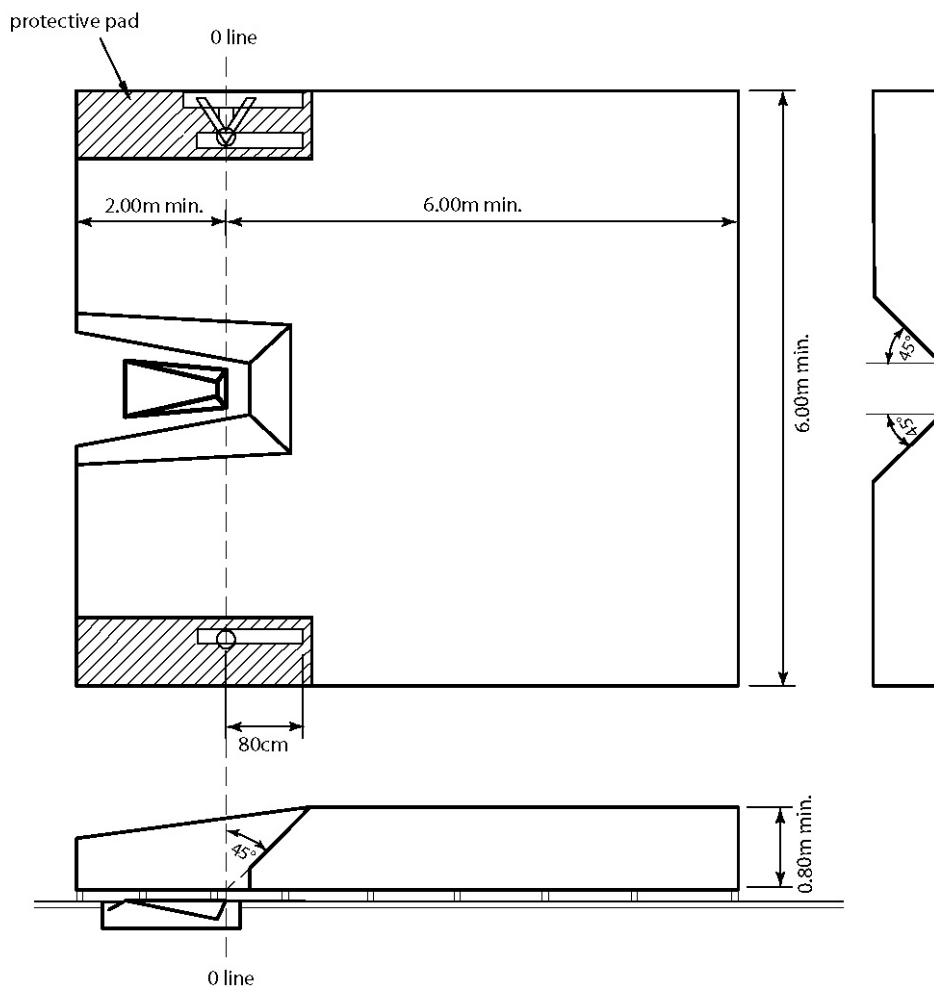


Figure 9 - Pole Vault landing area (top and side views)

Regel 184 – Horisontale spring – Generelle regler

Tilløbsbanen

1. Tilløbet skal være mindst 40 m langt og maksimalt 1,22 m $\pm 0,01$ m bredt.
Tilløbet skal mærkes med hvide streger, 5 cm brede, på hver side.
Bemærkning: For alle baner anlagt før 1. januar 2004 kan tilløbet have en maksimal bredde på 1,25 m.
2. Den største tilladte hældning på tværs af tilløbsbanen er 1:100 og i løberetningen på de sidste 40 m ikke noget sted over 1:1000.

Afsætsplanken

3. Afsætsstedet skal markeres med en planke nedfældet i plan med tilløbsbanen og overfladen på springgraven. Kanten af planken nærmest springgraven kaldes afsætslinjen. Umiddelbart bag afsætslinjen skal der placeres et markeringsbræt med plastmasse eller andet passende materiale til hjælp for dommerne.
4. Afstanden fra afsætsplanken til enden af springgraven skal være mindst 10 m.
5. Afsætsplanken skal være placeret mellem 1 og 3 m fra nærmeste kant af springgraven.
6. Afsætsplanken skal være rektangulær og lavet af træ eller andet passende materiale, og lavet på en sådan måde, at udøverens pigsko får greb og ikke skrider, skal være 1,22 $\pm 0,01$ m lang, 20 cm (± 2 mm) bred og 10 cm dyb. Den skal være hvid.
7. Markeringsbrættet skal bestå af et stift bræt, 10 cm (± 2 mm) bred og 1,22 $\pm 0,01$ m lang af træ eller andet passende materiale, og skal have en kontrastfarve i forhold til afsætsplanken. Såfremt det er muligt, skal plastmassen være i en

kontrastfarve til begge de andre farver. Brættet skal monteres i en fordybning eller udskæring bag ved afsætsplanken på den side, som er nærmest springgraven. Brættet med plastmassen skal konstrueres sådan, at den går fra afsætsplankens niveau i en vinkel på 45° i løberetningen til en højde af 7 mm (± 1 mm). Den skrånede kant på markeringsbrættet og 10 mm af brættet skal være dækket af en plastmasse 1 mm tyk. Når den er placeret, skal hele konstruktionen være tilstrækkelig stiv til at kunne tåle trykket af afsætsfoden.

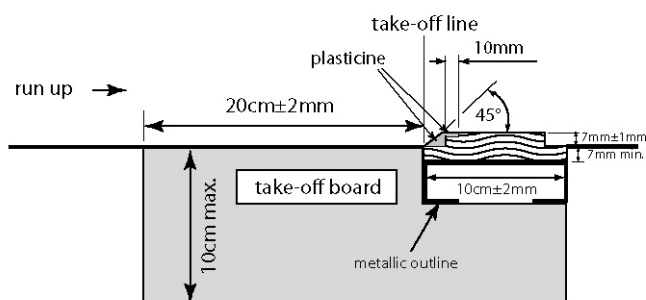


Figure 10 - Take-off board and plasticine indicator board

Overfladen på brættet foran plastmassen skal være af et sådan materiale, at piggene i skoene kan få greb, og at skoene ikke skrider.

Plastmassen kan glattes ud ved hjælp af en rulle eller en passende murerske eller skraber for at fjerne fodaftryk.
Bemærkning: Det anbefales, at have ekstra bræt med plastmasse klar, sådan at øvelsen ikke forsinkes af at fjerne fodaftryk.

Kommentar 1: Det anbefales, at plankedommeren dømmes det han/hun ser i afsætsøjeblikket. Hvis afsætsfodens tåspids er foran vertikalplanet over afsætslinjen, skal springet straks dømmes ugyldigt.

Kommentar 2: Det anbefales, at der ikke lægges plastmasse over hele brættet, men kun på den skrånede kant mod afsætslinjen.

Springgraven

6. Springgraven skal være min. 2,75 og max. 3,00 m bred, og tilløbet skal om muligt placeres sådan, at centerlinjen i tilløbet falder sammen med centerlinjen i springgraven.

Bemærkning: Når centerlinjen i tilløbet ikke falder sammen med centerlinjen i springgraven, skal gravens bredde markeres med bånd eller tape, sådan at den ovenfor nævnte bredde opfyldes.

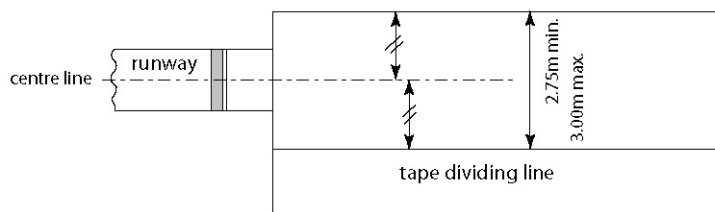


Figure 11 - Centralised Long Jump / Triple Jump landing area

7. Graven skal fyldes med blødt, fugtigt sand, og overfladen på sandet skal være i niveau med afsætsplanken.

Opmåling

8. Opmålingen af hvert resultat skal ske straks efter forsøget. Alle spring måles fra det nærmeste mærke i springgraven lavet af nogen del af kroppen til afsætslinjen eller dennes forlængelse (se regel 185.1 (f)).

Opmålingen foretages vinkelret på afsætslinjen eller dennes forlængelse.

9. I horisontale spring skal et resultat altid registreres med nærmeste hele cm under det målte resultat, såfremt målingen ikke viser hele cm.

Vindmåling

10. Vindstyrken måles over en periode på 5 sek., regnet fra det tidspunkt udøveren passerer et mærke, som er placeret ved siden af tilløbsbanen, i længde 40 m og i trespring 35 m fra afsætsplanken. Hvis udøveren har kortere tilløb end 40 respektive 35 m, skal det måles fra det tidspunkt udøveren begynder tilløbet.

11. Vindmåleren skal placeres 20 m fra afsætsplanken. Måleren skal stå ikke mere end 2 m fra tilløbsbanen og 1,22 m højt.

12. Vindmåleren skal aflæses sådan som det er beskrevet i regel 163.11. Den skal betjenes og opereres som beskrevet i reglerne 163.12 og 163.10.

Regel 185 - Længdespring

Konkurrencen

7. Det skal regnes som et mislykket forsøg, hvis en udøver:
- i forbindelse med afsættet berører området bag ved afsætslinjen med nogen del af kroppen, uanset om det sker i forbindelse med udførelsen af et spring, eller i forbindelse med et tilløb, der ikke afsluttes med et spring.
 - sætter af uden for planken på en af dennes sider, enten før eller efter den forlængede afsætslinje
 - benytter en eller anden form for saltomortale.
 - efter afsættet, men før den første kontakt med springgraven rører tilløbsbanen, området uden for tilløbsbanen eller uden for springgraven eller
 - idet udøveren lander, berører området uden for springgraven nærmere afsætsstedet end nærmeste mærke efter springet i graven.
 - forlader springgraven og den første kontakt til fods med området udenfor er nærmere afsætslinjen end noget mærke forårsaget af udøveren i springgraven.

Bemærkning 1: Det er ikke et ugyldigt forsøg, hvis springeren på noget sted løber på ydersiden af de hvide linjer, som markerer tilløbsbanen.

Bemærkning 2: Det er ikke et ugyldigt forsøg under pkt. 1.b ovenfor, hvis bare en del af springerens sko eller fod berører området ved siden af planken før afsætslinjen.

Bemærkning 3: Det er ikke ugyldigt forsøg, hvis en udøver i landingsfasen berører området uden for springgraven, medmindre denne berøring er første berøring, eller er i strid med 1.e ovenfor.

Bemærkning 4: Det er ikke ugyldigt forsøg, hvis springeren går tilbage gennem springgraven efter først at have forladt graven på korrekt måde.

Bemærkning 5: Hvis en udøver sætter af før planken, bortset fra det, som er nævnt i punkt 1.b, skal det ikke af den grund regnes for et mislykket forsøg.

Kommentar: Under nationale forhold dømmes længde efter visuelle principper. Det vil sige, at hvis nogen del af skoen bryder vertikalplanet over afsætslinjen, regnes springet for ugyldigt.

8. Springgraven forlades af udøveren, når han/hun berører kanten eller området uden for graven med foden første gang. En sådan berøring skal være længere fra afsætsplanken end nærmeste mærke i graven i henhold til pkt. 1.f.
9. Alle spring skal måles fra det nærmeste mærke i graven lavet af nogen del af kroppen til afsætslinjen eller afsætslinjens forlængelse og vinkelret på denne.
10. .

Regel 185 A – Længdespring med afsætszone (national regel)

For aldersklasserne til og med 13 år, drenge og piger, benyttes afsætszone.

Afsætszonen skal være 1,22m bred og 1,00 m lang.

Afsætszonen placeres i en afstand fra springgraven, som passer til aldersgruppen.

Hele afsætszonen markeres med selvklæbende tape eller spray. Det anbefales, at planken lægges sådan, at afsætslinjen er midt i zonen på 1 m. Hvis planken lægges midt i zonen, bør markeringsbrættet være af gummi eller et lignende materiale og ligge helt i plan med afsætsplanken. Springlængden måles fra det nærmeste mærke i graven lavet af nogen del af kroppen eller lemmerne til det nærmeste mærke af springerens fod i afsætszonen. Springlængden måles altid vinkelret på afsætslinjen. Hvis udøveren sætter af før afsætszonen (før han når frem til afsætszonen) måles springet til afsætszonen forreste kant (dvs. den kant, som er længst væk fra springgraven). Mislykket spring dømmes som ellers ved længdespring.

I øvrigt gælder bestemmelserne i regel 185.

Regel 186 - Trespring

Reglerne i længdespring gælder også i trespring med følgende tillæg:

Konkurrencen

1. Trespring skal bestå af et hink, et skridt og et spring i denne rækkefølge.
2. Hinket skal udføres sådan, at udøveren lander på samme fod, som han/hun brugte i afsættet. Derefter skal han/hun lande på den anden fod (skridtet) og så springe ud i graven. Det skal ikke regnes for et ugyldigt forsøg, såfremt springeren under springet berører jorden med den ”hvilende” fod.

Afsætsplanken

3. Afstanden mellem afsætsplanken og enden af graven må ikke være mindre end 21 m.
4. I internationale konkurrencer anbefales det, at afstanden mellem afsætsplanken og graven skal være mindst 13 m for mænd og 11 m for kvinder. Ved andre stævner skal afstanden mellem afsætsplanken og graven tilpasses efter deltagernes niveau.
5. Mellem planken og graven skal der være et jævnt baneunderlag med minimumbredde på 1,22 m \pm 0,01 m for at sikre springerens fod en god kontakt med underlaget.

Bemærkning: For alle baner, som er anlagt før 1. januar 2004, kan tilløbsbanen have en bredde på 1,25 m.

Kommentar: Det er ikke ugyldigt, såfremt udøveren, efter at have forladt planken, tager de øvrige skridt uden for det opmærkede tilløb.

Regel 186 A – Trespring med afsætszone (national regel)

For trespring med afsætszone gælder samme regler som for længdespring med afsætszone (se regel 185 A).

I øvrigt gælder bestemmelserne i regel 186.

Regel 187 – Kasteøvelser – Generelle regler

1. I alle internationale konkurrencer skal de redskaber, som anvendes, være i overensstemmelse med IAAF's specifikationer. Kun redskaber som er forsynet med et gyldigt IAAF-certifikat må anvendes. (Listen over redskaber findes på IAAF's internetsider).

Følgende tabel viser kasteredskabernes vægt fordelt på aldersgrupper:

Redskab	Piger Ungdom	Kvinder, junior og senior	Drenge Ungdom	Mænd, junior	Mænd, senior
Kugle	3,000 kg	4,000 kg	5.000kg	6,000 kg	7,260 kg
Diskos	1,000 kg	1,000 kg	1.500kg	1,750 kg	2,000 kg
Hammer	3,000 kg	4,000 kg	5.000kg	6,000 kg	7,260 kg
Spyd	500 g	600 g	700g	800 g	800 g

Kommentar: Tabellen ovenfor gælder for internationale konkurrencer. I tillæg til ovenstående internationale standarder findes der også vægte, som gælder for danske aldersbestemte klasser. Disse findes på DAF's hjemmeside under Ungdomsbestemmelser og Veteranbestemmelser.

2. Alle kasteredskaber skal stilles til rådighed af arrangøren. Teknisk delegat kan, baseret på konkurrencens eget reglement, tillade udøvere at bruge eget kasteredskab, såfremt dette er certificeret af IAAF og kontrolleret, godkendt og afmærket af arrangøren, før konkurrencen begynder, og at det stilles til rådighed for alle udøvere i konkurrencen. Sådanne kasteredskaber vil ikke blive accepteret, såfremt de allerede findes på arrangørens liste over de kasteredskaber, der stilles til rådighed.
3. Der må ikke foretages ændringer eller modifikationer af nogen som helst slags under konkurrencen.
Kommentar: Efter at redskabet er kontrolleret, skal der tages hånd om det, og det skal bringes ud på konkurrencestedet af arrangøren.

Udøveren

4. a. Det er ikke tilladt at bruge nogen form for hjælpemidler som f.eks. at surre to eller flere fingre sammen eller fæste vægte til kroppen – som på nogen måde kan tjene til hjælp under kastet. Såfremt der er brugt tape eller bandager på fingrene eller hånden, så kan det godt være sammenhængende under forudsætning af, at to eller flere fingre ikke er tapet sammen på en sådan måde, at de ikke kan bevæge sig individuelt. En sådan tapening skal forevises øvelseslederen, før øvelsen begynder.
- b. Det er ikke tilladt at bruge handsker undtaget i hammerkast. I hammerkast skal handsker være glatte både foran og bagpå. Fingerspidserne skal være blottede bortset fra tommelfingeren.
- c. For at opnå bedre greb, er det tilladt for udøverne at bruge et egnet stof, men kun på hænderne. I hammerkast kan et egnet stof også bruges på handskerne. I kuglestød kan der bruges et egnet stof på halsen. I kuglestød og diskoskast kan udøverne desuden have talkum eller lignende på kasteredskabet, men det skal let kunne fjernes og må ikke efterlade nogen forurening.

Kasteringen

5. Ringen skal være lavet af båndjern, stål eller andet passende materiale, og overkanten skal lægges i niveau med området udenfor. Fladen uden for ringen skal være af beton, syntetisk materiale, asfalt, træ eller andet passende materiale.
Fladen inden for ringen kan være af beton, asfalt eller andet fast, men ikke glat materiale.
Overfladen inden i ringen skal være plant og 1,4-2,5 cm lavere end toppen af ringen. I kuglestød kan en flytbar ring, som tilfredsstiller ovennævnte krav benyttes.
6. Ringens indre diameter skal være 2,135 m (± 5 mm) for kuglestød og hammerkast og 2,50 m (± 5 mm) for diskoskast.
Båndet i ringen skal være mindst 6 mm tykt og hvidmalet.
Hammerkast kan kastes fra en diskosring, forudsat at diameteren på ringen kan reduceres til 2,135 m med en "løs" ring inde i diskosringen.
Bemærkning: Denne "løse" ring skal helst have en anden farve end hvid, sådan at de hvide streger i henhold til pkt. 7 kommer tydeligt frem.
7. En hvid streg, 5 cm bred, skal trækkes fra kanten af ringen, mindst 75 cm ud til begge sider. Stregen kan males eller laves af træ eller andet passende materiale. Stregens kant længst væk fra kastesektoren skal være forlængelse af en tænkt linje, som går gennem ringens centrum og som er retvinklet på kastesektorens centerlinje.

på hver side i en vinkel på $34,92^\circ$, sådan at indersiden af stregerne, hvis de forlænges, vil gå gennem ringens centrum.

Bemærkning: En $34,92^\circ$ sektor kan laves nøjagtig ved at måle afstanden mellem 2 punkter på sektorlinjen 20 m fra centrum af ringen. Afstanden mellem punkterne skal da være 12,00 m ($20 \times 0,60$ m). For hver meter fra ringens centrum øges afstanden mellem 2 punkter med 60 cm.

Kommentar: Stregerne er ikke en del af sektoren.

- b. I spydkast skal kastesektoren markeres med hvide streger, 5 cm brede, sådan at indersiden af stregerne, hvis de forlænges, vil gå gennem de to skæringspunkter for cirkelbuen og de parallelle streger og videre gennem centret for buen. Sektoren er således ca. 29° .

Konkurrencen

13. Kuglestød, diskos- og hammerkast udføres fra en kastering, mens spydkast udføres på en tilløbsbane. Såfremt kastet udføres fra en ring, skal udøveren begynde fra en stillestående udgangsstilling. En udøver kan berøre indersiden af ringen. I kuglestød er det også tilladt at berøre indersiden af stopbrættet, som beskrevet i regel 188.2.
14. Det er ugyldigt forsøg, hvis udøveren:
- Slipper kuglen eller spyddet på anden måde end tilladt under regel 188.1 og 193.1.
 - Efter at han er gået ind i ringen og har påbegyndt forsøget, med nogen del af kroppen berører overkanten, overkanten af jernbåndet eller området på ydersiden af ringen.
 - I kuglestød berører oversiden af stopbrættet med nogen del af kroppen.
 - I spydkast berører stregerne, som markerer tilløbsbanen eller arealet på ydersiden af disse med nogen del af kroppen.
- Bemærkning: Det anses ikke for ugyldigt forsøg, hvis diskossen eller hammeren berører kasteburet, såfremt ingen andre regler er brudt.*
15. Under forudsætning af, at reglerne ovenfor ikke er brudt, kan en udøver afbryde et påbegyndt forsøg. Udøveren kan lægge kasteredskabet ned inden for eller uden for ringen og også gå ud af ringen. Hvis han går ud af ringen, skal det ske som beskrevet i punkt 17, før han igen indtager udgangsstillingen og begynder på ny.
- Bemærkning: Alle bevægelser, som tillades i henhold til denne regel, skal udføres inden for den tildelte tid til forsøget, sådan som det er angivet i regel 180.16.*
16. Forsøget er ugyldigt, hvis kuglen, diskossen, hammerhovedet eller spyddets spids først berører jorden på sektorlinjen eller jorden uden for sektorlinjerne.
17. Udøveren må ikke forlade ringen eller tilløbsbanen, før kasteredskabet har ramt jorden.
- For øvelser, som udføres fra ring, skal udøveren, når ringen forlades, have den første kontakt med overkanten af jernringen eller området udenfor, helt bag stregen, som er trukket på ydersiden af ringen, og som kan trækkes gennem ringens centrum.
- Bemærkning: Første berøring af ringen eller arealet udenfor ringen anses som at forlade ringen.*
- I spydkast skal udøveren, når tilløbsbanen forlades, have den første kontakt med de parallelle streger eller arealet udenfor tilløbsbanen helt bag ved de streger, som går ud fra buen, retvinklet på parallelstregerne. Når spyddet er landet, vil udøveren blive anset for at have forladt tilløbsbanen, såfremt han/hun berører tilløbsbanens grænser eller arealet udenfor eller berører eller overskrider en linje (malet, teoretisk eller markeret med markører) tværs over tilløbsbanen 4 m bag endepunkterne af kastebuen. Såfremt udøveren er bag denne linje, men inde på tilløbsbanen når spyddet lander, anses han for at have forladt tilløbsbanen.
18. Kasteredskabet skal bæres tilbage til ringen eller tilløbsbanen, aldrig kastes tilbage.

Opmåling

19. I alle kast skal resultaterne fastsættes til nærmeste hele centimeter under udmålt længde, såfremt den udmålte længde ikke er nøjagtig på en hel centimeter.
20. Opmålingen skal ske umiddelbart efter hvert kast:
- Fra det nærmeste nedslagsmærke til indersiden af ringens jernbånd, langs en linje fra mærket til ringens centrum.
 - I spydkast fra der, hvor spydspidsen først berørte jorden og til inderkanten af buen, langs en linje fra nedslaget af spydspidsen gennem centret for en cirkel, som buen er en del af.

Mærker

21. Et tydeligt flag eller mærke kan bruges til at vise det bedste forsøg for hver udøver. Hvis sådanne mærker bruges, skal de placeres på ydersiden af sektorstregen. Flag eller mærker kan også bruges for at markere gældende rekorder.

Regel 188 - Kuglestød

Konkurrencen

1. Kuglen skal stødes fra skulderen med én hånd. På det tidspunkt, hvor udøveren stiller sig ind i ringen for at begynde stødet, skal kuglen være i berøring med eller tæt ved nakken eller hagen, og hånden må ikke sænkes under denne stilling, når stødet udføres. Kuglen må ikke føres bag linjen i skuldrenes forlængelse.

Bemærkning: Teknikker, hvor udøveren slår vejrmølle, er ikke tilladt.

Stopbræt

2. Konstruktion. Brættet skal være hvidt og af træ eller andet passende materiale og være buet, sådan at indersiden falder sammen med ringens inderkant, være lodret i forhold til jorden og skal placeres symmetrisk i forhold til sektorens centerlinje. Stopbrættet skal kunne fastgøres godt til underlaget.
3. Mål. Brættets bredde skal variere fra 11,2 cm på midten til 30 cm i enderne og være 1,21 m langt (± 1 cm) målt lige over. Det skal være 10 cm højt (± 2 mm) målt fra overfladen på indersiden af ringen.

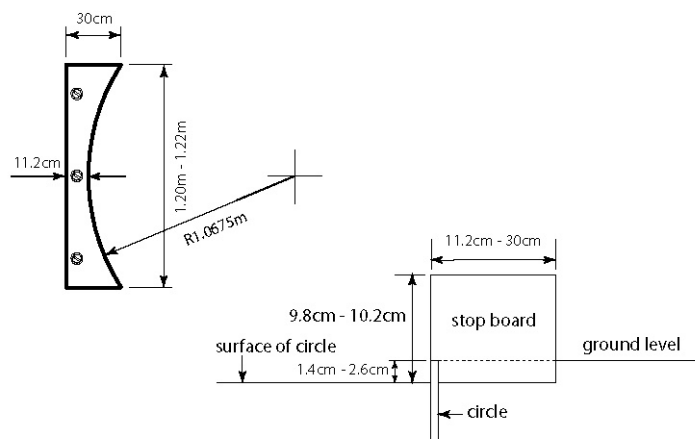


Figure 17 - Shot Put stop board (top and side view)

Kuglen

4. Konstruktion. Kuglen skal være lavet af massivt jern, messing eller andet metal, som ikke er blødere end messing, eller den skal have en skal af sådan metal, som er fyldt med bly eller andet materiale. Den skal have kugleform, og overfladen skal være glat. For at være glat skal overfladen have en gennemsnitlig højde, som er mindre end $1,6\mu\text{m}$, det vil sige, at ruhedsfaktoren skal være N7 eller mindre.
5. Kuglen skal være i overensstemmelse med følgende specifikationer:

Minimumsvægt for brug i konkurrence og for godkendelse af rekord	7,260 kg	6,000 kg	5,000 kg	4,000 kg	3,000 kg
Information til producenter af udstyr:					
Minimumsvægt	7,265 kg	6,005 kg	5,005 kg	4,005 kg	3,005 kg
Maksimumsvægt	7,285 kg	6,025 kg	5,025 kg	4,025 kg	3,025 kg
Minimumsdiameter	110 mm	105 mm	100 mm	95 mm	85 mm
Maksimumsdiameter	130 mm	125 mm	120 mm	110 mm	110 mm

Kommentar: Tabellen ovenfor gælder for internationale konkurrencer. I tillæg til ovenstående internationale standarder findes der også vægte, som gælder for danske aldersbestemte klasser. Disse findes på DAF's hjemmeside under Ungdomsbestemmelser og Veteranbestemmelser.

Regel 189 - Diskoskast

Diskossen

1. Diskossen kan være massiv eller hul og skal være lavet af træ eller andet passende materiale, med en metalkant (ring) i yderkanten, som skal være cirkelrund. Tværprofilen af metalkanten skal være afrundet i en halvcirkel med radius på 6 mm. Den skal have metalplader indfældet i siderne i plan med disse. Alternativt kan en diskos være uden metalplader, forudsat at de tilsvarende flader er plane, og at mål og vægt ellers er i overensstemmelse med specifikationerne.

Begge sider af diskossen skal have samme form og være fri for ujævnheder og skarpe kanter. Siderne skal tiltage jævnt i tykkelse fra metalringens kurve til kanten på den plane flade med radius 25-28,5 mm fra diskossens centrum.

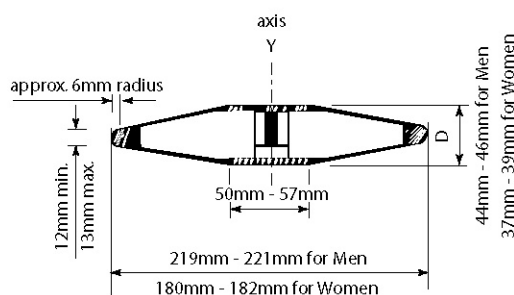


Figure 18 – Discus

Diskossens profil skal konstrueres sådan, at fra kanten af kurven skal tykkelsen tiltage jævnt op til den maksimale tykkelse. Denne maksimale tykkelse skal nås mellem 25 til 28,5 mm fra diskossens akse (centrum). Fra dette punkt til akse (centrum) skal diskossens tykkelse være konstant. Over- og underside på diskossen skal være identisk.

Diskossen skal også være symmetrisk, når den roterer rundt om akse (centrum).

Diskossen inkl. dens overflade må ikke have nogen ujævnheder, og overfladen skal være jævn (se regel 188.4) og ensartet over hele fladen.

2. Diskossen skal være i overensstemmelse med følgende specifikationer:

Minimumsvægt for brug i konkurrencer og for godkendelse af rekord	2,000 kg	1,750 kg	1,500 kg	1,000 kg
Information til producenter af udstyr:				
Minimumsvægt	2,005 kg	1,755 kg	1,505 kg	1,005 kg
Maksimumsvægt	2,025 kg	1,775 kg	1,525 kg	1,025 kg
Udvendig diameter af metalringen:				
Minimum	219 mm	210 mm	200 mm	180 mm
Maksimum	221 mm	212 mm	202 mm	182 mm
Diameter af metalpladen/det flade centrum:				
Minimum	50 mm	50 mm	50 mm	50 mm
Maksimum	57 mm	57 mm	57 mm	57 mm
Tykkelsen af metalpladen/det flade centrum:				
Minimum	44 mm	41 mm	38 mm	37 mm
Maksimum	46 mm	43 mm	40 mm	39 mm
Tykkelsen af metalringen 6 mm fra kanten:				
Minimum	12 mm	12 mm	12 mm	12 mm
Maksimum	13 mm	13 mm	13 mm	13 mm

Kommentar: Tabellen ovenfor gælder for internationale konkurrencer. I tillæg til ovenstående internationale standarder findes der også vægte, som gælder for danske aldersbestemte klasser. Disse findes på DAFs hjemmeside under Ungdomsbestemmelser og Veteranbestemmelser.

Regel 190 - Diskosbur

1. Diskoskast skal foregå fra en indhegning eller et bur af hensyn til sikkerheden for tilskuere, dommere og øvrige udøvere. Det bur, som er specificeret i denne regel, er beregnet til brug på et stadion, hvor andre øvelser foregår samtidig eller uden for et stadion med tilskuere til stede. Hvis det ikke er tilfældet, specielt på træningsbaner, kan en enklere konstruktion være tilstrækkelig.

Bemærkning: Det hammerkastbur, som er beskrevet i regel 192, kan også benyttes til diskoskast, enten ved at lave en diskosring med en "løs" hammerring indeni, eller ved at bruge et forlænget bur med diskosringen foran hammerkastringen.

2. Buret skal konstrueres, fremstilles og vedligeholdes sådan, at det kan standse en to kg diskos, som bevæger sig med en hastighed af 25m/sek. Konstruktionen skal være sådan, at der ikke er nogen fare for, at diskossen kastes tilbage mod kasteren eller går over buret. Såfremt buret tilfredsstiller de krav, som er stillet i denne regel, kan hvilken som helst udformning eller konstruktion af bur benyttes.

3. Buret skal være U-formet. Bredden på åbningen skal være 6m, målt 7 m foran kasteringens centrum. Bredden på 6 m måles mellem indersiderne af burets net. Mindste højde på netpanelerne skal være 4 m. Buret skal konstrueres sådan, at en diskos bliver forhindret i at trænge igennem samlinger i buret, nettet eller under buret.
Bemærkning 1: Konstruktionen af burets bagerste del er mindre vigtig forudsat at nettet er mindst 3 m væk fra ringens centrum.
Bemærkning 2: Innovative (anderledes) konstruktioner, som giver samme grad af beskyttelse og ikke øger farezonerne sammenlignet med konventionelle konstruktioner, kan også certificeres af IAAF.
Bemærkning 3: Den side af buret, som er langs nærmeste langside af løbebanen, kan forlænges og/eller forhøjes for bedre beskyttelse af andre udøvere under en diskoskonkurrence.
4. Nettet til buret kan laves af passende natur- eller fibertråd, alternativt en ekstra strækbar ståltråd. Maksimum maskevidde skal være 50 mm for ståltråd og 44 mm for fibertråd.
Bemærkning: Yderligere specifikationer for net og sikkerhedsinspektion finder man i "The IAAF Track and Field Facilities Manual".
5. Faresektoren for diskoskast fra dette bur er ca. 69°, både for højre- og venstrehåndskastere. Opstillingen og placeringen på anlægget er derfor afgørende for, hvilken sikkerhed buret yder.

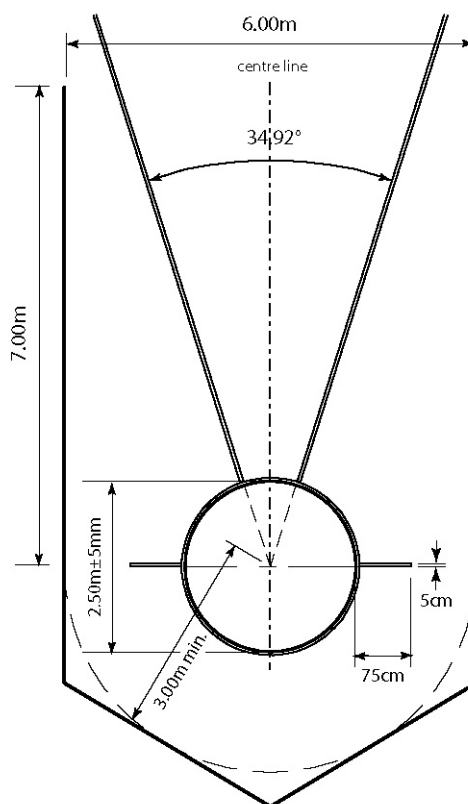


Figure 19 - Cage for Discus Throw only

Regel 191 - Hammerkast

Konkurrencen

1. I udgangsstillingen, før de indledende rotationer, er det tilladt at placere hammerhovedet på jorden, både inde i og uden for ringen.
2. Det regnes ikke for fejl, såfremt hammerhovedet berører jorden eller toppen af jernringen under rotationen. Udøveren kan standse og begynde på ny, såfremt ingen andre regler er blevet brudt.
3. Hvis hammeren går i stykker under kastet, skal kastet ikke regnes for ugyldigt. Forudsætningen er, at forsøget var udført i overensstemmelse med reglerne. Det skal heller ikke regnes for et ugyldigt kast, såfremt udøveren på grund af dette mister balancen og træder ud af ringen, og vedkommende tildes et nyt forsøg.

Hammeren

4. Konstruktion. Hammeren skal bestå af tre dele: Hoved, streng og håndtag.
5. Hovedet skal være lavet af massivt jern eller andet metal, ikke blødere end messing, eller en skal af sådan materiale, som er fyldt med bly eller andet massivt materiale.
Hvis hovedet er en fyldt skal, skal fyldmaterialet være indstøbt sådan, at det ikke kan bevæge sig, og at tyngdepunktet ikke er mere end 6 mm fra kuglehovedets centrum.
6. Strengen skal være af en enkelt ubrudt tråd af springstål med mindst 3 mm i diameter. Den må ikke kunne strække sig mærkbart under kastet. Til fastgørelse kan strengen have en løkke i den ene eller begge ender.
7. Håndtaget skal være stift uden hængslede samlinger af nogen slags. Den største tilladte formændring af et håndtag er 3 mm ved en belastning på 3,8kN. Det skal være fastgjort til strengen på en sådan måde, at det ikke kan sno sig i strengens løkke, sådan at hammerens totale længde øges.
Håndtaget skal have en symmetrisk udformning, og grebet kan være lige eller bueformet og have en maksimal indre længde på 110 mm.
Håndtaget skal have en minimum brudstyrke på 8kN.

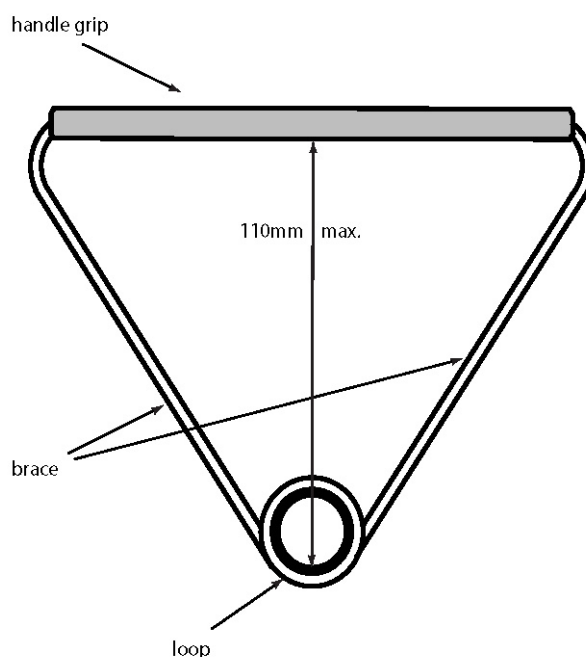


Figure 20 - Generic hammer handle

8. Strengen skal være fastgjort til hovedet ved hjælp af en drejetap, med eller uden kuglelejer.
Håndtaget skal fastgøres til strengen med en løkke, uden drejetap.
9. Hammeren skal være i overensstemmelse med følgende specifikationer:

Minimumsvægt for brug i konkurrencer og for godkendelse af rekord	7,260 kg	6,000 kg	5,000 kg	4,000 kg	3.000 kg
Information til producenter af udstyr:					
Minimumsvægt	7,265 kg	6,005 kg	5,005 kg	4,005 kg	3.005 kg
Maksimumsvægt	7,285 kg	6,025 kg	5,025 kg	4,025 kg	3.025 kg
Hammerens længde målt fra indersiden af håndtaget:					
Maksimum	1215 mm	1215 mm	1200 mm	1195 mm	1195 mm
Der anvendes ingen anden tolerance end maximumlængden					
Hammerhovedets diameter:					
Minimum	110 mm	105 mm	100 mm	95 mm	85 mm
Maksimum	130 mm	125 mm	120 mm	110 mm	100 mm

Kommentar: Tabellen ovenfor gælder for internationale konkurrencer. I tillæg til ovenstående internationale standarder findes der også vægte, som gælder for danske aldersbestemte klasser. Disse findes på DAFs hjemmeside under Ungdomsbestemmelser og Veteranbestemmelser.

Tyngdepunkt

Tyngdepunktet må ikke være mere end 6 mm fra hovedets centrum. Det vil sige, at hovedet uden streng og håndtag skal kunne balancere på en horisontal, skarpkantet ring, som er 12 mm i diameter.

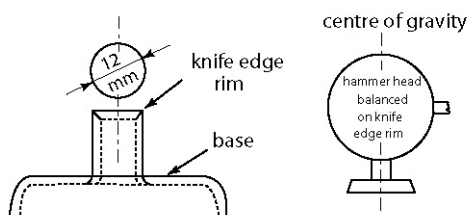


Figure 21 - Suggested apparatus for testing centre of gravity of hammer head

Regel 192 - Hammerkastbur

1. Hammerkast skal foregå fra en indhegning eller et bur af hensyn til sikkerheden for tilskuere, dommere og øvrige udøvere. Det bur, som er specificeret i denne regel, er beregnet til brug på et stadion, hvor andre øvelser foregår samtidig eller uden for et stadion med tilskuere til stede. Hvis det ikke er tilfældet, specielt på træningsbaner, kan en enklere konstruktion være tilstrækkelig.
2. Buret skal fremstilles og vedligeholdes sådan, at det kan standse en hammer på 7,26 kg, som bevæger sig med en hastighed af 32 m/sek. Konstruktionen skal være sådan, at der ikke er nogen fare for, at hammeren kastes eller slynges tilbage mod kasteren eller over kanten af buret. Forudsat at det tilfredsstiller alle krav til sikkerhed efter denne bestemmelse, kan enhver udformning eller konstruktion benyttes.
3. Buret bør være U-formet. Bredden på åbningen skal være 6 m, målt 7 m foran kasteringens centrum. Bredden på 6 m måles mellem indersiderne på burets net. Mindstehøjden på netpanelerne skal være 7 m for burets bagerste dele og mindst 10 m de sidste 2,80 m frem til de bevægelige netpaneler ved burets åbning. Buret skal laves sådan, at hammeren forhindres i at gå igennem nogen dele af burets netsamlinger og heller ikke langs jorden under nettet.

Bemærkning: Konstruktionen af burets bagerste del er mindre vigtig forudsat, at nettet er mindst 3,5 m væk fra ringens centrum.

4. To bevægelige, 2m brede og 10 m høje netpaneler, skal fastgøres i forkanten af buret. Kun et af dem skal bruges ad gangen.

Bemærkning 1: Disse to paneler bruges alternativt, venstre panel til højrehåndskastere og højre panel til venstrehåndskastere. Da det er nødvendigt at skifte fra det ene panel til det andet under konkurrencen, er det vigtigt, at skiftet er meget lidt arbejdskrævende og kan udføres på kort tid.

Bemærkning 2: Det er kun venstre panel, der vist på tegningen, sådan som det skal stå under et højrehåndskast. Placeringen af højre panel (også i lukket stilling) er markeret på tegningen med en stiplede linje.

Bemærkning 3: Når det er i brug, skal det bevægelige panel stå nøjagtigt i den viste stilling. Man skal derfor sørge for, at udformningen af de bevægelige paneler er sådan, at de kan låses i lukket stilling. Det anbefales, at panelernes position afmærkes på underlaget permanent eller midlertidigt.

Bemærkning 4: Udformningen og brugen af de bevægelige paneler afhænger af konstruktionen på buret, og om de er hængslet vertikalt eller horisontalt, så de kan bevæges på en akse, som kan afmonteres. Hensigten med panelerne er, at de skal kunne opfange hammeren. Det skal også kontrolleres, at hammeren ikke kan passere mellem de bevægelige paneler og selve hammerburet.

Bemærkning 5: Innovative (anderledes) konstruktioner, som giver samme grad af beskyttelse og ikke øger farezonerne sammenlignet med konventionelle konstruktioner, kan også certificeres af IAAF.

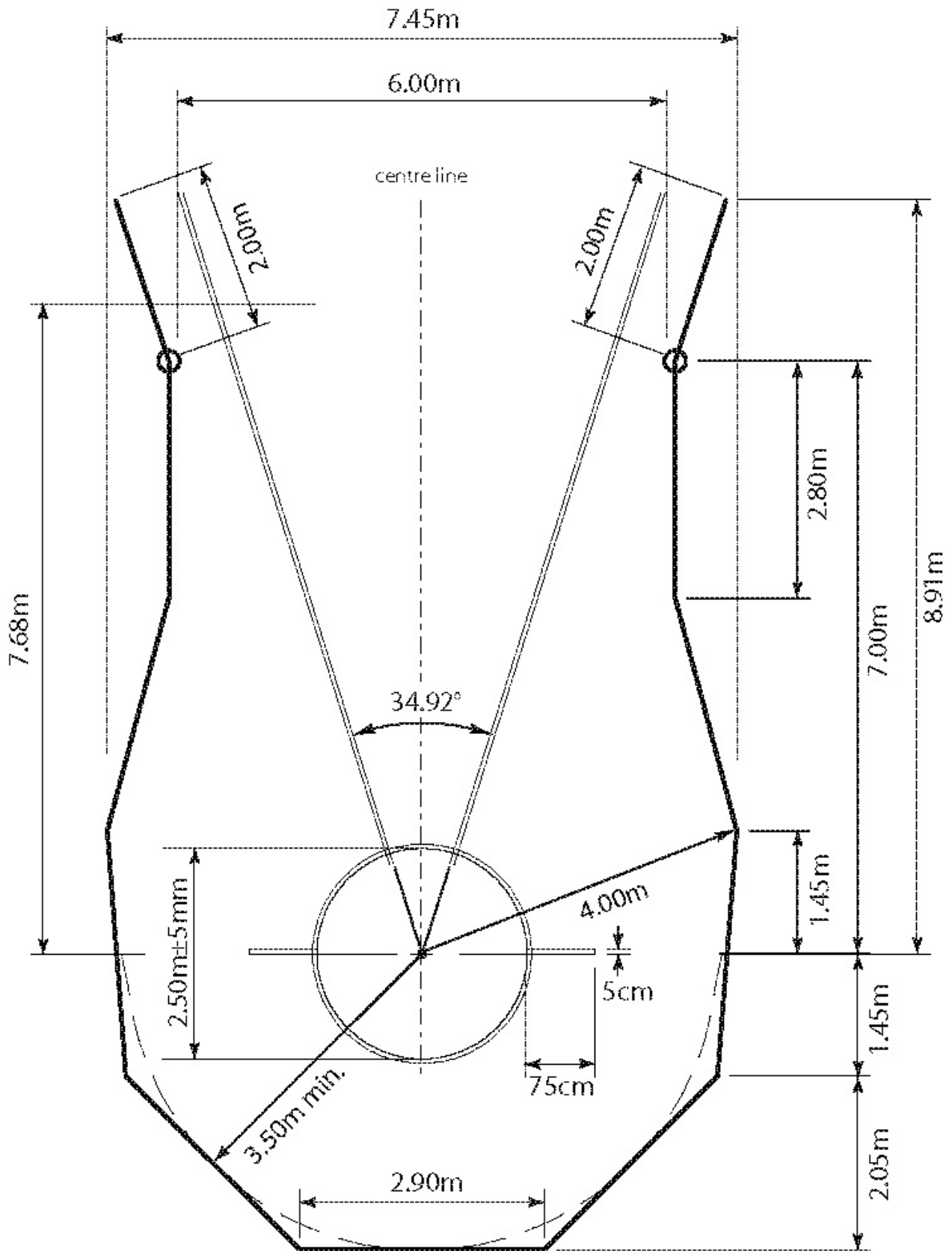


Figure 23 - Cage for Hammer and Discus Throw with concentric circles
(Discus Throw configuration)

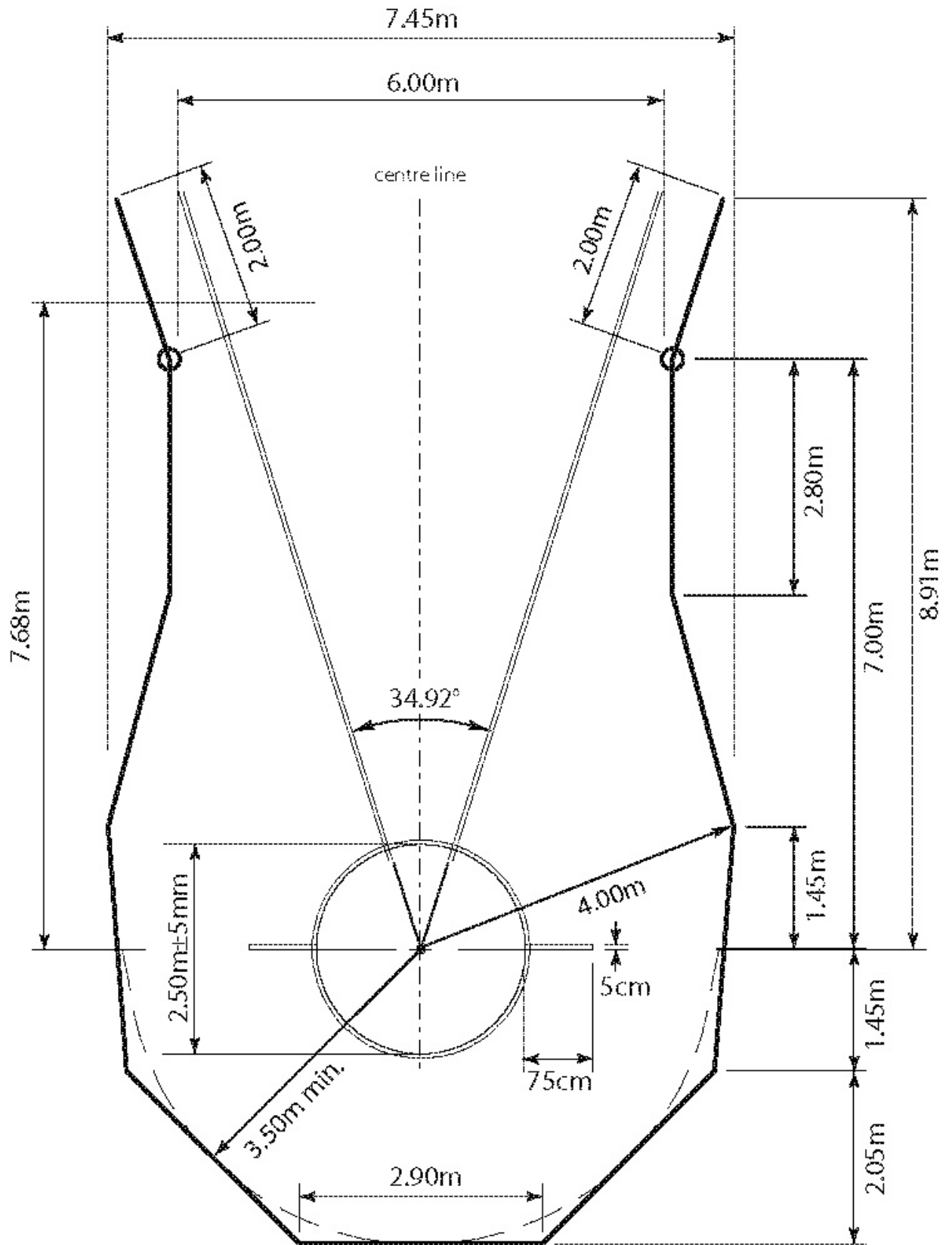


Figure 23 - Cage for Hammer and Discus Throw with concentric circles
(Discus Throw configuration)

Regel 193 - Spydkast

Konkurrencen

1.
 - a. Spyddet skal holdes om surringen. Det skal kastes over skulderen eller øvre del af kastearmen og må ikke slynges ud. Uortodokse stilarter er ikke tilladt.
 - b. Et kast er kun gyldigt, såfremt spidsen af metalhovedet rammer jorden før nogen anden del af spyddet.
 - c. Fra udgangsstillingen og til spyddet er kastet, må kasteren ikke dreje sig helt rundt, så ryggen er vendt mod sektoren eller buen.
2. Hvis spyddet brækker under udførelsen af kastet, eller mens det er i luften, anses det ikke for et ugyldigt forsøg, under forudsætning af at kastet i øvrigt blev udført efter reglerne. Hvis kasteren derved mister balancen og derved bryder reglerne, skal det heller ikke anses for et ugyldigt forsøg. Udøveren skal i dette tilfælde tildeles et nyt forsøg.

Spyddet

3. Konstruktion. Spyddet skal bestå af tre dele: Hoved, skaft og greb (surring). Skaftet skal være massivt eller hult og skal være lavet af metal eller af et andet egnet homogent materiale, sådan at det fremstår som en enhed. På skaftet skal der være fastgjort et metalhoved, som skal ende i en skarp spids. Overfladen på skaftet skal være fri for ujævnheder (se regel 188.4), og overfladen skal være jævn og glat over det hele. Hovedet skal bestå helt af metal. Hovedet kan være konstrueret sådan, at det har en forstærket spids svejset på enden af hovedet, såfremt hele hovedets overflade er glat og jævn.
4. Grebet (surringen), som skal dække tyngdepunktet, må ikke overskride diameteren på skaftet med mere end 8 mm. Det kan have en jævn og ru mønstret overflade uden snore, riller eller indhak af nogen slags. Surringen skal have en jævn tykkelse.
5. Alle tværsnit i hele spyddets længde skal være cirkelformet (se bemærkning 1). Den største diameter på skaftet skal være lige foran surringen. Den midterste del af skaftet, inklusive delen under surringen, skal være cylindrisk eller gradvist smalne mod den bagerste del, men ikke noget steds fra forsiden af surringen til bagsiden må reduktionen af diameteren overstige 0,25 mm. Fra surringen skal skaftet smalne jævnt begge veje. Den langsgående profil fra surringen til spidsen og til enden skal være lige eller svagt konveks (se bemærkning 2), og der må ikke noget sted være en brat forandring i diameteren i hele spyddets længde undtaget lige bag hovedet og foran og bagved surringen. På bagenden af hovedet må reduktionen i diameteren ikke overstige 2,5 mm, og denne afvigelse fra kravet til den langsgående profil må ikke gå længere end 300 mm bag hovedet.

Bemærkning 1: På tværsnittets cirkulære form er den størst tilladelige difference på 2 % mellem største og mindste tværmål. Gennemsnittet for disse to tværmål skal svare til specifikationerne for et cirkulært spyd.

Bemærkning 2: Formen på den langsgående profil kan kontrolleres hurtigt og let med kanten af en stiv metallineal mindst 500 mm lang og med to følere, 0,20 mm og 1,25 mm tykke. For svagt konvekse dele af profilen vil linealen vippe, mens den blot er i kontakt med en lille del af spyddet. Hvis man holder linealen fast ind til de lige dele af spyddet, skal det være umuligt at indføre 0,20 mm føleren mellem spyddet og linealen noget sted langs kontaktfladen. Dette gælder ikke i overgangen mellem hovedet og skaftet, men her skal det ikke være muligt at indføre 1,25 mm føleren.
6. Spyddet skal være i overensstemmelse med følgende specifikationer:

Minimumsvægt (inkl. grebet) for brug i konkurrencer og for godkendelse af rekord	800 g	700 g	600 g	500 g
Information til producenter af udstyr:				
Minimumsvægt	805 g	705 g	605 g	505 g
Maksimumsvægt	825 g	725 g	625 g	525 g
Total længde:				
Minimum	2600 mm	2300 mm	2200 mm	2000 mm
Maksimum	2700 mm	2400 mm	2300 mm	2100 mm
Metalhovedets længde:				
Minimum	250 mm	250 mm	250 mm	220 mm
Maksimum	330 mm	330 mm	330 mm	270 mm
Afstand fra spidsen af hovedet til tyngdepunktet:				
Minimum	900 mm	860 mm	800 mm	780 mm
Maksimum	1060 mm	1000 mm	920 mm	880 mm
Største diameter på skaftet:				
Minimum	25 mm	23 mm	20 mm	20 mm
Maksimum	30 mm	28 mm	25 mm	24 mm
Gregets længde:				
Minimum	150 mm	150 mm	140 mm	135 mm
Maksimum	160 mm	160 mm	150 mm	145 mm

Kommentar: Tabellen ovenfor gælder for internationale konkurrencer. I tillæg til ovenstående internationale standarder findes der også vægte, som gælder for danske aldersbestemte klasser. Disse findes på DAFs hjemmeside under Ungdomsbestemmelser og Veteranbestemmelser.

7. Spyddet må ikke have nogen bevægelige dele eller andre indretninger, som på nogen måde kan flytte tyngdepunktet under kastet eller ændre spyddets kastekarakter.
8. Afsmalningen af spyddet til spidsen af metalhovedet skal være sådan, at vinklen på spidsen ikke skal være mere end 40° . Diameteren ved et punkt 150 mm fra spidsen må ikke overstige 80 % af den største diameter på skaftet. Midt mellem tyngdepunktet og spidsen på metalhovedet må diameteren ikke overstige 90 % af den største diameter på skaftet.
9. Afsmalningen af spyddet mod enden skal være sådan, at diameteren i midtpunktet mellem tyngdepunktet og enden ikke er mere end 90 % af skaftets største diameter. 150 mm fra halespidsen skal diameteren ikke være mindre end 40 % af skaftets største diameter. Diameteren på halespidsen må ikke være mindre end 3,5 mm.

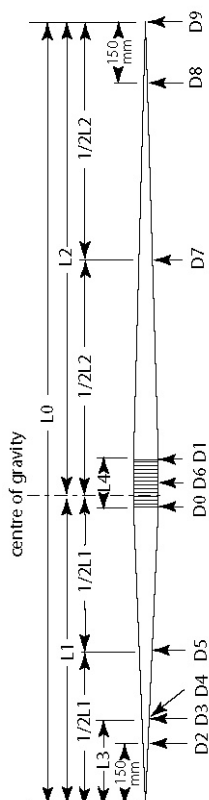
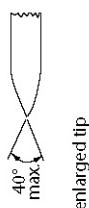


Figure 25 - International Javelin



Regel 194 – Boldkast – (National regel)

Boldkast skal foregå fra bue som for spydkast og sektor, tilløb og opmåling foregår på samme måde som for spydkast.

Kastebolden

Til boldkast anvendes en kastebold, som skal være kuglerund og udført af gummi, plast eller lignende materiale.

Vægten på bolden skal være 145 g eller 250 g med en tolerance på ± 5 g.

Se i øvrigt Ungdomsbestemmelserne på DAFs hjemmeside.

Regel 195 - Vægtkast

Udøveren

Samme regel som hammerkast, 187.4 (a), (b), (c).

Konkurrencen

1. Kastet udføres fra en hammerkastring og fra et kastebur (se reglerne 191 og 192).
2. Vægten skal kastes med begge hænder og sådan, at begge hænder slipper vægten samtidig i udkastet.

Vægten

3. Konstruktion. Vægten skal bestå af tre dele: Metalhoved (konstrueret som for hammerkast), en metallænke og et håndtag. Mellem metallænken og hovedet skal der være en drejetap (svivel). Den skal ikke kunne strække sig mærkbart under kastet. Totallængden måles på samme måde som for hammerkast.
4. Håndtag. Der kan benyttes hammerkasthåndtag eller et håndtag formet som en trekant lavet af en rund metalstang maksimalt 12,7 mm i diameter. Siderne skal minimum være 100 mm og maksimalt 190 mm lange.
5. Vægten skal være i overensstemmelse med følgende specifikationer:

Minimumsvægt for brug i konkurrencer og for godkendelse af rekord	15,88 kg	11,34 kg	9,08 kg	7,26 kg	5,45 kg
Information til producenter af udstyr:					
Minimumsvægt	15,885 kg	11,345 kg	9,085 kg	7,265 kg	5,455
Maksimumsvægt	15,905 kg	11,365 kg	9,105 kg	7,285 kg	5,475
Vægtens længde målt fra indersiden af håndtaget:					
Maksimum	410 mm	410 mm	410 mm	410 mm	410 mm
Vægthovedets diameter:					
Minimum	145 mm	130 mm	120 mm	110 mm	100 mm
Maksimum	165 mm	150 mm	140 mm	130 mm	120 mm

Kommentar: I tillæg til ovenstående standarder findes der også vægte, som gælder for aldersbestemte klasser. Disse findes på DAFs hjemmeside under Ungdomsbestemmelser og Veteranbestemmelser.

ATLETIKREGLEMENT – DEL 5 - MANGEKAMP

Regel 200 – Mangedkamps konkurrencer

Mænd senior og junior (femkamp og tikamp)

1. Femkamp består af fem øvelser, som skal arrangeres på en dag og afvikles i følgende rækkefølge: længde, spyd, 200 m, diskos og 1500 m.
2. Tikamp består af ti øvelser, som skal arrangeres over to på hinanden følgende dage i følgende rækkefølge:
 1. dag: 100 m, længde, kugle, højde og 400 m.
 2. dag: 110 m hæk, diskos, stang, spyd og 1500 m.
 (Se under DAF's veteranbestemmelser for evt. nationale undtagelser)

Kvinder senior og junior (syvkamp og tikamp)

3. Syvkamp består af syv øvelser, som skal arrangeres over to på hinanden følgende dage i følgende rækkefølge:
 1. dag: 100 m hæk, højde, kugle og 200 m.
 2. dag: længde, spyd og 800 m.
4. Tikamp består af to øvelser, som arrangeres over to på hinanden følgende dage i følgende rækkefølge:
 1. dag: 100m, diskos, stang, spyd og 400 m.
 2. dag: 100 m hæk, længde, kugle, højde og 1500 m.
 (Se under DAF's veteranbestemmelser for evt. nationale undtagelser)

Drenge ungdom (ottekamp)

5. Ottekamp består af otte øvelser, som skal arrangeres over to på hinanden følgende dage med følgende rækkefølge:
 1. dag: 100 m, længde, kugle og 400 m.
 2. dag: 110 m hæk, højde, spyd og 1000 m.
 (Se under DAF's ungdomsbestemmelser for nationale undtagelser)

Kvinder ungdom (syvkamp)

6. Syvkamp består af syv øvelser, som skal arrangeres på to på hinanden følgende dage med følgende rækkefølge:
 1. dag: 100 m, højde, kugle og 200 m.
 2. dag: længde, spyd og 800 m.
 (Se under DAF's ungdomsbestemmelser for nationale undtagelser)

Generelt:

7. Øvelseslederen skal, når det er muligt, påse, at hver enkelt udøver får et ophold på mindst 30 minutter mellem afslutningen for sidste øvelse, og før den næste begynder. Hvis det er muligt, skal tiden mellem afslutningen for sidste øvelse på førstedagen og starten på første øvelse på andendagen være mindst 10 timer.
8. I alle øvelser, med undtagelse af den sidste i en mangedkamp, skal heatsammensætning og grupper sammensættes af teknisk delegat eller øvelsesleder, sådan at den indeholder udøvere med omtrent samme styrke i øvelsen.

Opsætningen skal laves, sådan at der fortrinsvis er fem eller flere udøvere, og aldrig færre end tre, som konkurrerer i hvert heat eller gruppe. Skulle det ikke være muligt at opnå dette på grund af manglende tid på tidsskemaet, så skal næste øvelses heat og grupper bestå af udøvere, som har færdiggjort foregående øvelse. I sidste øvelse i mangedkamps konkurrencen bør heatene arrangeres sådan, at de udøvere, som er bedst efter næstsidste øvelse, løber i samme heat.

Teknisk delegat eller mangedkampslederen kan lave om på enhver gruppering, dersom dette efter hans/hendes mening er ønskeligt.

10. IAAF's regler for de enkelte øvelser gælder med følgende undtagelser:

- a. I længde og alle kast skal hver udøver kun have tre forsøg.
- b. Hvis helautomatisk elektronisk tidtagning ikke mulig, skal tiden på hver udøver tages af tre tidtagere uafhængige af hinanden.
- c. I løbeøvelserne er kun én tyvstart for hele feltet tilladt. Enhver udøver, som er ansvarlig for yderligere tyvstarter skal diskvalificeres. (Se regel 162.7)
10. Kun et tidtagersystem skal benyttes til hver enkelt løbeøvelse. Af hensyn til eventuelle rekorder, skal elektronisk tagne tider imidlertid registreres, selv om sådanne tider ikke foreligger for alle øvrige deltagere.
11. En udøver, som ikke starter eller undlader at tage forsøg i en af øvelserne, må ikke deltage i de efterfølgende øvelser og skal derved anses for at have forladt mangedkamp konkurrencen. Udøveren skal af den grund ikke opføres i den endelige rækkefølge. En udøver, som bestemmer sig for at trække sig fra mangedkamp konkurrencen, skal omgående meddele lederen af mangedkamp konkurrencen sin beslutning.
12. Pointsummerne i enkeltøvelserne og sammenlagt, beregnet som gældende efter IAAF-pointtabeller skal bekendtgøres for udøverne efter hver øvelse. Vinder er den udøver, som har opnået den højeste pointsum.

13. I tilfælde af samme resultat i konkurrencen, er proceduren for at afgøre placeringen, som følger:
- (a) den, som har opnået højeste pointsum i flest øvelser i forhold til de øvrige udøvere med samme pointsum sammenlagt placeres højere.
 - (b) hvis deltagerne fortsat er lige, iflg. anvendelse af regel 200.13 (b), skal den deltager, som har opnået den højeste pointsum i en enkeltøvelse, placeres højere.
 - (c) hvis deltagerne fortsat er lige, iflg. anvendelse af regel 200.13 (b), skal den deltager, som har opnået den næsthøjeste pointsum i en enkeltøvelse, placeres højere.
 - (d) hvis deltagerne fortsat er lige, iflg. anvendelse af regel 200.13 (b), er afgørelsen, at de placeres lige.

Regel 200 A - Kastemangekamp - (National regel)

Kastemangekamp er ikke en international disciplin. Derfor findes oplysninger under DAF's seniorbestemmelser, ungdomsbestemmelser og veteranbestemmelser, hvorfor der henvises hertil.

ATLETIKREGLEMENT – DEL 6 – INDENDØRS ATLETIK

Regel 210 - Indendørs atletik

Regler for udendørskonkurrencer som også gælder for indendørskonkurrencer.

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

Regel 211 – Indendørsanlæg

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 ligudbane til sprint og hæk, 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 "IAAQF 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. Før spring-tilløbene må dette kontrolleres før hver konkurrence.

Bemærk 1: "The IAAF Track and Field Facilities Manual" indeholder flere detaljerede og nøjere definerede specifikationer for planlægning og konstruktion af indendørsarenaer.

Bemærk 2: 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, og hældningen nedover i løberetningen skal ikke overstige 1:250 på noget punkt og ikke over 1:1000 på hele strækningen.

Baner

2. Der skal minimum være 6 og maksimum 8 baner adskilt med 5 cm brede streger. Alle banerne skal være minimum 1,22 m +/- 0,01 m inklusive stregen på højre side af hver bane.

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 stregen er inderkanten af bane 1. Inderkanten af sargen eller stregen skal være horisontal over hele banens længde med største hældning på 1:1000.

Bemærk: Ved liggende start skal hænderne holdes inden for egen bane.

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. 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 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. Denne overgang skal også have en vertikal komponent.

Markering af svingene

4. Der hvor inderkanten af banen er afmærket med en hvid streg, skal den ydermere være afmærkes 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 distanceskal 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 kortere end 400 m eller kortere, skal hver løber have sin egen bane ved start. Løb op til 300 m skal løbes på inddelte baner i hele sin længde. I løb kortere end 800 m men længere end 200 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 1-2 og en i bane 3-4.

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

Bemærk: I andre konkurrencer end internationale mesterskaber eller cuper, kan arrangøren bestemme, at starten skal foregå fra en buet startstreg.

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.

Startstreger på 200 m

8. Der henvises til IAAF' håndbog.

Startstreger for løb længere end 200 m op til og med 800 m

9. Der henvises til IAAF's håndbog.

Heats og kvalifikationskonkurrencer

10. Ved internationale indendørskonkurrencer skal der, dersom ekstraordinære omstændigheder ikke foreligger, bruges et bestemt system for at bestemme antal heat/runder for hvem som skal gå videre i konkurrencen. Dette system findes i den internationale engelske udgave af "Competition Rules 2010-2011".

Lodtrækning om baner

11. 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 i "Competition Rules 2010-2011" følges.
12. I alle andre løb skal der foretages lodtrækning som beskrevet i Rule 166.4 og 5.
- 13.

Regel 215 - Beklædning, sko og startnumre

- Med følgende undtagelse skal regel 143 gælde for beklædning, sko og startnumre:
- Når konkurrencen foregår på syntetisk underlag, skal den del af piggene, der stikker ud af sålen eller hælen ikke overstige 6 mm (eller som forudbestemt af arrangøren). Piggene skal have en maksimum diameter på 4 mm.

Regel 216 - Hækkeløb

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

	Mænd	Kvinder
Distance	50 m/60m	50m/60 m
Hækhøjde	1,067 m	0,84 m
Antal hække	4/5	4/5
Afstand til 1. Hæk	13,72 m	13.00 m
Afstand mellem hækkene	9,14 m	8,50 m
Afstand til mål fra sidste hæk	8,86 m/9,72 m	11,50 m/13,00 m

Regel 217 - Stafetter

Gennemførelse af konkurrencen

- 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 rule 170.7 skal ikke anvendes.
Bemærk: Indløbszone tillades ikke indendørs.
- 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.
- 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.
- I stafetter, hvor inddelt bane bliver ophævet under løbet, fastsættes startstregerne iht. Rule 214.9.
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 218 - Højdespring

Tilløb og afsætsområde

- Afsætsområdet skal være plant og ikke have større hældning end 1:250 nogen vegne. Hvis løse tilløbsmætter benyttes, skal alle referencer til banedækket referere sig til overfladen på de løse mætter.
Underlaget i afsætsområdet må enten ligge på fast grund eller, hvis det ligger på en opbygget konstruktion (f.eks. et træbjælkelag), må det ikke have nogen fjedrende partier.

2. Tilløbet uden for afsætsområdet må være plant og ikke fjedrende på samme måde som afsætsområdet. En deltager kan starte sit tilløb i hældningen for løbebanen, hvis de sidste 5 m af tilløbet er plant.
- 3.

Regel 219 - Stangspring

Tilløb

1. Underlaget i tilløbet må enten ligge på fast grund eller, hvis det ligger på opbygget konstruktion (f.eks. et træbjælkelag), må det ikke have nogen fjedrende partier.
2. En deltager kan starte sit tilløb i hældningen af løbebanen, når de sidste 40 m af tilløbet er plant.

Regel 220 - Længde- og trespring

Tilløb

1. Underlaget i tilløbet må enten ligge på fast grund eller, hvis det ligger på en opbygget konstruktion (f.eks. et træbjælkelag), må det ikke have nogen fjedrende partier.
2. En deltager kan starte sit tilløb i hældningen af løbebanen, dersom de sidste 40 m af tilløbet er plant.

Regel 221 - 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. Sektorstregene på begge sider må være symmetriske i forhold til midterlinien i 34,92 graders sektoren.
- c. Sektorstregene 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 midterlinien 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 rule 188 pkt. 4 og 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 jævn.

Kuglen skal være i henhold til følgende specifikationer:

Minimum for brug i konkurrence godkendelse af rekord:	7,260 kg	4,000 kg
Information til producenter af udstyr:		
Minimumsvægt	7,265 kg	4,005 kg
Maksimumsvægt	7,285 kg	4,025 kg
Minimum diameter	110 mm	95 mm
Maksimum diameter	145 mm	130 mm

Regel 222 - Mangekamp

Mænd: (femkamp)

1. Femkamp består af 5 øvelser, som skal arrangeres på én dag i denne rækkefølge: 60 m hæk, længde, kugle, højde og 1000 m.

Mænd: (syvkamp)

2. Syvkamp består af 7 øvelser, som skal arrangeres over 2 dage i denne rækkefølge: 1. dag: 60 m, længde, kugle og højde. 2. dag: 60 m hæk, stang og 1000 m.

Kvinder: (femkamp)

3. Femkamp består af 5 øvelser, som skal arrangeres på én dag i denne rækkefølge: 60 m hæk, højde, kugle, længde og 800 m,

Heats og grupper

4. Tilrettelæggelsen skal gøres, sådan at der fortrinsvis er fire eller flere deltagere, og aldrig mindre end tre, der konkurrerer i hvert heat eller gruppe.

ATLETIKREGLEMENT – DEL 7 - KAPGANG

Regel 230 - Kapgang

1. Kapgang er en række skridt, der tages på en sådan måde, at kapgængereren holder kontakt med underlaget, forstået på den måde at intet synligt (set med det menneskelige øje) tab af kontakt finder sted. Det fremadførte ben skal være strakt (dvs. ikke bøjet i knæet) fra første kontakt med underlaget, og indtil benet er i lodret position.

Bedømmelse

2. (a) Konkurrencens kapgangsdommere skal vælge en overdommer, hvis der ikke er udnævnt en på forhånd.
 (b) Hver dommer skal selvstændigt bedømme ud fra sine synsindtryk.
 (c) I konkurrencer, som hører under regel 1.1 (a), skal alle dommere være internationale kapgangsdommere under IAAF. I konkurrencer, som hører under regel 1.1 (b), (c), (e), (f), (g) og (j), skal alle dommere være internationale kapgangsdommere, enten under IAAF eller under en af verdensdelenes forbund.
 (d) I landevejskonkurrencer skal der normalt være mindst 6 og højst 9 dommere, inkl. overdommeren.
 (e) I banekonkurrencer skal der normalt være 6 dommere, inkl. overdommeren.
 (f) I konkurrencer, som hører under regel 1.1 (a), kan der fra samme land højst være én dommer.

Overdommeren

3. (a) I konkurrencer, som hører under regel 1.1 (a), (b), (c), (d) og (f), har overdommeren bemyndigelse til at diskvalificere en deltager på de sidste 100 meter, hvis det er åbenlyst, at bevægelsesmåden ikke overholder regel 230.1, uanset om deltageren tidligere i konkurrencen er tilkendt røde kort eller ej. En deltager, som under disse omstændigheder diskvalificeres af overdommeren, skal have lov til at fuldføre konkurrencen. Deltageren skal hurtigst muligt efter målgang have besked om sin diskvalifikation, ved at overdommeren eller en overdommerassistent viser ham et rødt skilt.
 (b) Overdommeren skal optræde som tilsynsførende official og skal kun bedømme i det særlige tilfælde beskrevet i regel 230.3 (a). I konkurrencer, som hører under regel 1.1 (a), (b), (c) og (f), skal der være mindst to overdommerassistenter. En overdommerassistents eneste opgave er at assistere med at give deltagere besked om deres diskvalifikation.
 (c) I konkurrencer, som hører under regel 1.1 (a), (b), (c) og (f), skal der være en overdommersekretær og en official med ansvar for meddelellestavle(r).

Gult skilt

4. Når en dommer ikke er helt overbevist om, at en deltager fuldt ud overholder regel 230.1, skal dommeren, hvis det er muligt, vise deltageren et gult skilt med et symbol for forseelsen.
 [Dvs. dommeren skal enten benytte et gult skilt med et symbol for manglende kontakt med underlaget (~) eller et andet gult skilt med et symbol for manglende knæstræk (<)].
 Dommeren kan kun vise deltageren det samme gule skilt én gang. Når en dommer har forevist et gult skilt til en deltager, skal det meddeles til overdommeren efter konkurrencen.

Rødt kort

5. Når en dommer observerer, at en deltager i løbet af konkurrencen ikke lever op til regel 230.1, enten ved synligt at miste kontakten med underlaget eller ved at have bøjet knæ i første del af støtrefasen, skal dommeren notere deltageren på et rødt kort, som sendes til overdommeren.

Diskvalifikation

6. (a) Når der for samme deltager er sendt tre røde kort fra tre forskellige dommere til overdommeren, er deltageren diskvalificeret. Deltageren skal have besked om det, ved at overdommeren eller en overdommerassistent viser deltageren et rødt skilt. Diskvalifikationen er også gældende, hvis der skulle opstå et tilfælde, hvor der ikke bliver givet besked til deltageren.
- (b) I konkurrencer, som hører under regel 1.1 (a), (b), (c) og (e), skal røde kort fra to dommere af samme nationalitet til den samme deltager under ingen omstændigheder begge tælle med i en diskvalifikation af deltageren.
- (c) I banekonkurrencer skal en diskvalificeret deltager straks forlade banen. I landevejskonkurrencer skal en diskvalificeret deltager straks forlade konkurrenceruten og fjerne sine deltagernumre. Enhver diskvalificeret deltager, som ikke straks forlader banen eller ruten, risikerer disciplinærstraf, som beskrevet i regel 60.4(f) og 145.2.
- (d) Der skal placeres en eller flere meddelellestavler på ruten og nær målet for at holde deltagerne informeret om det antal røde kort, der er indberettet til overdommeren for hver deltager. På tavlen bør det angives med symboler, hvilken forseelse, der ligger til grund for hvert røde kort.
- (e) I konkurrencer, som hører under regel 1.1 (a), skal der benyttes håndholdte computere med sendere, hvormed der sendes besked om røde kort til meddelellestavle(r) og til overdommerens sekretær. I andre konkurrencer, hvor sådan et system ikke anvendes, skal overdommeren straks efter konkurrencen indberette alle røde kort og diskvalifikationer med angivelse af deltagernummer, tidspunkt og forseelse til stævnechefen.

[Når meddelelser om røde kort ikke formidles elektronisk, vil en official - almindeligvis på cykel ved landevejskonkurrencer - gennem hele konkurrencen indsamle røde kort fra konkurrencens dommere og aflevere de røde kort hurtigst muligt til overdommeren. Overdommeren skal dels sikre, at hvert røde kort hurtigst muligt noteres ud for det rigtige deltagernummer på meddelellestavlen, dels sørge for at give en diskvalificeret deltager besked ved hurtigst muligt at vise deltageren et rødt skilt.]

Starten

7. Konkurrencen skal startes ved at affyre en startpistol. Kommandoen for distancer længere end 400 meter skal benyttes (som beskrevet i regel 162.2 (b)). I konkurrencer med mange deltagere skal der gives varsel fem, tre og ét minut før start. Ved kommandoen ”På pladserne” / ”On your marks” skal starteren sikre sig, at ingen deltager med sin fod (eller anden kropsdel) berører startlinjen eller underlaget foran den, hvorefter startskuddet skal lyde.

Sikkerhedsforhold og lægehjælp

8. (a) Arrangøren af kapgangsstævner skal sørge for sikkerheden for deltagere og officials. I konkurrencer, som hører under regel 1.1 (a), (b), (c) og (f), skal arrangøren sikre, at der fra alle retninger er afspærret for motoriseret trafik.
- (b) I landevejskonkurrencer, som hører under regel 1.1 (a), (b), (c) og (f), skal tidspunktet for konkurrencen fastsættes, sådan at deltagerne både starter og går i mål i fuldt dagslys.
- (c) Førstehjælp eller anden fysisk behandling eller -undersøgelse under konkurrencen er tilladt, når den foretages af lægelige officials, som er udnævnt af arrangøren og iført iøjnefaldende armbind, veste eller lignende.
- (d) En deltager skal straks udgå af konkurrencen, når den medicinsk delegerede eller en lægelig official beordrer det.

Drikke-/svampe- og forplejningsstationer ved landevejskonkurrencer

9. (a) Vand og anden passende forplejning skal være til rådighed ved start og mål i alle konkurrencer.
- (b) Ved konkurrencer fra og med 5 km til og med 10 km skal der med passende mellemrum, hvis vejret kræver det, være drikke-/svampestationer, hvor der kun er vand.
Bemærk: Under særlige forhold må der også opsættes vandforstøvere, som deltagerne kan gå under.
- (c) Ved konkurrencer over 10 km skal der være forplejningsstationer for hver omgang. Desuden skal drikke-/svampestationer, hvor der kun er vand, placeres omtrent midtvejs mellem forplejningsstationerne eller oftere, hvis vejret kræver det.
- (d) Forplejning, som enten er stillet til rådighed af arrangøren, eller som deltageren har medbragt, skal anbringes sådan, at deltageren let kan tage den selv eller få den rakt i hånden af en officiel hjælper.
- (e) En sådan officiel hjælper må ikke gå ind på ruten eller på anden måde være til hinder for nogen deltager. Ved overrækkelse af forplejning til en deltager, skal hjælperen enten befinde sig bag forplejningsbordet eller højst en meter ved siden af det.
- (f) I konkurrencer, som hører under regel 1.1 (a), (b), (c) og (f), må der højst være to officials ad gangen ved hvert lands forplejningsbord. Ingen official må løbe ved siden af en deltager, som får forplejning eller vand.
- (g) En deltager, som får forplejning eller vand et andet sted end ved de officielle stationer, kan blive diskvalificeret for det af stævnelederen.

Landevsruiter

10. (a) I konkurrencer, som hører under regel 1.1 (a), skal omgangslængden være mindst 2 km og højst 2,5 km. I andre konkurrencer skal omgangslængden være mindst 1 km og højst 2,5 km. Ved konkurrencer, som har start og mål på stadion, skal rundstrækningen befinde sig så tæt på stadion som muligt.
- (b) Landevsruiter skal opmåles som beskrevet i regel 240.3.

Gennemførelse af konkurrencen

11. I konkurrencer på 20 km eller længere må en deltager gerne forlade ruten eller banen med en officials tilladelse og opsyn, når blot distancen ikke bliver afkortet.
12. Stævnelederen skal diskvalificere en deltager, hvis stævnelederen kan godkende indberetningen fra en official om, at deltageren har afkortet distancen i forbindelse med, at deltageren forlod konkurrenceruten.

ATLETIKREGLEMENT – DEL 8 – GADELØB (landevejssløb)

Regel 240 – Gadeløb (landevejssløb)

Distancer.

1. Standarddistance for mænd og kvinder skal være 10 km, 15 km, 20 km, halvmaraton, 25 km, 30 km, maraton (42,195 km), 100 km gadestafet.

Bemærk 1: Det anbefales at gadestafetten bliver gennemført over maratondistancen., ideelt i en 5 km sløjfe med foreslåede etaper på 5 km, 10 km, 5 km, 10 km, 5 km og 7,915 km. For juniorstafetløb er anbefalet distance halvmaraton med etaper på 5 km, 5 km, 5 km og 6,098 km.

Bemærk 2: Det anbefales at gadeløb afholdes i april eller maj eller mellem september og december.

Ruten.

2. Gadeløb skal foregå på fast vejbelægning, Når trafik eller andre forhold gør vejen uegnet kan ruten, som må være godt afmærket, lægges på cykle- eller gangstier, men ikke på blød bund så som græs vejkant og lignende. Start og mål kan lægges på et atletikanlæg.

Bemærkning 1: I gadeløb på standarddistancer anbefales det, at start og mål, målt i luftlinje mellem dem, ikke skal være længere fra hinanden end 50 % af løbets distance.

Bemærkning 2: Det acceptabelt at start og/eller mål i en konkurrence foregår på græs eller andet blødt underlag.

3. I gadeløb skal ruten måles langs den kortest mulige vej, som en udøver kan følge inden for den del af vejen, hvor det er tilladt at løbe.

I internationale mesterskaber og turneringer skal målestregen afmærkes med en farve, som ikke kan forveksles med andre afmærkninger.

Længden af løbet må ikke være kortere end den officielle distance for øvelsen. I internationale mesterskaber og i løb, som er godkendt af IAAF, må målenøjagtigheden ikke afvige mere end 0,1 % (det vil sige 42 m for en maratonrute), og rutens længde skal være godkendt af IAAF.

Bemærkning 1: Til måling skal metoden med kalibreret måleinstrument på cykel anvendes.

Bemærkning 2: For at sikre sig at ruten ikke bliver fundet for kort ved en senere måling, anbefales det, at man lægger en sikkerhedsfaktor ind, når man udlægger ruten. For cykelmetoden bør denne faktor være 0,1 %, hvilket vil betyde, at hver km af ruten vil have en målt længde på 1001 m.

Bemærkning 3: Hvis det er planlagt, at ruten vil blive afspærret på løbsdagen ved brug af ikke permanent udstyr som f.eks. kegler eller andet afspærringsudstyr etc., må deres placering være klar senest ved målingen, og en beskrivelse af afspærringernes placering være vedlagt målerapporten.

Bemærkning 4: Ved gadeløb over standarddistancer anbefales det, at højdeforskellen mellem start og mål ikke overskrider en til tusind, d.v.s. 1 meter pr. kilometer.

Bemærkning 5: Et udstedt certifikat for en løbsrute er gyldigt i 5 år. Efter dette skal ruten opmåles på ny, selv om der ikke forekommer nogen ændringer i den.

4. Kilometeranvisninger skal placeres let synligt for løberne.
5. I gadestafetter skal 5 cm brede streger trækkes tværs over ruten for at markere afstandene for hver etape og for at afmærke midtpunktet i skiftetfeltet. Tilsvarende streger skal trækkes 10 m før og 10 meter efter dette midtpunkt for at afmærke skiftetfeltet. Hele skiftet skal foretages inden for dette felt.

Starten.

6. Løb skal startes ved affyring af en startpistol eller andet passende startsignal. Startkommandoen for løb længere end 400 m skal benyttes (regel 162.2 (b)). I løb, hvor der er et stort antal startende, bør der gives et forvarsel 5, 3 og 1 minutter før start. På kommandoen ”PÅ PLADSERNE” skal starteren sikre sig, at ingen deltager med sin fod (eller nogen del af kroppen) berører startlinjen eller området foran den, og skal så starte løbet.

Sikkerhed og medicinsk assistance.

7. *a.* Arrangøren af landevejsløb skal sørge for løbernes sikkerhed. I konkurrencer holdt efter de internationale bestemmelser skal arrangøren sikre, at ruten er afspærret for motoriseret færdsel i alle retninger.
- b.* Førstehjælp, som gives under løbet og bliver udført af medicinsk personel, som er udpeget og legitimeret via tydelig mærkning fra arrangøren, skal ikke betragtes som assistance.
- c.* En løber skal straks afbryde løbet, hvis han/hun får ordre til det af officielt udpeget medicinsk personel eller af medicinsk delegeret. Disse skal være identificeret med armbind, veste eller anden tydelig afmærkning.

Svampe, drikke og forfrisknings-stationer.

8. *a.* Vand og andre forfriskninger skal være tilgængelig ved start og mål i alle løb.
- b.* I alle løb under 10 km skal svampe, drikke og forfriskningsstationer sættes op med passende intervaller på ca. 2-3 km, hvis vejret kræver det.
- Bemærk: Forfriskningsstationer som forstøver vand, som udøverne kan gå under, kan også sættes op, hvis klimatiske forhold kræver det.*
- c.* I løb længere end 10 km skal forfriskningsstationer være placeret efter 5 km og derefter ca. for hver 5 km. Endvidere skal stationer med vand og svampe opsættes omtrent midtvejs mellem forfriskningsstationerne, eller tættere afhængigt af vejrforholdene.
- d.* Forfriskninger, som enten er skaffet til veje af arrangøren eller af løberne, skal være tilgængelige på de stationer, som løberne ønsker. Forfriskningerne skal placeres på en sådan måde, at de er let tilgængelige for deltagerne, eller så de let kan få dem i hænderne af dertil autoriserede personer. Forfriskninger, skaffet til veje af løberne, skal holdes under tilsyn af funktionærer udpeget af de tekniske delegater fra det tidspunkt, hvor forfriskningerne bliver indleveret af løberne eller deres repræsentanter. Arrangøren bestemmer sted og tidspunkt for indlevering.
- e.* Autoriserede personer ved forfriskningsstationerne må ikke gå ind på selve ruten eller på anden måde være til hinder for nogen udøvere. De kan overrække forfriskninger til udøverne fra en position bag eller ikke mere end en meter foran eller ved siden af bordet med forfriskningerne.
- f.* I konkurrencer afholdt under regel 1.1 (a), (b), (c), og (f) må hvert land højst have 2 officials bag bordet samtidigt. Ingen official må under nogen omstændigheder løbe ved siden af deltageren, mens vedkommende indtager sin vandforsyning.
- g.* En udøver der skaffer eller anskaffer forfriskninger fra andre steder end de fastsatte drikkestationer, udsætter sig for diskvalifikation.

Gennemførelse af konkurrencen.

9. I gadeløb kan en udøver forlade ruten under opsyn af en dommer under den forudsætning, at løbedistancen ikke derved forkortes.
10. Dersom overdommeren godtager rapport/melding fra en rutedommer, om at en deltager har løbet uden for den afstukne rute og derved forkortet distancen, skal han/hun diskvalificere deltageren.

ATLETIKREGLEMENT – DEL 9 – CROSS-COUNTRY/TERRÆNLØB (2012-2013)

REGEL 250 - Cross-Country - Løb

Generelt

1. Der er meget store forskel på de måder, som Cross-Country- løb gennemføres på rundt omkring i verden, og det er vanskeligt at lovgive internationale standarder i denne sport. Det må accepteres, at forskellen på meget succesfulde og mindre succesfulde arrangementer ofte ligger i de naturlige karakteristika for begivenheden og evnerne hos ruteplanlæggeren. De følgende regler er tænkt som en guide og som en opmuntring til landene til at udvikle Cross-Country- løb. Se også IAAF's "Distance Running Manual", hvor der findes detaljerede informationer om organisering af løb.

Sæson

2. Cross-Country- sæsonen skal normalt ligge i vintermånederne efter afslutningen på banesæsonen.

Ruten

3. (a) Ruten skal planlægges på et åbent område eller i et skovområde - og så vidt muligt dækket af græs - og med naturlige forhindringer, som kan bruges af ruteplanlæggeren til at udforme en udfordrende og interessant løberute.
(b) Området skal være stort nok til at kunne rumme ikke kun ruten, men også de nødvendige faciliteter.
4. Til Mesterskaber og internationale arrangementer og, hvor det er muligt, til andre konkurrencer:
 - (a) Ruten skal planlægges som en sløjfe, hvor sløjfen måler mellem 1750m og 2000m. Hvis det er nødvendigt, kan der tilføjes en mindre sløjfe med det formål at nå den ønskede samlede distance på de forskellige distancer i konkurrencen, og i det tilfælde skal den lille sløjfe løbes tidligt på distancen. Det anbefales, at hver lang sløjfe har en total stigning på mindst 10m.
 - (b) Eksisterende naturlige forhindringer skal bruges, hvis det er muligt. Dog skal man undgå meget høje forhindringer eller dybe grøfter, farlige stigninger/nedstigninger, tyk underskov og, generelt, enhver forhindring, som er af en sværhedsgrad, som går ud over formålet med konkurrencen. Det kan anbefales, at der ikke benyttes kunstige forhindringer, men er det uundgåeligt, skal de laves, så de ligner naturlige forhindringer, som de ses i det åbne land. I løb, hvor der er mange deltagere, skal man undgå snævre åbninger eller andre hindringer de første 1500m, da det vil være til stor gene for deltagerne og hindre dem i at få et frit løb.
 - (c) Man skal så vidt muligt undgå korsveje eller makadamiserede overflader eller i det mindste holde det på et minimum. Hvis det ikke er muligt at undgå sådanne forhold på et eller flere steder på ruten, skal disse steder dækkes af græs, jord eller måtter.
 - (d) Bortset fra start- og målområdet må ruten ikke indeholde nogen anden lang lige strækning. En "naturlig" kuperet rute med bløde kurver og korte lige strækninger er det bedste.
5. (a) Ruten skal markeres tydeligt med bånd på begge sider. Det anbefales, at der langs med den ene side af ruten indrettes en 1m bred korridor – tydeligt indhegnet og afgrænset fra ydersiden af ruten – kun til brug for organisationens officials og medierne (obligatorisk ved Mesterskabsarrangementer). Meget vigtige områder skal indhegnes særdeles godt, i særdeleshed startområdet (inklusive opvarmningsområdet og call room) og målområdet (inklusive enhver blandet zone). Kun akkrediterede personer vil blive tilladt adgang til disse områder.

- (b) Publikum skal kun have mulighed for at krydse ruten i begyndelsen af løbet på velorganiserede overgangssteder med anvisning af kontrollører.
- (c) Det anbefales, at ruten har en bredde på fem meter, inklusivt forhindringsområderne, bortset fra start- og målområdet.

Distancer

6. Distancer ved IAAF Verdens Mesterskab i Cross-Country skal være ca.:

Mænd	: 12 km	Kvinder	: 8 km
Junior mænd	: 8 km	Junior kvinder	: 6 km

Anbefalede distancer til Ungdomskonkurrencer skal være ca.

Drenge	: 6 km	Piger	: 4 km
--------	--------	-------	--------

Det anbefales, at lignende distancer bruges i andre internationale og nationale konkurrencer.

Starten

7. Løbet skal startes ved at affyre en pistol. Kommandoerne og proceduren for løb længere end 400m er dem, der skal anvendes (Regel 162.3).

I internationale løb skal der gives 5 minutters, 3 minutters og 1 minuts varsel.

Der skal være sørget for afgangsbokse, og deltagerne på hvert hold skal stå linet op efter hinanden ved starten på løbet.

På kommandoen "PÅ PLADSERNE" skal starteren sikre sig, at ingen af deltagerne med sin fod (eller nogen del af kroppen) berører startlinjen eller området foran den, og skal så starte løbet.

Drikke /svampe og forfriskningsstationer

8. Vand og andre passende forfriskninger skal være til rådighed ved begyndelsen og afslutningen på alle løb. I alle konkurrencer skal der være en drikke / svampe station til rådighed for hver omgang, hvis vejrforholdene berettiger en sådan forholdsregel.

Løbsledelse

9. Hvis overdommeren er tilfreds med rapporteringen fra en dommer eller medhjælper eller rapportering på anden måde, om at en deltager, som har forladt den markerede rute og på den måde forkortet den distance, som vedkommende skal tilbagelægge, skal deltageren diskvalificeres.

Bjergløb

10. Bjergløb finder sted på tværs af landskaber og er hovedsageligt off-road og indeholder et betydeligt antal stigninger (i løb hovedsageligt opad) eller stigninger/nedstigninger (for løb som har start og mål i samme niveau).

De anbefalede omtrentlige distancer og den totale sum af stigninger i internationale løb er som følger:

	Hovedsageligt opad		Start/mål i samme niveau	
	Distance	Stigning	Distance	Stigning
Senior mænd	12 km	1200m	12 km	750m
Senior Kvinder	8 km	800m	8 km	500m
Junior mænd	8 km	800m	8 km	500m
Junior kvinder	4 km	400m	4 km	250m

Ikke mere end 20% af distancen må være på makadamiseret overflade. Ruten må gerne være en omgangsroute.

ATLETIKREGLEMENT – DEL 10 - VERDENSREKORDER

Regel 260 – Verdensrekorder – generelle regler

Angående denne regel henvises til IAAF's håndbog

Regel 261 - Øvelsesoversigt

Øvelser, hvor der noteres verdensrekorder

Angående denne regel henvises til IAAF's håndbog

Regel 262 – Øvelsesoversigt - juniorer

Øvelser, hvor der noteres verdensrekorder for juniorer

Angående denne regel henvises til IAAF's håndbog

Regel 263 – Øvelsesoversigt - indendørs

Øvelser, hvor der noteres verdensrekorder indendørs

Angående denne regel henvises til IAAF's håndbog

INDEX

Stikord	Regel nr.
A	
Advarsel	114.2
Advarsel og diskvalifikation	125.5, 144.2, 162.7-8
Afprøvning af udstyr	165.20
Afsætsområde	180.2, 182.3-5, 185.1, 186.5, 211.4, 218.2, 219, 220
Afsætsplanke	185.4-9, 186.3-5
Aldersklasser	141
Antal pigge	138, 143.3, 161.1
Armbind	115, 120, 230.8, 240.7
Arrangementsleder	120, 121, 145
Assistance	143.2, 142.6, 144.1-4, 170.16, 187.4, 187.8, 230.9, 240.8-9
B	
Bandage	187.4
Banedommere	127
Banekontrollører	120, 135
Baner i stafet	217
Bona fide indsats	142.4, 163.2, 260.9
Buet linie	170.5, 187.9, 187.12, 187.17, 187.20, 188.2, 193.1, 260.18
Bægre og væske	138
C	
Certificering/Certifikat	135, 137, 140, 148, 163.10, 187.1-3, 240.3, 260.26
Cross Country (Terrænløb)	250
D	
Deltagelse	142.4, 143.1, 144.2, 146.1D
Deltagernummer	230.6
Depecher/stafetpinde	130.3, 131.2, 170.12-14
Diskos	187, 189, 190, 200, 261, 262
Diskosbur	190
Diskvalifikation	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, 230.3, 230.6, 230.9, 240.4, 240.8
Dommere	110, 115, 120, 124, 125, 126, 128
Doping	114, 260.6-7
Doping delegeret	110, 114
Doceret kurve	213.4, 214.7, 218.3, 219.3, 220.3
Dragter/tøj	138, 143.1, 215
Drikke	144.4, 230.9, 240.8, 250.8
Drikkestationer	144.4, 230.9, 240.9, 250.8
Dødt løb	164.2, 165.15, 165.21, 165.24
E	
Elektronisk måling	137
Elektronisk tidtagerudstyr	128, 165, 200.9
Ens resultater	167, 180.19-20, 181.8, 200.13, 260.11
F	
Femkamp	200, 222, 263
Firkantet	143.4, 169.5
Flytbare paneler	192.4, 192.6
Fod uden for hække og forhindringsbukke	168.7, 169.7
Forhaling - trække tiden ud	162.5, 180.16
Forhindringer	160.1, 169, 260.18, 261, 262
Forlade banen	163.6, 240.9
Forsøg	126.3, 142.3, 180.1, 180.5-7, 180.12-13, 180.16-18, 181.2-4, 187.13-18, 200.9
Forsøgsheat	112, 142.4, 163.2, 166.1-23
Fotofinish	110, 1118, 128, 143.9, 165, 167, 200.10, 260.22
Fotofinishdommer	118, 120, 128, 128.3, 129, 129.1, 132, 165.19, 165.21, 167.2
Fravær under konkurrence	180.17
G	
Gade/landevejsløb	126.2, 165.24, 240, 260.28, 261, 262
Gadestafet	240.1, 240.5, 260.28

Stikord	Regel nr.
Generelle konkurrenceregler	101, Del II, 180, 181, 184, 187
Gøre sit bedste	142.4, 163.2
Glat	170.12, 181.7, 183.10, 187.4, 188.4, 189.1, 193.3, 221.6
Godkendt startkontrolapparat	161.2, 162.6, 260.22
Grønt kort	162.5, 162.8
Gult flag	127.3, 180.16
Gult kort	125.5
Gult skilt	230.4
Gyldigt forsøg	126.3
H	
Hammer	187.4-8, 187.10-12, 187.14, 187.16-17, 187.19-20, 191.2-9, 192.7, 261, 262
Hammerbur	192
Handsker	187.4
Heat, runder	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
Hindringer	163.2, 170.10, 170.15, 180.15, 212.3
Hvide linier	162.1, 164.1, 182.2, 183.1, 183.6, 184.2, 185.1, 187.7, 187.9, 187.17, 187.17, 212.2, 213.1-2, 213.4, 214.2
Hvidt eller rødt flag	126.3
Hække	163.8, 168, 200, 211.2, 216, 222, 261, 262
Højdespring	126.3, 142.3, 143.4-5, 143.7, 180, 181, 182, 200, 218, 222, 261, 262, 263,
I	
Indendørs	Del IV, 211, 260.8, 260.21, 263
Indledende runder	166.1-3, 166.6, 166.8, 180.7
Indledende rotationer	191.1
International fotofinishdommer	110, 118, 165.20
International teknisk delegeret	110, 117
Internationale repræsentanter	110
Internationale stævner	116, 120, 160.5, 162.3
Isætningskasse - stang	183.1, 183.8, 183.12
J	
Jury	110, 119, 120, 146.1, 146.5-6
K	
Kapgang	165.24, 230
Kastebur	189, 192
Kaste spyd	143.4, 187, 193, 200, 261, 262
Kasteredskab	123, 180.2, 187.1-3, 187.10, 187.13, 187.15, 187.17-18
Kegler/ flag	160, 213.4
Klokke	131.2, 165.4-12
Konkurrencerækkefølge	142.3, 180.4-5, 200.8
Konkurrencested	180.18
Konkurrere under protest	146.1, 146.4
Kontrolmærker	143.7, 170.11, 180.3
Kugle	180.17, 187, 188, 200, 211.2, 221, 222, 261, 262, 263
Kuglering	123, 180.2, 187.5-8, 187.13-15, 187.17, 187.20, 188, 211.2, 221
Kvalifikationsgrænser	112, 180.10-12
Kvalifikationskonkurrence	180, 260.11
Kvalifikationsrunder	112, 180.4, 180.7-14
Kvindelig læge	120
L	
Lodtrækning	166.2-6, 166.8, 167, 180.4-5, 200.8, 214.10
Lodtrækning om baner	166.4-8, 180.4, 214.10-12
Længde	184, 185, 200, 220, 260.26, 262, 262, 263
Løbe på baner	161.1, 162.1, 162.4, 162.10, 163.3-5, 170.5
Løbe inden for banen	127.4, 168.6, 260.22
Løbebanen	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
Løbebaner	160.4-5, 163.3-5, 212.2, 213.2, 260.22
Løbeøvelser	112, 120, 125, 126, 127, 136, 144.4, Del III, 163.9, 166.1-2, 200.9, 260.18, 260.22
M	
Mangekamp	130.5, 162.7, 180.16, 181.4, 200, 222, 260.11, 260.22, 260.27, 261, 262, 263

Stikord	Regel nr.
Manuel tidtagning	165.1-12
Markeringsfelt, længde	185.4, 185.8
Meddelelsestavle	230.3 , 230.6
Medicinsk delegeret	110, 113, 230.8, 240.8
Medicinsk undersøgelse	113, 144.2, 230.8, 240.8
Mellemtider	165.3
Metalhoved, hammer	191.4, 193.1, 193.3, 193.6, 193.8
Metalkant, diskos	187.7, 189.1-2
Metalplade, diskos	189.1-2
Midtstreg	170.2-3, 240.5
Mixet konkurrence	147, 260.18
Minimum diameter	188.5, 189.2, 191.5, 191.9, 221.7
Minimumsbredde	160.4, 183.6, 184.2, 185.9, 186.5
Minimumslængder	182.3, 183.6, 184.2, 187.9, 220.5
Minimumstider	166.6, 192.4
Minimumsvægt	188.5, 189.2, 191.9, 193.6, 221.7
Mountain race	250.9
Mundtlig protest	146.4
Mærker	180.3, 187.21
Måldommere	120, 125.3, 137, 260.26
Mållinie	131.2, 160.3, 163.9, 164, 165, 168.1, 214
N	
Nulkontrol	165.19
Nultest	165.19, 260.22
Nærmeste mærke	185.3, 187.20
O	
Officielt kasteredskab	187.1-3
Officiel tid	165
Opmåler	110, 117, 260.28-29
Opmåling	126.3, 127, 148, 160, 181.5-6, 184.1, 185.3, 187.19-20, 230.10, 240.3
Opmåling af rundbane	160, 213
Opmåling af sarg	160.1-3
Opråbsdommer	120, 138, 139
Opråbsleder	120, 138
Opvarmning/Opvarmningskast	180.1-2
Ordensmarshall	120, 122, 133
Organisationsdelegeret	110, 111, 112
Organisationskomite	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
Overdommere	120, 125, 126.2, 127.1, 131.1, 132, 137, 142.3, 144.1-2, 146.1-3, 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
Overgang til fælles bane	162.10, 163.5, 170.6, 170.8, 214.9, 217.2-4
Overligger	181.7
Overtrædelse af regler	127.2, 150
P	
Paneler	190.3, 192.3-4, 192.6
Parat	162.3-5
Permanente mærker	170.11
Pigge	138, 143.3-4, 161.1, 185.7-8, 211.3, 215
Plast- eller gummikugle	221.4, 221.6
Point	151, 200.12
Protester	110, 119, 125.4, 146
R	
Radius	187.9, 189.1, 214.2, 214.8, 260.18
Reaktionstid	161.2, 260.22
Recallstarter	120, 129.2, 129.4-5, 129.7, 161.2, 162.8
Registreret forsøg	180.6
Reklame	138, 139
Reklameansvarlig	110, 120, 139
Rekorder	125.3, 168.8-9, 181.4, 181.6, 187.21, 200.10, 221.3, 260, 261, 262, 263
Resultater	134, 180.20

Stikord	Regel nr.
Resultatlistor	115, 125.3, 132, 165.12, 165.21
Rettigheder	146.3-4, 181.3
Ringens centrum	211.2, 213, 214, 218.2, 219, 220
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
Rundetæller	120, 131
Rundetider	165.3
Ruteopmåling	240.3
Rødt flag	126.3
Rødt kort	125.5, 230,5
Rødt skilt	230.6
S	
Samtidige øvelser	142.3
Sarg	213.1, 213.4
Seedning	166.3, 214.11-12
Sejrsceremoni	143.1
Sekretær	120, 132, 230.3, 230.6
Seks forsøg	180.5
Sikkerhed	190.1, 190.4, 192.1, 192.5, 221.3, 230.8, 240.7
Siksakmetoden	166.3, 214.10
Skaft på spyd	193.3-6, 193.8-9
Skiftezone	127.4, 170, 240.5
Sko	138, 143.2-6, 161.1, 185.8, 187.8, 211.3, 215
Skriftlig rapport	112, 127
Slæbende fod – Subb (hvilede fod)	186.2
Speaker	120, 134
Spray – klister	183.3, 187.8
Spyd	143.4, 187.3-20, 193, 200, 261, 262
Stadion	125.1, 135, 147, 165.24, 211
Stafetter	127.4, 130.3, 163.7, 170, 214.5, 217, 240.1, 260.24
Stafetpinde/depecher	130.3, 131.2, 170.12-14
Stafetrekorder	260.6, 260.24, 261, 262, 263
Stang	126.3, 142.3, 143.7, 180, 183, 200, 219, 222, 261, 262, 263
Stænger	183.2-5, 183.10-11
Stang -isætningskasse	183.1, 183.8, 183.12
Start – løb	129, 130, 161, 162, 164.3, 240.6, 250.7
Start på konkurrencen	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
Startberettigelse	Del II, 142.1-2
Startblokke	161, 162.4, 260.22
Starter og recallstarter	120, 129, 130, 161.2, 162.2-3, 162.6, 164.3
Startkommando	129.2, 162.2-5, 230.7, 240.6, 250.7
Startkoordinator	129.1, 129.7
Startermedhjælper	120, 130, 162.3
Startnummer	142.7-9
Startrevolver	162.2, 163.8, 165.14, 230.7, 240.6, 250.7
Startstreg	130.2, 160.3, 161.1, 162.1, 162.4, 162.10, 170.2-3, 212.3, 214.4-5, 214.7-9
Startstreg inddelte baner	214.7-9
Statistiker	120
Stativ	168.2, 180.16, 181.7, 182.2, 182.6-10, 183.1, 183.4, 183.9-10
Statsborgerskab	5, 260.24
Stævnedirektør	120, 122
Stævnefunktionærer	120
Stævneleder, teknisk	120, 123, 135
Stævnesekretær	120, 125.3, 132, 136
Stopbrædt	183.8, 187.13, 188.2-3
Streng – hammerkast	191.4, 191.6-8
Stålmålebånd	137, 148, 260.26
Svampe	144.4, 230.9, 240.8, 250.8
Syvkamp	200, 222, 261, 262, 263

Stikord	Regel nr.
T	
Tape	170.11, 180.3, 185.9, 187.4
Taping af fingre	187.4
Teknisk delegerede	110, 111, 112, 115, 120, 121, 134, 146.1, 165.20, 166.2, 180.10, 200.8
Teknisk forberedelse	112
Teknisk leder	120, 123, 135
Teknisk måleinstrument	148, 260.26
Tekniske indretninger	144.2
Tekniske øvelser	120, 123, 125.1-2, 126.1, 126.3, 132, 137, 142.3, 144.2, 146.4, Del IV, 180, 260.26
Terrænløb (Cross Country)	250
Tidsskema	112
Tidsur	180.16
Tidtagere	120, 128, 129.1, 131.1, 132, 164.3, 165.4-12, 165.22, 200.9, 260.22
Tidtagning	128, 165, 200.9-10
Tidtagningsudstyr	165.3, 165.5, 165.14-23
Tikamp	200, 261, 262
Tilløb	123, 180.2-3, 182.3-4, 183.1-2, 183.6-7, 184.2-3, 185.1, 187.9, 187.13-15, 187.17-18 221, 21, 219, 220, 260.18
Tilmelding	142
Totalvægt	168.3, 169.5
Transponder – tidtagning	165.24, 260.22
Trække tiden ud – forhaling	162.5, 180.16
Trespring	180, 184, 185.4, 185.7-9, 186, 220, 260.26, 261, 262, 263
Tykkelse af metalkant	189.2
Tyngdepunkt	191.5, 191.9, 193.4, 193.6-9
Tyvstart	129.2, 130.5, 161.2, 162.6-9, 200.9
Tøj/dragter	138, 143.1, 215
U	
Udliggere	181.7, 182.2, 182.6, 182.8, 183.2, 183.10
Ugyldige spring	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
Ujævnheder	188.4, 189.1, 193.3, 221.6
Underskrift på resultatlister	125.3, 125.5, 132
V	
Vand og svampe	144.4, 230.9, 240.8, 250.8
Vandgrav	160.1, 169.6-7, 260.18
Verdensrekord	168.9, 181.4, 187.21, Del X, 260, 261
Verdensrekord indendørs	260.21, 263
Verdensrekord junior	260.20, 262
Veteraner	141
Video	146.3, 150
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
Æ	
Ændre konkurrencested	180.18