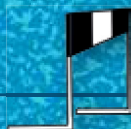
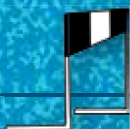
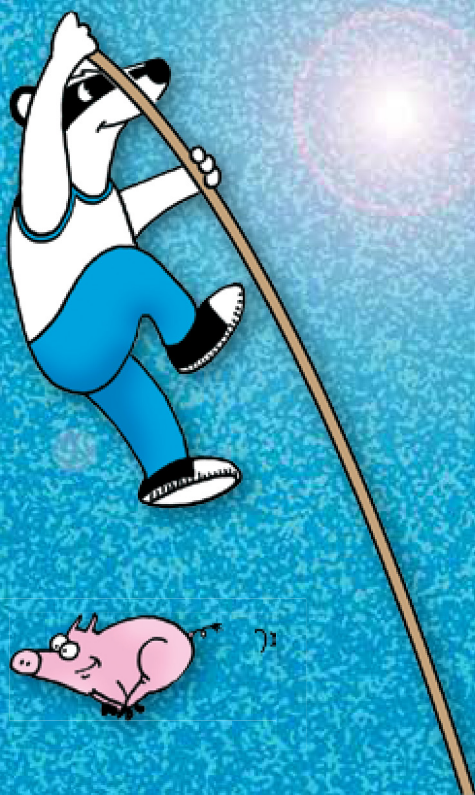


# FRIIDROTTSREGLER

## FÖR BARN

2019



**FRIIDROTT**





# Innehållsförteckning

Frïdrottsregler för barn .....	3
Funktionärens uppgift innan tävlingen börjar.....	4
Rätt att delta, åldersgränser och antalet tillåtna grenar.....	5
Hmm! Två grenar samtidigt .....	5
Löpningar .....	6
Häcklöpning.....	7
Stafettlöpning.....	8
Terränglöpning .....	11
Användning av vindmätare.....	11
Fältgrenar, allmänt.....	12
Hopp .....	14
Längd och tresteg .....	14
Höjd- och stavhopp.....	16
Kast.....	20
Slägga .....	21
Kula.....	21
Spjut, turbospjut, bollkastning.....	22
Mångkamper .....	23
Tävlingsgång.....	24
Egna anteckningar .....	25



# FRIIDROTTSREGLER FÖR BARN

## (klasserna 13 år och yngre)

Dessa regler används i samtliga tävlingar underlydande SUL som ordnas för pojkar och flickor i klasserna P/F 13 eller yngre. Undantag är den "avstampszon på en meter" som omtalas vid hopp, som används endast i klasserna P/F 11 och yngre!

Reglerna för barn avviker i viss mån från de internationella reglerna. Principen i barnidrotten är att idrotten är mera lekfull och mera undervisande än vad den är för vuxna. Strävan är att detta tas i betraktande också i dessa regler. För 13-åringar och yngre tillämpas "regler för barn" och först för 14-åringar och äldre tillämpas IAAF:s internationella "riktiga" regler.

OBS! Om ett barn tävlar i klasser för 14 åringar eller äldre tillämpas normala IAAF:s regler.

Gäller från 1.1.2019

## I reglerna för barn bör hänsyn tas till:

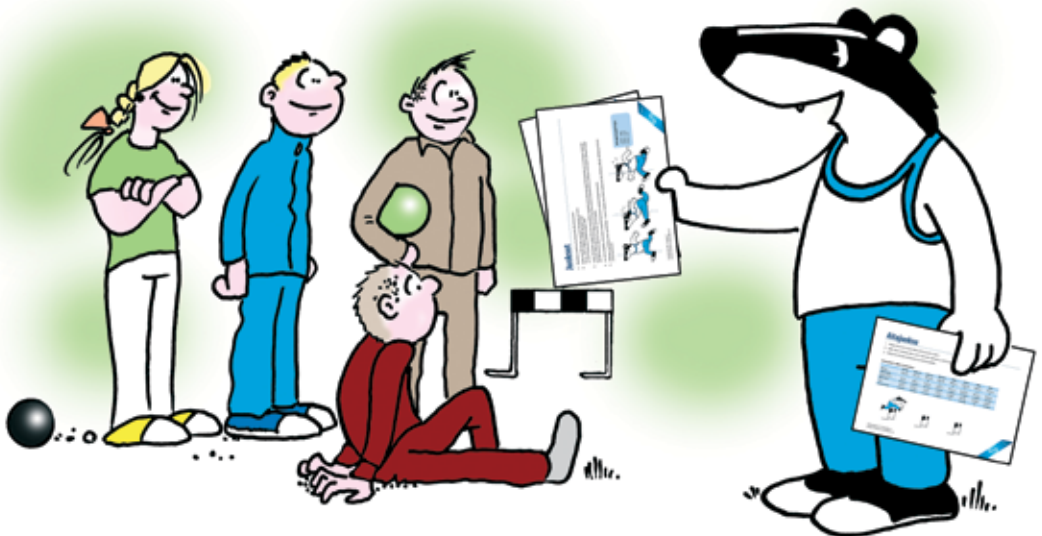
- Att de är trygga och ändamålsenliga!
- Att de understryker principen om ärligt spel!
- Att de ger lika förutsättningar för alla idrottare!
- Att stöd och handledning hör till funktionärens uppgifter!
- Att man undviker att döma om den tävlande inte gynnas av det begångna felet eller om de andra idrottarna inte missgynnas av detsamma!

Exempel: En idrottare gör ett försök i kula enligt reglerna, men går felaktigt ut ur kulringen (stiger på linjerna). I detta fall kan prestationen godkännas samtidigt som reglerna förklaras. Om idrottaren gör samma fel en gång till underkänns prestationen.



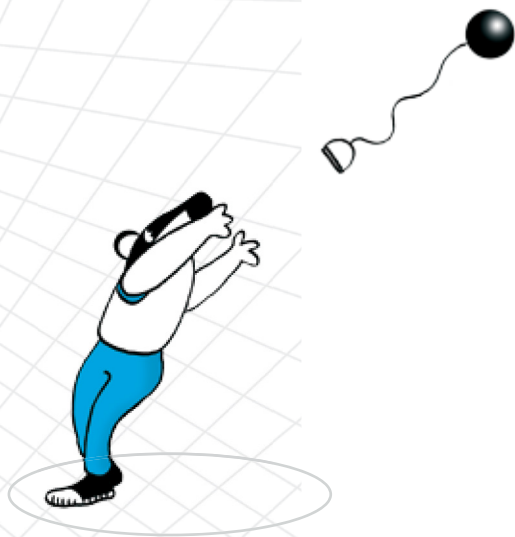
# Funktionärens uppgift innan tävlingen börjar

- Att sammankalla alla tävlande och för dem kort redogöra för grenens regler
- Presentera grenfunktionärerna (grenledare, domare, sekreterare)
- Godkänd/underkänd prestation
- Antalet prestationer. (OBS! inom tillåtet antal enligt IAAF:s regler för fältgrenar)
- Antalet tävlande som går vidare osv.
- Att berätta för de tävlande i vilken ordning de utför sin prestation
- Att be de tävlande meddela, beroende på gren, exempelvis begynnelsehöjden (höjdhopp + stavhopp), avstånd (stavhopp), avstampszon eller plankor (då flera olika avstampsplankor eller zoner med olika avstånd används) osv.
- Att uppmuntra och åstadkomma en positiv stämning
- Att säkra att grenen genomförs på ett tryggt sätt



# Rätt att delta, åldersgränser och antalet tillåtna grenar

1. Idrottarens födelseår avgör vilken klass han tävlar i. Exempel: en idrottare som fyller tretton 31.12 hör hela året (1.1–31.12) till klassen P13 eller F13 år.
2. I vissa tävlingar har man eventuellt begränsat antalet grenar en idrottare högst får delta i t.ex. i dm-tävlingar finns avvikande regler om åldersklasser och deltagarbegränsningar (se tävlingsinbjudan).
3. En idrottare får delta i samma gren bara i en klass i samma tävling. Som samma tävling räknas bägge dagarna i en tvådagars-tävling. En idrottare från en äldre åldersklass får inte tävla i en yngre klass, inte ens utom tävlan.



## Hmm! TVÅ GRENAR SAMTIDIGT

Eftersom det är omöjligt att ta hänsyn till samtliga tävlandes grenval då tävlingsschemat görs upp, kan det ibland inträffa att en tävlande har två grenar samtidigt. Då bör den tävlande på förhand diskutera med grendomarna hur grenar som går jämsides ska utföras (t.ex. byta prestationstur). Utgångspunkten borde ändå vara att den tävlande ska vara på startplatsen för löpningar i rätt tid.

Målsättningen i tävlingar för barn är att varje tävlande ska få göra samtliga tävlingsprestationer trots samtidiga grenar. Detta får emellertid inte medföra oskäligt förfång för genomförandet av tävlingen eller betydande förlängning av tidsschemat.



# Löpningar

1. Sprintlopp måste löpas på egen bana och man får inte hindra en annan tävlandes framfart genom att knuffa, löpa i krokarna eller placera sig i vägen.

2. Löpningar startas med följande startkommandon:

- 40m–400m PÅ ERA PLATSER, FÄRDIGA, PANG  
- i lopp över 400 m PÅ ERA PLATSER, PANG

3.1 löpningar tas tiden manuellt eller automatiskt. Vid automatisk tidtagning är noggrannheten 0,01 s, dvs. t.ex. 9,51. Vid manuell tidtagning ges tiden med 0,1 sekunds noggrannhet fastän klockan skulle visa hundradelarna. Vid manuell tidtagning avrundas tiderna alltid uppåt.

4. I sprintlopp för barn rekommenderas att startblock används.

5. Vid start från block ska löparens båda händer vara bakom startlinjen (får inte vara på linjen).

6. Vid stående start ska löparens båda fötter vara bakom startlinjen (får inte vara på linjen).

7. Om samma löpare tar två felaktiga starter utesluts han från tävlingen. Startern har av pedagogiska skäl rätt att bortse från denna regel exempelvis i samband med att någon vacklar.

8. Sprintlopp löps på egna banor, vilket betyder att även starten sker från egen bana. I vissa undantagsfall kan två tävlande placeras på samma bana.

9. Segrare är den löpare vars kroppslinje (bålen = kroppen utan huvud, händer, hals och ben) först skär mållinjen.

10. Identifieringen av de tävlande underlättas om de tävlande använder tävlingsnummer (nummerlapp på bröstet).

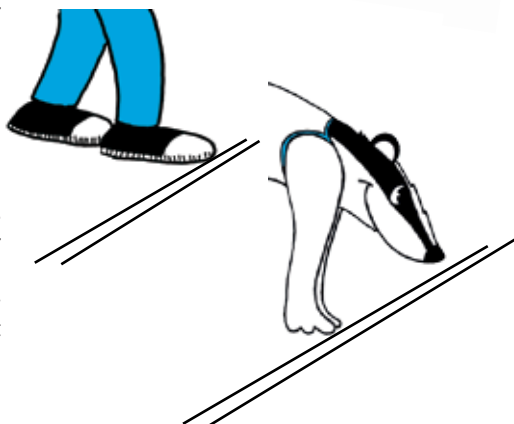
11. Det rekommenderas att löparna i en löptävling uppmuntras, men det är förbjudet att löpa bredvid.

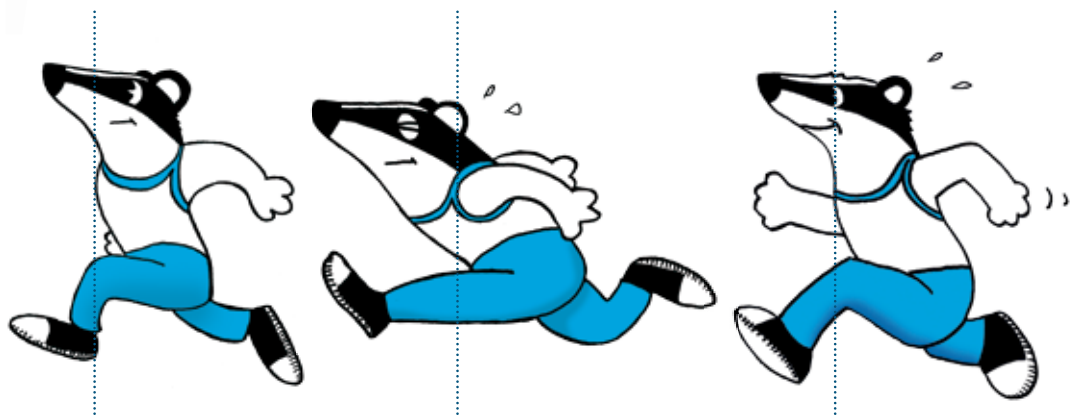


10:0

**Exempel på regelrätt avrundning av handtider**

• 9,91	>	10,0
• 9,99	>	10,0
• 9,90	>	9,9
• 9,00	>	9,0



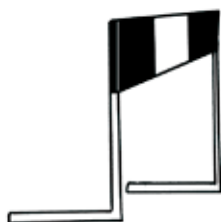


Segrare är den löpare vars kroppslinje (bålen = kroppen utan huvud, händer, hals och ben) först skär mållinjen.

---

## Häcklöpning

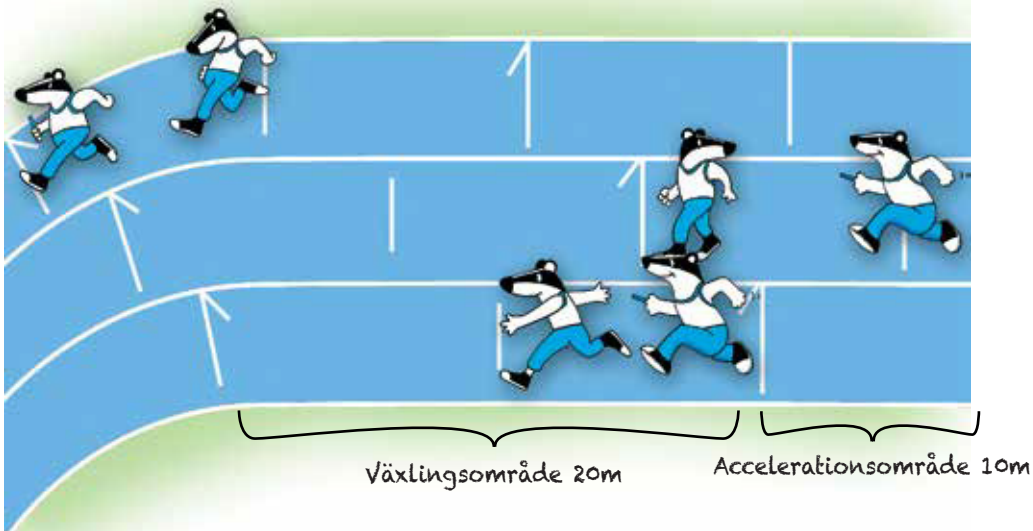
I häcklöpning används i mån av möjlighet inte motvikter (häckvikter). Häcken borde passeras löpande. Det är tillåtet att stiga över och vidröra häcken men de får inte avsiktligt vikas ned för att underlätta passagen, eller fällas t.ex. med handen.



# Stafettlöpning

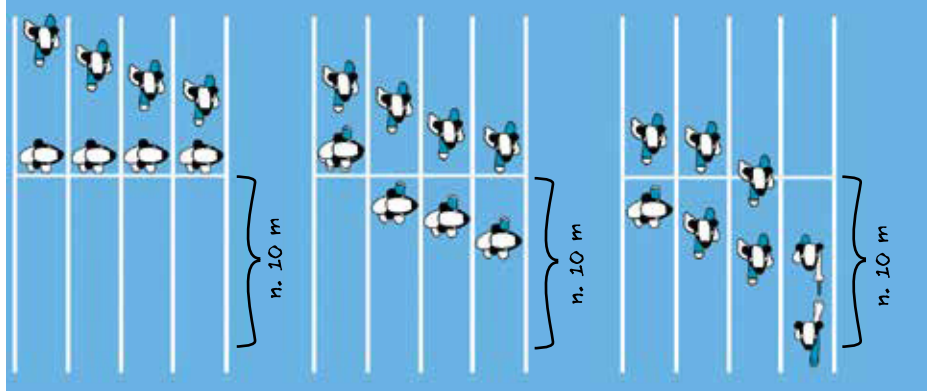
1. Stafettpinnen ska hållas i handen. Pinnen ska ges från hand till hand åt följande stafettlöpare; (det är förbjudet att kasta den.)
2. En stafettpinne som faller får tas upp och loppet fortsätts. För barn är det oviktigt vilken av löparna som tar upp pinnen.
3. Växlingsområdena i 4 x 100 m är 30 m långa. Pinnen ska ges över åt följande löpare innanför detta 20 m långa växlingsområde. Växlingsområdet är utmärkt med linjer. I tävlingar för barn borde diskvalifikation göras endast vid otvetydiga växlingsfel och då man kan anta att den felaktiga växlingen inverkat fördelaktigt på sluttiden.
4. I stafett 4 x 50 m finns det inget växlingsområde. Varje stafettlöpare ska starta sin 50 m sträcka från startlinjen (foten får vara på startlinjen) och löparen får inte förflytta sig från linjen förrän den egentliga växlingsprocessen börjar. Löparen får ta upp farten på förhand "som vuxna". Växlingen ska ske i rörelse under de följande ca 10 metrarna.
5. Växlingsområdet i långa stafetter är 20 m (t.ex. vid målet uppmätt på innerbanan 10 m före och efter mållinjen). Följande stafettlöpare ska starta sin sträcka innanför detta växlingsområde.
6. I stafettlöpning ska de tävlande hålla sig på sina egna banor tills de andra lagen hunnit växla för att undvika kollisioner. Löpare som hämtar en tappad stafettpinne får inte heller störa andra lag.
7. Växling i skyttel- och häckstafett. Dessa stafetter löps normalt utan pinne och på två banor bredvid varandra. Växlingen i skyttelstafetten sker så att den löpare som startar sin sträcka startar från stillastående efter att växlingen skett genom handberöring,

4x100 m





4x50 m

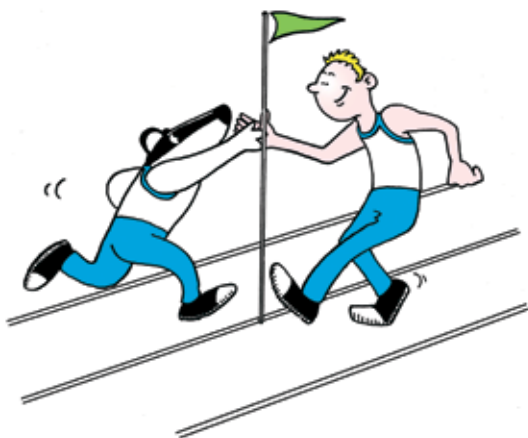


*Växlingen steg för steg*

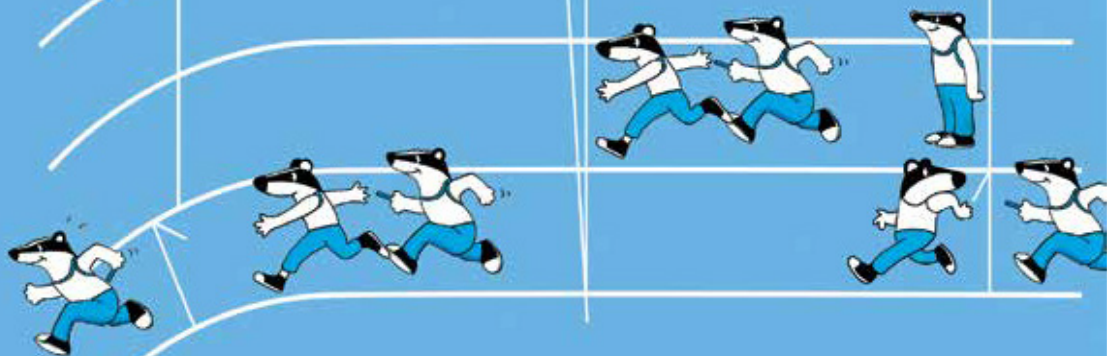
bakom växlingskäppen. Alltså startande löparen får inte ta fart bakom växlingskäppen före växlingen.

8. I häck- och i skyttel-stafett som löps på bana sker starten från målet på jämna banorna 2-4-6-8 och målgången sker på banorna 1-3-5-7. Skyttelstafett kan också löpas på gräs som möjliggör flera deltagande lag i samma heat.

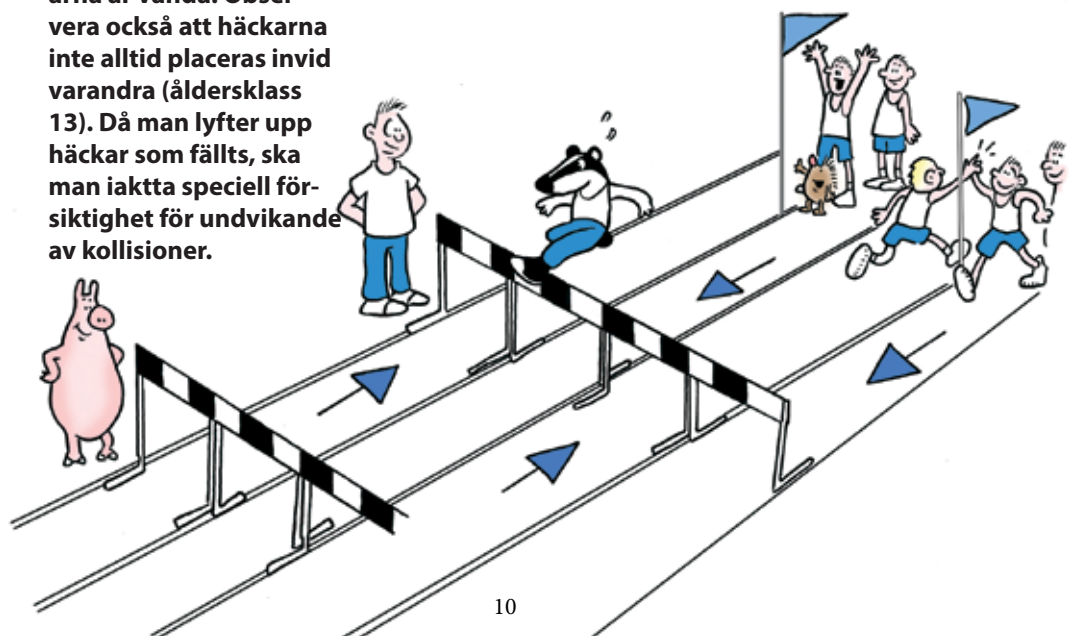
9. Starten i alla stafettlöpningar sker på samma sätt som i sprint (På era platser – Färdiga – Pang), utom i skyttelstafetterna där kommandona är På era platser – Pang. Om startblock används i skyttelstafett, såsom häckstafett, är startsättet detsamma som vid normal start i sprint.



Längden på växlingsområdet i långa stafetter är 20 meter (t.ex. vid mållinjen på inre banan är det 10 meter före och efter mållinjen). Löparen som tar emot stafettpinnen måste starta inom växlingsområdet.



**HÄCKSTAFETT:** Observera (se bilden) hur häckarna är vända. Observera också att häckarna inte alltid placeras invid varandra (åldersklass 13). Då man lyfter upp häckar som fällts, ska man iaktta speciell försiktighet för undvikande av kollisioner.





# Terränglöpning

Terränglöpningsbanorna för barn bör planeras i en tämligen lätt varierande terräng.

## Användning av vindmätare

(sprintdistanser + horisontala hopp)

1. I tävlingar för 13-åringar och yngre behöver vindmätare nödvändigtvis inte användas. Dessa resultat är därmed statistik- och rekorddugliga endast i klasserna för barn. Vindmätare bör dock användas i 13-års klassen och äldre. Det rekommenderas att vindmätare används i alla klasser.
2. Det är bra att komma ihåg att en 13-åring kan prestera gränsen för nästa års FM-tävlingar redan året innan. Statistikdugligt resultat förutsätter dock vindmätning. Därför har vindmätningen större betydelse i 13-årsklassen än i de yngre åldersklasserna.
3. Vid löpning 100 m och 200 m placeras vindmätaren i mitten på upploppet (50 m från målet) högst 2 m från innerbanan så att den visar plus (+) då det råder medvind. På distanser under 100 m placeras mätaren mitt emellan start och mål. Vid längd- och trestegshopp placeras vindmätaren 20 m framför avstampslinjen.
4. I slätlöpning är mätperioden 10 s från startskottet utom på 200 m, där perioden är 10 s från det ögonblick den första löparen kommer in på upploppet. I häcklöpning är mätperioden 13 s från startskottet och på 200 m häck 13 s från det ögonblick den första löparen kommer in på upploppet.
5. I längd- och trestegshopp är mätperioden 5 s från det ögonblick hopparen passerar ett märke, som i längdhopp är 40 m och i trestegshopp 35 m framför avstampslinjen. Om den tävlandes ansats är kortare än så, i praktiken alltid i tävlingar för barn, startas mätaren då den tävlande påbörjar sin ansats.

# Fältgrenar, allmänt

## Antalet prestationer i fältgrenar

(utom stav och höjd)



1. I fältgrenarna kan antalet prestationer variera beroende på tävlingens art och antalet tävlande. Antalet prestationer i tävlingen och antalet tävlande som går vidare bör meddelas de tävlande innan tävlingen inleds. Man bör sträva efter att meddela detta redan i tävlingsinbjudan och i tävlingsreglerna.

2. Följande antal prestationer används:

- Om antalet tävlande är 8 eller färre: normalt har alla 6 prestationer
  - Om antalet tävlande är flera än 8: samtliga har först 3 prestationer, varefter de 8 bästa får ytterligare 3 tilläggsprestationer
- I vissa situationer kan planförhållandena

och stort antal deltagare begränsa antalet prestationer. Härvid kan arrangörerna bli tvungna att begränsa antalet prestationer t.ex. enligt följande:

- samtliga har bara 3 prestationer
- samtliga har bara 4 prestationer
- samtliga har först 3 prestationer, varefter de 8 bästa får ännu en eller två tilläggsprestationer.

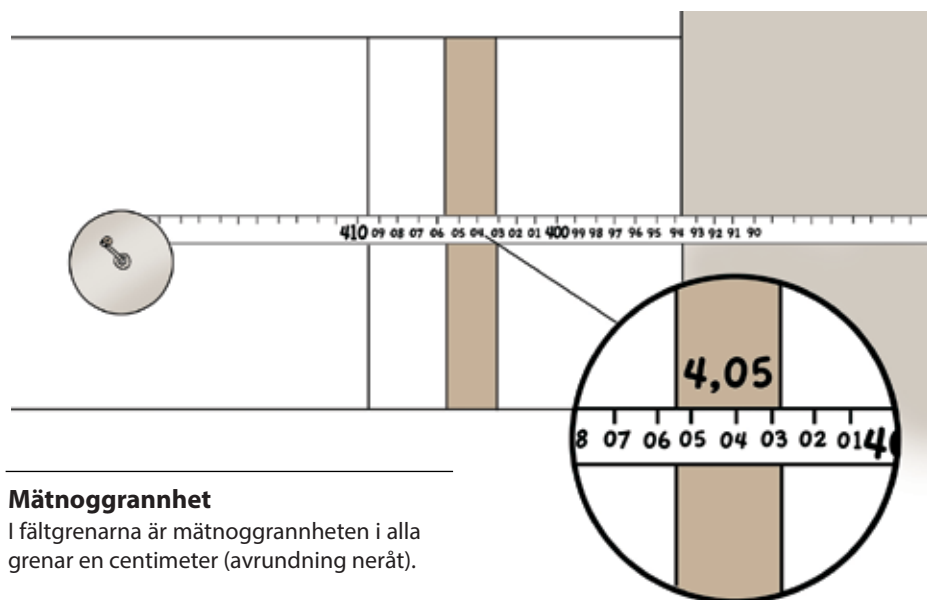
I en tävling ska samtliga ha minst tre tävlingsprestationer.



*“Om deltagarna är riktigt många (30 eller flera), går en tävling med 3+3 prestationer snabbare än en där alla har 4 prestationer.”*

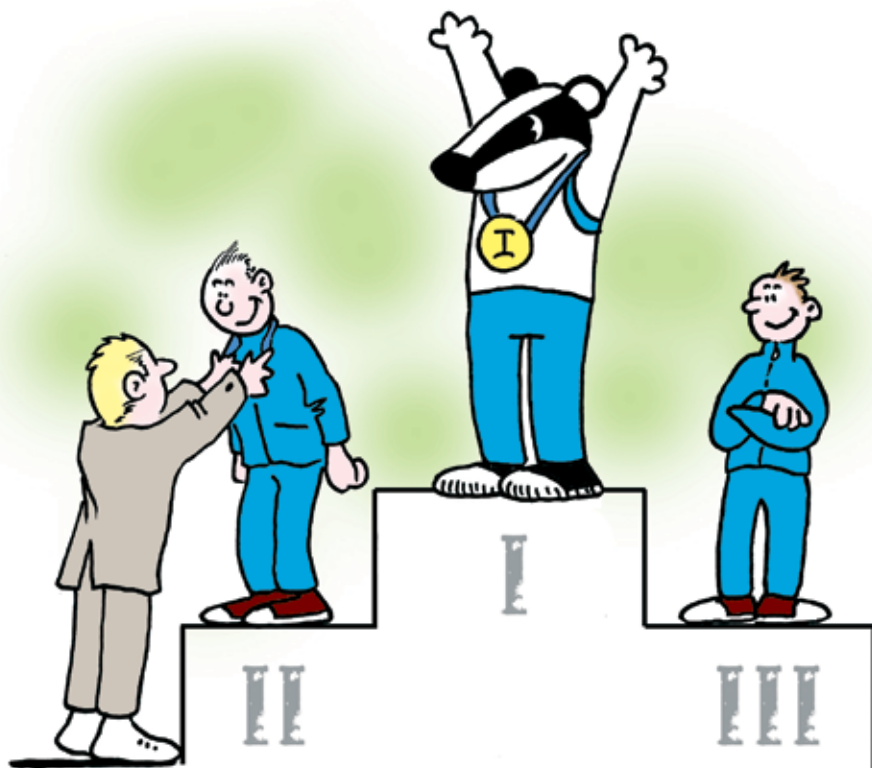
## Prestationstid

Prestationstiden är normalt 1 min i tävlingar för barn. Vid onödig fördröjning kan funktionärerna instruera idrottaren på ett undervisande sätt.



## Mätnoggrannhet

I fältgrenarna är mätnoggrannheten i alla grenar en centimeter (avrundning neråt).



## Segrare

3. Om det efter tredje omgången finns flera tävlande med samma resultat på åttonde plats, avgörs avancemang genom att sinsemellan jämföra näst bästa hopp. Om oavgjort läge fortfarande råder, jämförs härefter tredje bästa resultat.
  4. Efter tredje omgången är det inte ett måste att byta prestationsordningen.
  5. Innan tävlingen inleds ges varje tävlande minst två träningshopp/-kast.
  6. Identifieringen av de tävlande underlättas och tävlingens gång påskyndas om de tävlande använder tävlingsnummer (nummerlapp på bröstet).
1. Segrare är den idrottare som hoppat högst eller hoppat/kastat/stött längst.
  2. Om två tävlande har samma resultat, jämförs näst bästa resultat osv.
  3. Om de tävlande ännu efter denna jämförelse inte kan skiljas åt delas segern.



# Hopp

## ALLMÄNT

1. I samtliga hopp ska avstampet ske på en fot.

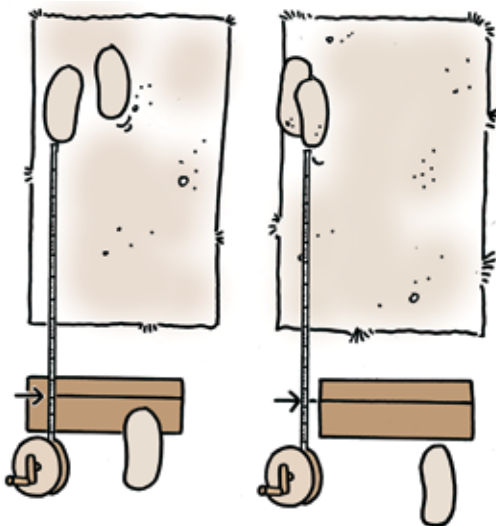
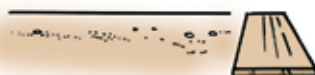
## LÄNGD OCH 3-STEG

### A) Med plankor som avstampningsplats

1. I tävling i klasserna 13 och 12 år utgör plankan avstampningsplats.
2. Framför plankan finns vanligtvis en remsa av vax som utmärker var avstampningsområdet slutar.
3. Hoppet är godkänt om avstampet sker före vaxet. Hoppet underkänns om det i vaxet syns ett märke efter spiksko/sko eller om avstampet sker framför avstampningsgränsen (mellan plankan och hoppgropen).
4. Hoppet mäts från det märke som vilken kroppsdel som helst eller idrottarens kläder lämnar i hoppgropen och som ligger närmast avstampningsgränsen (= den kant på vaxplankan som är mot ansatsbanan) eller dess förlängning. Mätningen utförs vinkelrätt mot avstampningsgränsen eller dess förlängning.

### B) En meters avstampningszon

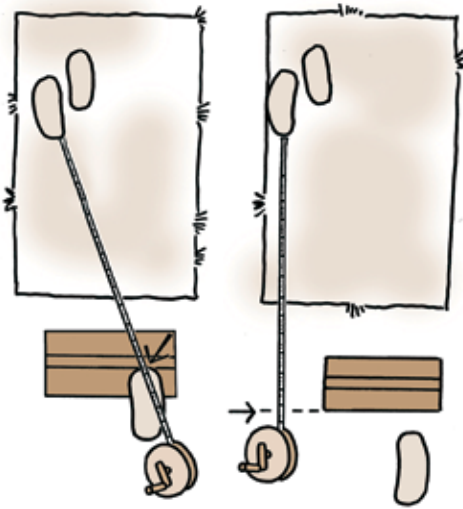
1. En avstampningszon på en meter används i klassen 11 år eller i klasser yngre än denna.
2. Avstampningszonen placeras så att samtliga tävlande tryggt och säkert når gropen. I vissa situationer (vanligtvis 3-stegshopp) kan det bli nödvändigt att utmärka flera avstampningszoner. Idrottaren ska använda den avstampningszon han anmält, men han får byta den under tävlingens gång genom att anmäla det till funktionären före hoppet.
3. Avstampningszonen markeras med tejp. Den tejprensor som vetter mot gropen fungerar samtidigt som övertrampningsgräns. Avstamp som sker på tejprensor är således övertramp. Tejpen underlättar tolkningen och det blir ofta spår efter spikskon på den.
4. Hoppet mäts "snett" mot avstampningsplatsen från det märke som vilken kroppsdel som helst lämnar i hoppgropen och som ligger närmast avstampningsplatsen (figuren punkt 1).



Mätning av längdhopp 1) mot avstampningsgränsen (= vaxplankans kant) samt 2) mot dess förlängning. Måttbandets nollpunkt i hoppgropen.

5. Ett "undertrampat" hopp med avstamp före avstampningszonen mäts från nedslagsmärket vinkelrätt mot främre kanten av avstampnings-





Mätning av längdhopp med en meters avstampszon. (1) avstamp från en meters området och (2) mätning av "undertrampat" hopp. Måttbandets nollpunkt i hoppgroppen.

vis är arenorna utrustade med endast en eller kanske två plankor för trestegshoppare med avstånd från hoppgroppen avsedda för vuxna. För unga trestegshoppare blir man ofta tvungen att anlita tillfälliga lösningar så att hopparna får göra sina avstamp på ett avstånd som passar dem. Vanligen används då istället för plankan en 5 cm bred tejprensa, som dras tvärs över ansatsbanan. Även då ska hopparen göra sitt avstamp före tejen. Beröring av tejen betyder övertramp! Tejen fungerar som en sorts surrogat för vaxplankan, för den får vid beröring vanligtvis något märke.]

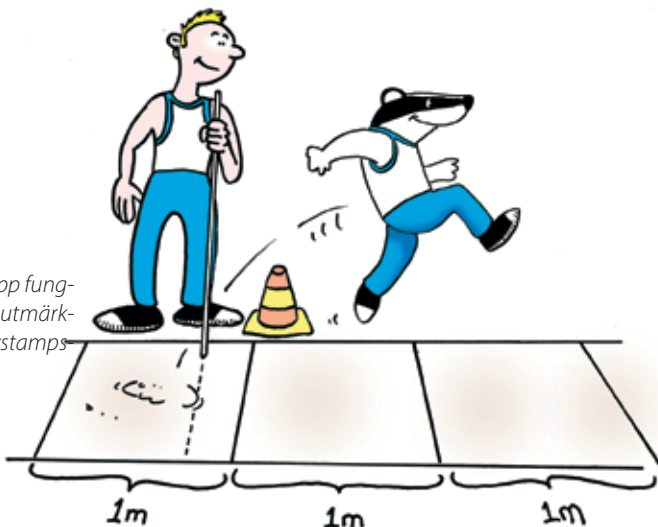
zonen eller dess förlängning (figuren punkt 2).

[Påpekande i anslutning till punkt 3 ovan: Då en avstampszon på en meter används, bestäms det godkända området mellan de båda tejprensorna från kanten av den tejprensa som hopparen närmar sig först. Det vill säga den första tejprensorna är en del av avstampszonen och den andra hör inte dit. Markering med tejp används också i vissa andra situationer i anslutning till avstamp från plankan. Vanligt-

### Övrigt att notera

I 3-steg underkänns inte ett hopp fastän den tävlande i hoppet berör banytan = touchning. 3-stegets delar är: uthopp (kommer ner på avstampsbenet), hoppsteg och ett längdhoppssliknande hopp.

En spetsig käpp fungerar bra för utmärkning av avstampsmärket.

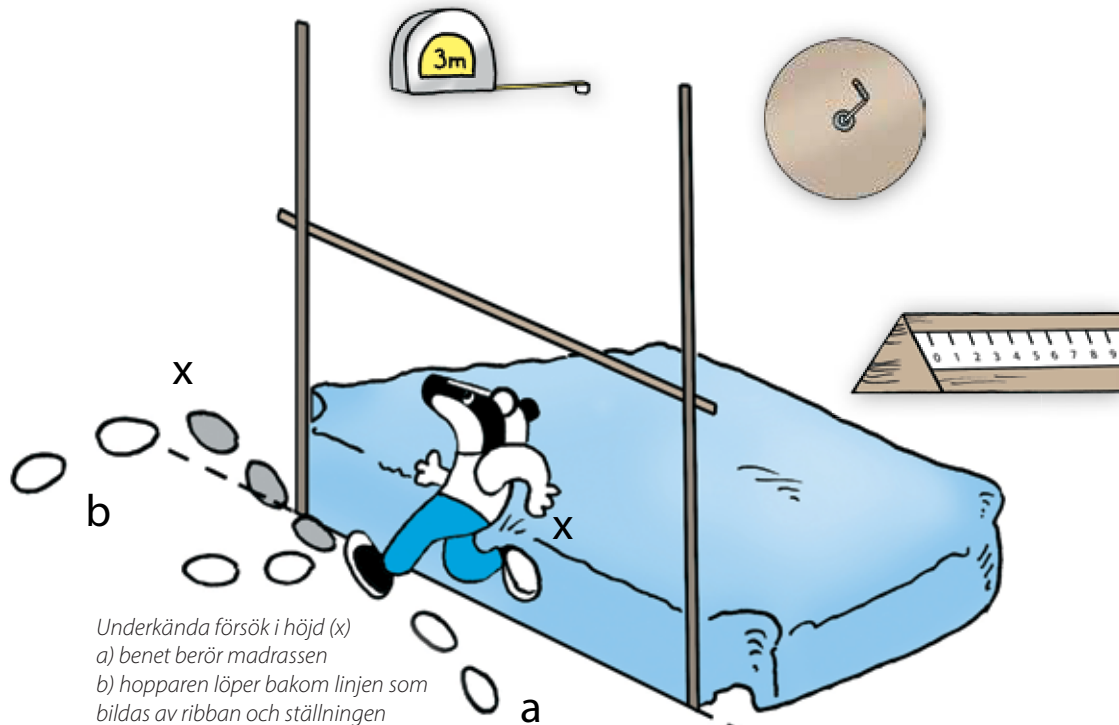


## HÖJD- OCH STAVHOPP

1. I höjd- och stavhopp ska en hoppribba användas.
2. Hoppet underkänns
  - a) Om ribban faller och orsaken finns i den tävlandes egen prestation samt
  - b) i höjdhopp om den tävlande avbryter ansatsen men berör banans yta/nedslagsbädden bakom ribban och ställningarna. Se figur!
  - c) i stavhopp om den tävlande avbryter ansatsen men berör marken/nedslagsbädden bakom det vertikala planet genom övre delen av stavlådans stoppvägg. (Staven får inte heller beröra marken/nedslagsbädden bakom detta plan.)
3. I protokollet antecknas ett godkänt hopp med O, ett misslyckat hopp med X och hoppade inte med ett streck -. Se exempel på hur ett protokoll ifylls för höjd-/ stavhopp vid oavgjord tävling!

### Höjning av ribban

1. Domarna fastställer ribbhöjningarna på förhand. Höjningarna ska delges de tävlande innan tävlingen inleds.
2. Ribban ska höjas med minst 2 cm åt gången i höjdhopp och 5 cm åt gången i stavhopp.
3. I höjdhopp rekommenderas 3–5 cm och i stavhopp 5–10 cm.
4. Om de tävlande är många kan de 2–3 första höjningarna även vara större än så.
5. Då det finns bara en tävlande kvar i tävlingen får denna själv bestämma till vilken höjd ribban höjs (undantag mångkampstävling).
6. Ribbans höjd ska alltid kontrolleras med en särskild "mätsticka" efter ribbhöjningar. På de lägsta höjderna kan man vid kontrollmätningen använda t.ex. rullmåttband.



Underkända försök i höjd (x)

a) benet berör madrassen

b) hopparen löper bakom linjen som bildas av ribban och ställningen

a

## Antalet hopp och inledningshöjd

1. En tävlande har rätt till tre försök på varje höjd. Dock blir den tävlande utslagen efter tre misslyckade hopp i följd.
2. Innan tävlingen inleds anmäler hopparna åt domarna sin inledningshöjd, som de själva får välja. Höjningsserierna borde bestämmas på förhand.
3. Om en hoppare så vill kan han stå över hopphöjder. Detta ska han meddela domarna i god tid innan han står i tur att hoppa.
4. Om en tävlande avbryter sin ansats en tredje gång, kan det i tävlingar för barn dömas som ett försök, då prestationsklockor inte nödvändigtvis används.

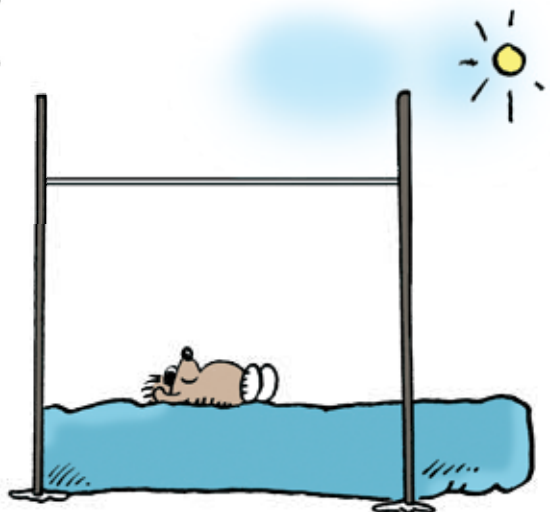
## Oavgjord tävling

1. Den tävlande som har minst antal hopp på den höjd där oavgjort resultat uppstod placerar sig högst.
2. Om flera tävlande klarat resultathöjden i samma hoppomgång, vinner den som under hela tävlingen har minst antal misslyckade hopp = rivningar.
3. Om det oavgjorda resultatet består, oavsett vilken placering det gäller, delas placeringarna och ingen skiljehoppning ordnas.



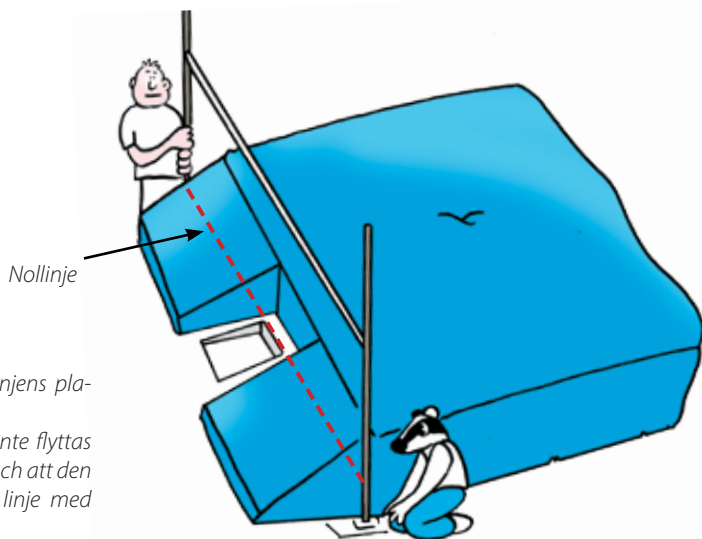
Exempel på protokollsanteckningar i höjd-  
hopp (stavhopp):

NAMN	FÖREN	110	115	120	125	130	Misslyckade försök tot.	RESULTAT	PLAC
Maja Hemgård	BIFK	XXO	O	O	XXX		2	120	4
Marie Yrväder	NIF	O	O	XO	-	XXX	1	120	5
Anna Modig	JIK	O	O	O	O	XXX	0	125	1*
Ida Havsudde	IF Sport	O	O	O	O	XXX	0	125	1*
Camilla Flink	Nya Hoppet	O	O	O	X-	XX	0	120	3
Emilia Utter	HoppIF	O	O	XO	XXX		1	120	5



## STAVHOPP

1. I stavhopp får en tävlande inte använda en annan tävlandes stav utan dennas lov. Det rekommenderas dock att arrangörerna har minst en stav som står till samtliga tävlandes förfogande.
2. Stavhopsställningarnas avstånd kan justeras i ansatsbanans riktning 0–80 cm framåt. Avståndet räknas från den s.k. nollinjen, som går vid övre linjen av stavlådans bakre vägg. Se bild!
3. Den tävlande bör före sitt försök anmäla önskat avstånd åt domaren. Det avstånd den tävlande anmäler antecknas i protokollet.
4. I tävling för barn borde alltid en funktionär fatta tag i en mot bädden fallande stav (som idrottaren släppt taget om). Hoppet underkänns inte om barnet klart passerar ribban fastän staven, som faller mot bädden, fäller ribban! Om idrottaren inte i det ögonblick då staven fäller ribban släppt taget om staven, underkänns hoppet. I oklara fall kan den tävlande ges ett nytt (extra) försök.
5. Om staven brister under hoppet får den tävlande ett nytt försök.



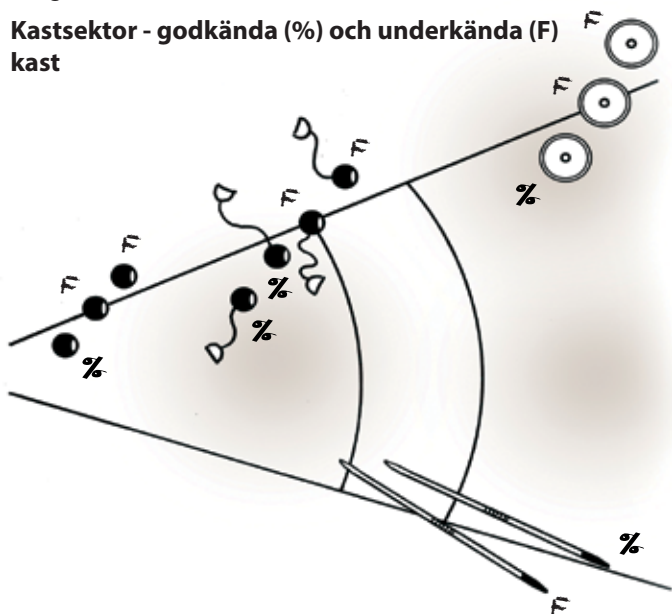
*Ställningarnas och nollinjens placering.*

*Observera att nollinjen inte flyttas då ställningarna flyttas och att den inte nödvändigtvis är i linje med ribban.*

# Kast

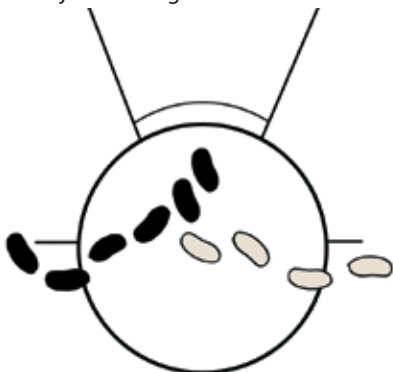
1. I en tävling ska arrangören ha minst två kastredskap som uppfyller reglerna.
2. I samtliga kastgrenar, utom i släggkastning, sker kastet med en hand.
3. Enbart i släggkastning får den tävlande använda handskar under kastet.
4. I slägg- och diskuskastning ska samtliga tävlingskast utan undantag utföras i för ändamålet avsedd skyddsbur.
5. Kastredskapen ska alltid ovillkorligen bäras tillbaka till kastplatsen. De får aldrig, med hänsyn till den stora olycksrisken, returneras genom att kastas.
6. En tävlande får avbryta sitt kast och börja om från början.
7. I ett godkänt kast ska kastredskapet alltid landa innanför sektorgränserna, (gäller i släggkastning släggans huvud och i spjutkastning spjutspetsen). Den tävlande ska avlägsna sig från kastringen bakom de vita linjerna. En funktionär har dock rätt att låta bli att underkänna en tävlande som av misstag stiger ut framför de vita linjerna. I sådana fall hör det till funktionärens skyldighet att instruera den tävlande inför föl-

## Kastsektor - godkända (%) och underkända (F) kast



jande kast. Se bilden!

8. Kastet underkänns om idrottaren efter påbörjad prestation, berör ringens övre kant eller marken utanför ringen med någon kroppsdel eller fäller redskapet. Obs! En oavsiktlig beröring av ringens övre kant eller utanför bakre delen av ringen är inte fel.
9. I alla kastgrenar rekommenderas att också uppvärmningskastet genomförs under ledning av en funktionär som fungerar som kastdomare. Detta är absolut viktigt med tanke på säkerheten, ty under uppvärmningskastet är riskfaktorerna större än under själva tävlingen.



Rätt sätt att gå ut ur ringen efter kastet = målsättning.



10. I samtliga kastgrenar är måtnoggrannheten en centimeter (avrundning neråt).
11. I kastgrenarna får den tävlande använda egna kastredskap. Dessa ska innan tävlingen inleds inlämnas till arrangörerna för invägning. Också andra tävlande får använda dessa godkända kastredskap. Detta gäller under hela tävlingen (uppvärmning, kval, final).



## SLÄGGA

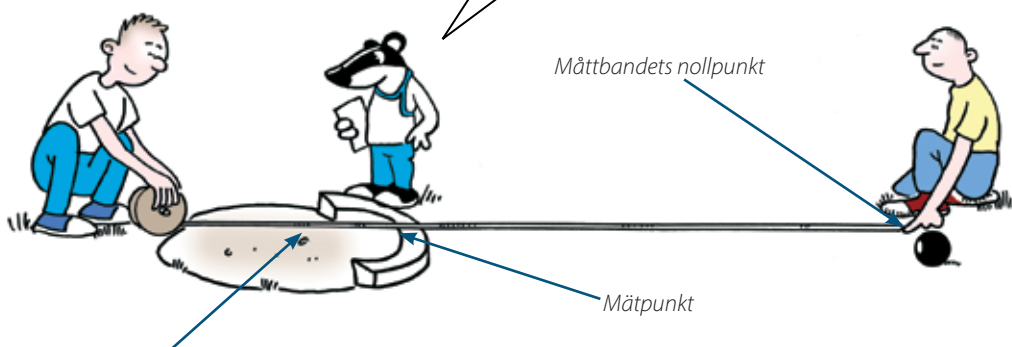
1. Slägga kan kastas från en diskusring där man minskat ringens diameter med en förminskningsring.
2. Kastet underkänns inte om släggans huvud berör marken eller ringen under försvängarna eller rotationerna.
3. Om släggans skaft brister under kastet får den tävlande ett nytt försök.
4. Mätningen sker från närmaste nedslagsmärke till kastringens inre kant med en centimeters noggrannhet (avrundning neråt).

## KULA

1. Kulan ska då stöten inleds vara nära hakan, men måste inte nödvändigtvis vara i beröring med denna.
2. Stöten underkänns om den tävlande efter att ha stigit in i ringen och påbörjat sin stöt berör övre delen av järnkanten eller stoppbalken, eller marken utanför ringen eller tappar kulan under stöten.
3. Mätningen sker från närmaste nedslagsmärke till inre kanten av stoppbalken med en centimeters noggrannhet (avrundning neråt).

## Mätning av resultat i kula.

*Kom ihåg att avläsningen görs vid stödbalkens inre kant!*



*Måttbandet dras genom kastringens mittpunkt.*

## Spjut / Turbospjut

1. Kastet ska utföras framåt över axeln eller kastarmen.

## Mätning i spjut / turbospjut / bollkastning

1. Mätningen sker från närmaste nedslagsmärke till inre kanten av kastlinjen/kastbågen (den tävlande får inte stiga på den vita linjen).

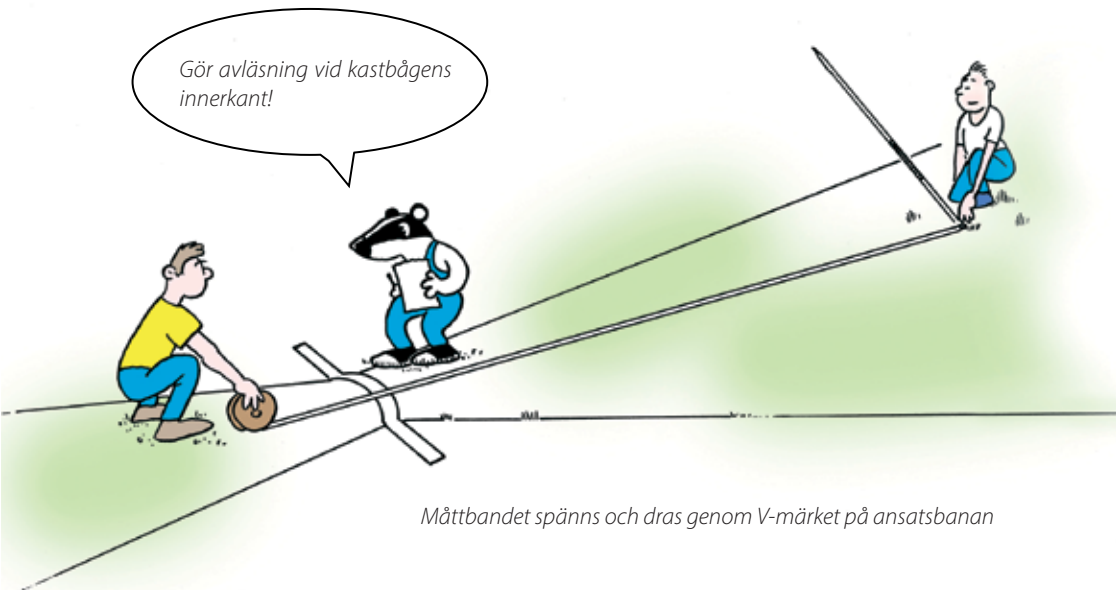
Obs! I tävlingar för barn har det inte någon betydelse hur spjutet/turbospjutet dimper i marken. I ett kast där spjutet landar med bakre spetsen först mäts från spjutets bakre spets. Alla övriga kast mäts från spjutspetsens nedslagsmärke, aldrig från spjutets lindning.

## Bollkastning

1. Bollen ska kastas framåt över axeln eller kastarmen.
2. I bollkastning kan tävlingen påskyndas genom att låta varje tävlande utföra alla sina kast i en följd, varvid endast det längsta kastet mäts.

## Mätning av spjutkast

Gör avläsning vid kastbågens innerkant!



Måttbandet spänns och dras genom V-märket på ansatsbanan

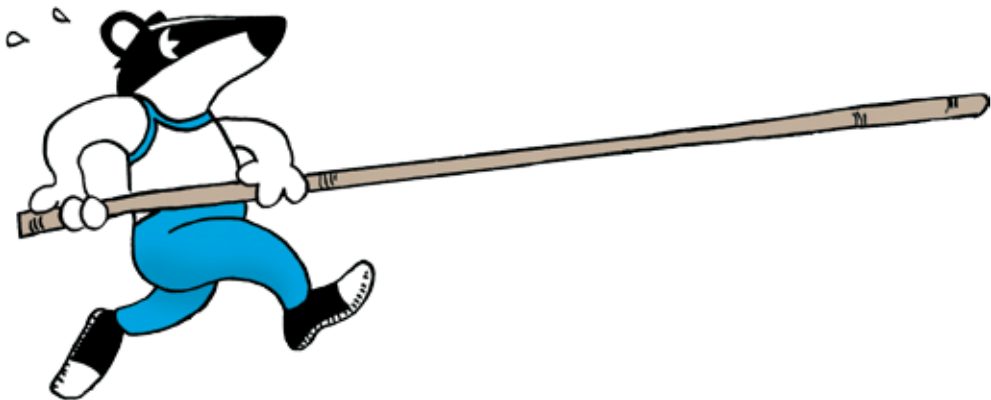
# Mångkamper

1. I mångkamp sker resultatmätning och domarverksamhet huvudsakligen på samma sätt som i tävlingar i de enskilda grenarna.
2. Poängen anges med en poängs noggrannhet. Avrundningarna sker neråt och poängen avläses ur poängtabell eller från resultat-service programmet.
3. I mångkamp för barn kan den ursprungliga ordningsföljden för grenarna bytas inbördes, men den långa löpsträckan ska alltid vara sista gren.
4. I mångkampens fältgrenar (utom i höjd- och stavhopp) har den tävlande bara tre försök i grenen.
5. I mångkampens höjd- och stavhopp rekommenderas att ribbhöjningarna är konstanta, i höjd 3 cm och i stav 10 cm. Om skillnaden i resultatnivå bland hopparna är stor kan man snabba på tävlingen genom att i början fördubbla ribbhöjningarna (6 cm resp. 20 cm).
6. Segrare i en mångkamp är den som samlat den största poängsumman. Om flera deltagare har samma slutpoäng så delas placeringen. Detta gäller även tävlingens segrare, vid jämn poängställning delas segern
7. Om samma tävlande tar två felaktiga starter utesluts han ur den grenen (= 0 poäng



i denna gren, men idrottaren har rätt att fortsätta kampen). Av pedagogiska skäl har startern rätt att bortse från denna regel exempelvis i samband med att någon vacklar.

Observera att den tävlande kan fortsätta mångkampen om han så vill, fastän han skulle ha blivit utan poäng i någon enskild gren, t.ex. på grund av felaktiga starter eller övertramp.



# Tävlingsgång

1. Antalet gångdomare i tävlingar för barn ska vara minst fyra.
2. I gång ska knäet vara sträckt då foten sätts i marken och förbli sträckt ända tills det bakre benet förs framför stödbenet. Markkontakten måste bibehållas, alltså ena foten ska alltid ha markkontakt.
3. Om gångaren bryter mot föregående regel ger domaren honom en ANMÄRKNING genom att visa honom en skylt antingen för "icke-sträckt ben" eller för "icke markkontakt". Om gångaren efter detta inte rättar till sin gång, ger domaren honom en VARNING (ett rött varningsmärke sätts upp på varningstavlan) och efter tre varningar diskvalificeras gångaren.
4. Om en tävlande grovt bryter mot gångreglerna, kan den tävlande varnas direkt, utan att han tilldelats anmärkningar (t.ex. brott som sker i slutspurten).



Icke-sträckt ben



Markkontakt



Diskvalificerad

# Egna anteckningar



A series of horizontal dotted lines for writing notes.



A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a guide for handwriting practice. The lines are evenly spaced and extend across the entire width of the page.







**YLEISURHEILU**