



# Friidrettens regelverk for utøvere og ledere

Det er ditt ansvar å vite!



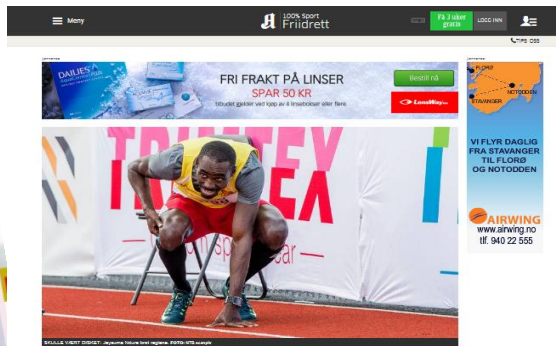
Målsetting for presentasjonen er at utøvere, trenere og ledere skal få mer kunnskap og bedre forståelse av friidrettens regelverk.

Denne presentasjonen vil blant annet behandle:

- Konkurransereglene.
- NM-reglementet / UM-reglementet.

For barn gjelder særlige regler som ikke vil bli behandlet her.

NFIF retter en spesiell takk til Victor Øvregaard og Øyvind Røberg for utarbeidelsen.



### Ndure vant NM-gull - skulle ha vært disket

Jayuma Sedy Ndure ligger godt an til kongepokalen i friidrette NM. Men egentlig skulle han ha vært disket.



### Fratatt EM-gullet etter å ha dratt av seg trøya før mål

**\*\* NRK-kommentator raser etter diskningen**  
**\*\* Mekhiss-Banabbad: - Ville bare være Zlatan**



### Her står Ruth (17) klar til å motta gullet - så kommer sjokkbekskjeden

Skandale i Asiamesterskapet.



# I did not move!





– Hun tror det er en runde til å løpe, sa løpelegenden Anders Gärderud som ekspert på svensk TV.



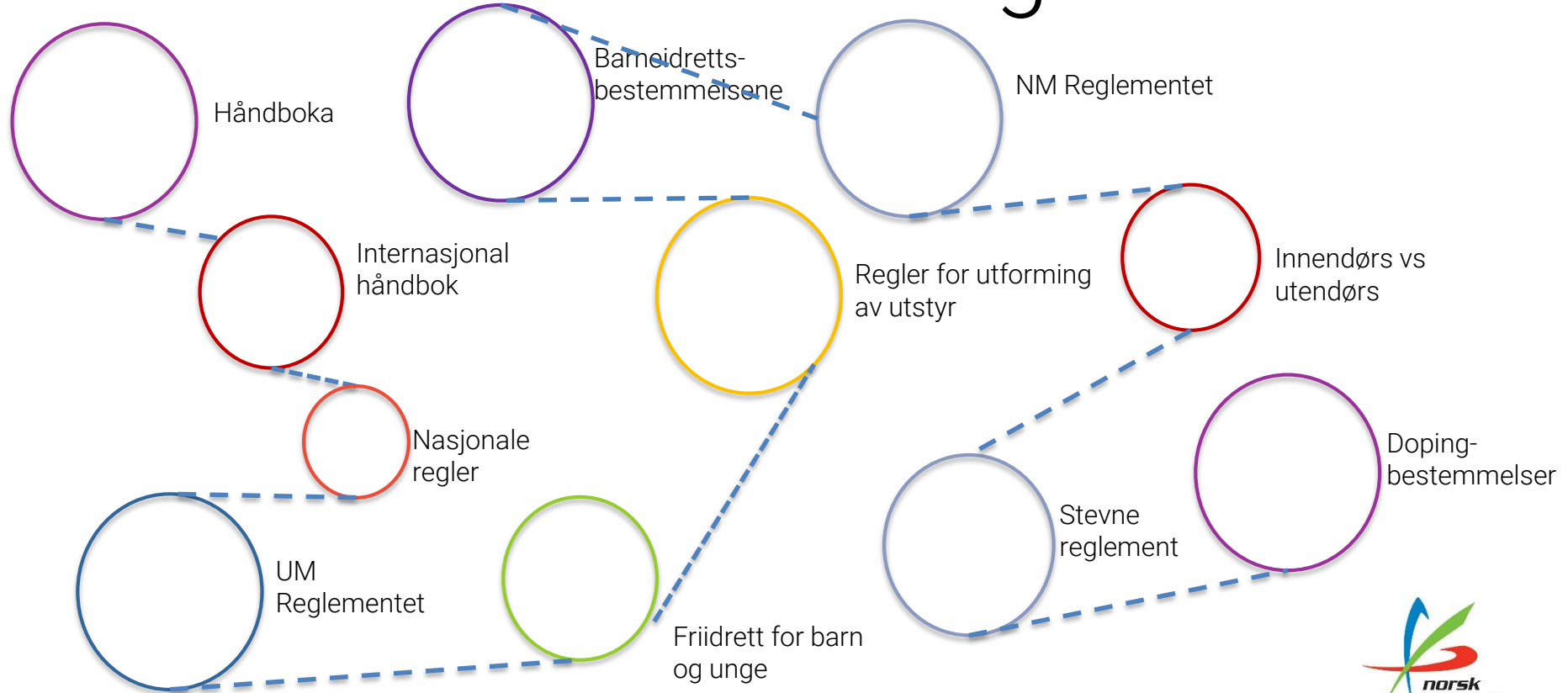
**Ekspertene begynte å spekulere i hva som gikk galt.**

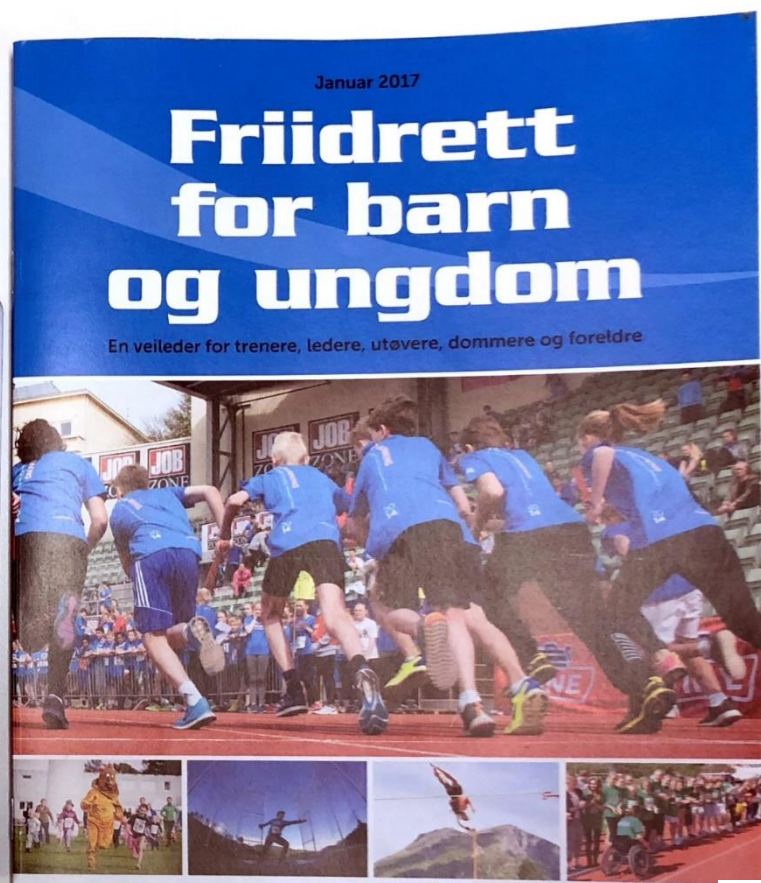
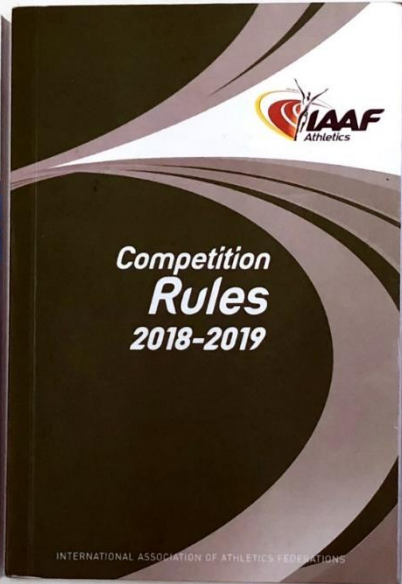
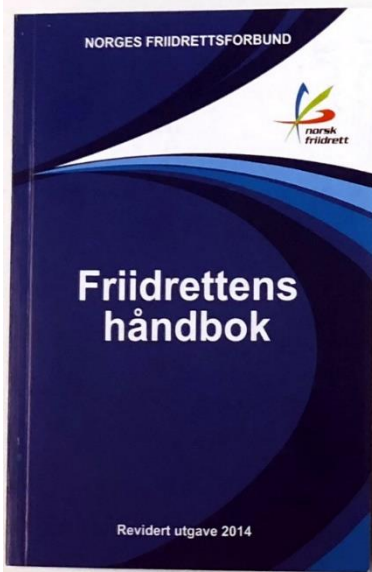
- Dette er ganske merkelig at de ikke vet hvor langt inn på banen de skal løpe, sa Waitz.

- Det burde vært markert bedre, sa Post.

- Det er tekniske møter der dette gjennomgås. De skal selv vite hvor langt de skal løpe, svarte Waitz.

# Er friidrett en vanskelig idrett ?





# TECHNICAL

Technical information related to the organisation of competitions



## MANUALS & GUIDELINES

TITLE	ABSTRACT	LAST MODIFIED	FORMAT	DOWNLOAD
IAAF Competition Rules 2018-2019, in force from 1 November 2017		01 NOV 2017	PDF	<a href="#">EN</a> <a href="#">FR</a> <a href="#">SP</a>
IAAF Technical Delegates Guidelines		09 JAN 2014	PDF	<a href="#">EN</a>
IAAF Starting Guidelines		15 MAR 2013	PDF	<a href="#">FR</a> <a href="#">EN</a> <a href="#">SP</a>
IAAF Photo Finish Guidelines		15 MAR 2013	PDF	<a href="#">EN</a> <a href="#">FR</a> <a href="#">SP</a>
IAAF Video Recording and Video Referee Guidelines		18 JAN 2018	PDF	<a href="#">EN</a> <a href="#">SP</a>
IAAF International Technical Officials (ITO) Guidelines		18 JAN 2018	PDF	<a href="#">EN</a>



# Det er ditt ansvar å vite

- Det er utøvers ansvar å sette seg inn i regler:
  - For øvelsen han/hun deltar i.
  - Eventuelle mesterskapsreglement.
  - Tidsskjema.
  - Tidspunkt/frist for avkryssing/opprop/innmarsj.
- Det kan være for seint å gjøre dette når du kommer på stadion.
- Å tro at ... gir deg ikke ekstra rettigheter som utøver.

# Dagsprogram og tidsskjema

- For større stevner er det eget dagsprogram.
  - For UM og NM fastsettes dagsprogrammet av NFIF.  
Da hjelper det ikke å be arrangør om å flytte en øvelse til en annen dag.
- Tidskjema planlegges av arrangør.
  - For UM og NM fastsettes tidskjema i samarbeid mellom arrangør og NFIF.
  - Tidsskjema vil ikke være klart før etter frist for påmelding.
  - Tidsskjema kan inneholde informasjon om opprop, innmarsj og premieutdeling.

# Opprop og avkryssing

- En utøver skal personlig møte til opprop og/eller avkryssing.
- Arrangør eller mesterskapsreglementet bestemmer frist for opprop/avkryssing.
- Overhold frister. Stol ikke på andre enn deg selv.
- I mesterskap kan du som hovedregel bare krysse av for øvelser for samme dag.
- Husk å notere personlig rekord og sesongbeste ved avkryssing. Det er ikke sikkert at seeder kjenner deg og dine resultater.

# Godkjente resultater og rekorder

- Stevne, øvelse og klasse må være approbert.
- Det må være godkjent vind.
- Det må være minst tre deltakere i øvelsen for å sette kretsrekord eller norsk rekord.
- Rekorder i hopp- og kastøvelser skal måles av tre autoriserte dommere.
- Ved rekordkast skal kastredskapet være kontrollert både før og etter konkurransen.
- Det er krav om dopingkontroll ved norsk seniorrekord.

# Øvelser som avvikles samtidig

- Overdommer kan gi tillatelse til å ta forsøk i annen rekkefølge i tekniske øvelser dersom utøveren deltar i flere øvelser som går samtidig. Dette gjelder likevel ikke i siste omgang i finaleomgangene.
- Er du ikke til stede regnes det som du har stått over når tiden er utløpt.
- Det er ikke adgang til å løpe inn tilløp mellom omganger.

# Uteblivelse fra start

- Hvis du har gitt endelig beskjed om at du starter, men likevel ikke starter, utelukkes du for alle senere øvelser.
- Hvis du har kvalifisert deg for videre deltakelse (finale), men likevel ikke starter, utelukkes du for alle senere øvelser.
- Hvis du stiller opp med annen hensikt å gjøre ditt beste likestilles dette med at du ikke stiller opp.
- Unntak: Medisinsk erklæring fra arrangørens lege, eller fra Teknisk delegat dersom uteblivelsen fra start skyldes årsaker som du som utøver ikke har kontroll på.

# Drakter, sko og startnummer

- Startnummeret skal ikke brettes.
- Hvis det kun er ett startnummer skal dette bæres foran.
  - NM og UM har krav til to startnummer; ett foran og ett bak (unntak for hoppøvelser der det er ett startnummer foran eller bak).
- Maks 9 mm pigger i løpsko på fast banedekke utendørs, 6 mm innendørs.
- Arrangør eller baneier kan sette begrensninger. Oftest aktuelt innendørs.

# Assistanse til utøvere

- Hovedregelen er at enhver form for assistanse til utøvere er forbudt og kan føre til advarsel eller diskvalifikasjoner.
- Ulike former for assistanse fra stevnefunksjonærer, som ikke er en del av deres oppgaver under konkurransen, er ulovlig. Dette gjelder for eksempel påvisning av stedet hvor utøver satser i lengde, med mindre dette skjer for å påvise ugyldig hopp.
- Det er ikke lov å gi mellomtider til løpere fra konkurranseområdet (inne på banen) uten tillatelse fra overdommer, og mellomtider skal i så fall gis til alle løperne i feltet.



# Assistanse til utøvere

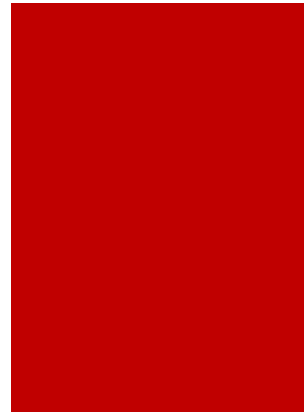
- Det er ikke lov å være fartsholder hvis du er i ferd med å bli tatt igjen med en runde, eller løpe ved siden av neste løper i en stafett.
- Det er ikke lov å ta med blant annet mobiltelefon inn på konkurranseområdet.
- Overdommer kan advare eller fjerne enhver person (som for eksempel trenere og lagleder) fra konkurranseområdet (også oppvarmingsområdet, oppropsområdet og området som er avsatt til trenere) som opptrer på en usportslig eller ukorrekt måte eller som gir assistanse til utøvere.

# Friidrettens kort

Starterens kortstokk



Overdommers kortstokk  
Disiplinære kort



# Diskvalifikasjon

- Overdommer kan gi en utøver som har opptrådt usportslig eller upassende advarsel eller diskvalifikasjon.
- Advarsel gis ved at overdommer viser utøveren gult kort.
- Diskvalifikasjon – utelukkelse fra øvelsen og eventuelt også fra resten av stevnet – gis ved at overdommer viser utøver rødt kort.
- Det vises rødt/svart kort hvis utøver blir diskvalifisert som følge av tyvstart
- Ugyldig resultat er ikke diskvalifikasjon.

# Protester – generelt

- Protestfrist er 30 minutter etter kunngjøring av resultatet.
- Protest rettes først muntlig til overdommer (eventuelt til starter eller øvelsesleder).
- Overdommers avgjørelse kan ankes skriftlig til jury senest 30 minutter etter overdommers avgjørelse (må betales gebyr).
- En god regel: Ikke protester når diskvalifikasjon skjer som følge av et klart regelbrudd. At utøveren ikke tjente på regelbruddet gir ikke grunnlag for protest eller anke til juryen.

# Protester – start

- Hvis en utøver umiddelbart protesterer på en tildelt tyvstart, kan overdommer (eller starter) – dersom denne er i tvil – la utøveren få løpe under protest.
- Brukes det startkontrollapparat er det svært vanskelig å nå fram med protest.
- Hvis du løper under protest, og denne blir avvist, vil ikke tiden bli offentliggjort.

# Seeding

- I forsøksheat rangeres utøvere normalt etter oppnådde resultater.
- Etter forsøksheat blir seeding basert på følgende:
  - ✓ Heatvinner med beste resultat, heatvinner med nest beste resultat, osv.
  - ✓ Beste tid, nest beste tid, osv.
- I UM og NM bestemmer reglementet hvor mange som skal videre fra forsøk og til semifinaler og finale ut i fra antall deltakere.

# Seeding – forsøk løp

Seeding etter bestetider (siksakkmetoden – 8 baner):

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

- Vilkårlig banetrekking.
- Heatrekkefølgen trekkes vilkårlig.

# Seeding mellomheat/semifinale/finale

Seeding etter resultater fra foregående runde:

- Beste vinner, nest beste vinner, tredje beste vinner.
- Beste toer, nest beste toer, tredje beste toer.
- Beste tid, nest beste tid, osv.

Plassering i heat etter sikksakk-metoden.

Trekking av baner:

- De fire best rangerte trekker mellom bane 3, 4, 5 og 6.
- De neste to rangerte trekker om bane 7 og 8.
- De øvrige to rangerte trekker mellom bane 1 og 2.
- Rekkefølgen på mellomheat og semifinale trekkes vilkårlig.



# Start

- I alle løp opp til og med 400 meter skal det brukes startblokk.
  - Inkludert første etappe på 4x100 meter, 4x200 meter, 4x400 meter og 1000 meter stafett.
- Begge føttene skal være i kontakt med startblokkene.
- Du kan få advarsel hvis du er sein med å ta av tøy eller med å gå ned i startblokken, forstyrrer andre løpere, er urolig i ferdigstilling, løfter hånden eller reiser deg etter at du er i blokken.
- Du kan få advarsel (eller diskvalifikasjon) hvis du bevisst dytter en annen løper ved stående start.

# Tyvstart

- En tyvstart medfører diskvalifikasjon.
- Det er tyvstart hvis det er startbevegelse (ikke lenger kontakt med startblokk/underlaget med begge hender/føtter) før skuddet.
- Det er også tyvstart hvis det er en bevegelse som ikke stanser og fortsetter inn i startbevegelsen.
- Rykk eller bevegelse av hoften opp eller ned er ikke tyvstart, men kan medføre advarsel.
- Går du for tidlig ut på grunn av overbalanse ved stående start er det ikke tyvstart.

# Rundbaneløp

- Dersom du dytter/hindrer en annen utøver, kan du bli disket.
- Løper du i egen bane, er det ikke lov å trække på streken til venstre i svingen.
- Det er ikke lov å trække på sargen i svingen.
- Du blir ikke disket hvis du løper utenfor banen din på langsidene, eller i høyre bane i sving, hvis ingen blir hindret.
- I løp hvor første del av løpet går på delte baner, kan utøver løpe inn til listen etter å ha passert en buet strek hvor det er plassert små kjegler.

# Hekkeløp

- Det er ikke lov å føre fot/bein utenfor og lavere enn horisontalplanet for toppen av hekken.
- Det er ikke lov å føre fot/bein eller arm utenfor hekken dersom dette hindrer utøveren i banen ved siden av.
- Det er ikke lov å slå ned hekkene med vilje.
- Dersom løper indirekte slår ned, eller vesentlig flytter hekken i banen ved siden av, kan vedkommende bli disket.

# Stafett

- Pinnen må overleveres i vekslingsfeltet.
- Vekslingsfeltet er 30 meter på 4x100 meter, 4x200 meter (utendørs) og i 1. og 2. veksling på 1000 meter stafett. Ellers 20 meter.
- Når du løper i egen bane, er det lov å sette ett tapemerke i egen bane, maks 5 x 40 cm.
- Stafettpinnen skal bæres i hånden i hele løpet.
- Den som mister pinnen må selv ta opp pinnen. Hvis pinnen triller framover eller til siden må løper først returnere til det sted hvor pinnen ble mistet før løper fortsetter løpet.
- Den som gir fra seg pinnen, skal holde sin bane slik at andre utøvere ikke blir hindret.

# Stafett

- Løper på 2, 3 og 4. etappe på 4x400 meter stafett, og løper på 4. etappe på 1000 meter stafett, skal plassere seg i vekslingsfeltet i samme rekkefølge (fra sargen) som lagene har ved passering 200 meter.
  - Det er ikke lov å skifte posisjon, selv om rekkefølgen på lagene endres de siste 200 meterne.
  - Brudd på denne regelen medfører diskvalifikasjon av laget.

# Tekniske øvelser

- Oppvarmingshopp/-kast skal gjøres i konkurranserekkefølge.
- Du kan ikke ta oppvarmingshopp/-kast etter at øvelsen har startet.
- Du kan ha inntil to kontrollmerker (ett i kule, diskos og slegge).
- I lengde, tresteg og kastøvelser har utøver vanligvis tre forsøk. Deretter får de åtte beste ytterligere tre forsøk.
- Utøver har 30 sekunder (ett minutt i stav) på å starte forsøket fra det tidspunkt utøver bli ropt opp. Det vises gult flagg når det er 15 sekunder igjen. Det er lengre tid når det er tre eller færre deltagere igjen i konkurransen og ved påfølgende forsøk.

# Høyde og stav

- Det er ikke mislykket forsøk dersom listen faller ned etter at utøver er gått over uten å berøre listen.
- Gjenværende forsøk på en høyde kan flyttes til neste høyde.
- Står en utøver over en høyde kan utøveren ikke gjøre forsøk på denne høyden senere.
- Det er ikke lov til å berøre marken innenfor listen, matten eller stativet uten først å ha klar høyden.
- Det er ikke lov å bruke kritt, etc. som tilløpsmerke.



# Stav

- Utøver skal opplyse om hvor stativet skal plasseres før konkurransen starter. Plasseringen kan endres i senere forsøk.
- Fristen før forsøket må påbegynnes og utsettes ikke fordi utøveren gir beskjed om at plasseringen av stativet skal endres etter at det er gitt klarsignal for forsøket.
- Bruk av hansker, eller klister på hender eller stav, er tillatt.

# Lengde og tresteg

- Dersom noen del av skoen (visuelt) bryter vertikalplanet over satslinjen regnes hoppet som ugyldig.
- Det er ugyldig hopp hvis utøver satser utenfor (på siden av) planken (hele foten er på siden av planken).
- Hoppet måles fra planken til det nærmeste merket i gropen.
- Når utøver forlater gropen må første kontakt med marken utenfor gropen være lengre unna satsplanken enn noe merke i gropen.

# Lengde og tresteg

- Dersom planken i tresteg ikke er nedlagt for den avstanden utøver ønsker kan denne tapes.
  - Arrangør taper opp "tilleggs-planke" på 9 meter i tresteg for kvinner.
- "Subb" innebærer ikke at hoppet er ugyldig.

# Kast

- Eget kastredskap kan benyttes dersom dette er kontrollert og godkjent av arrangøren. Kastredskapet kan da brukes av alle deltakerne i konkurransen.
- Det er ikke tillatt å tape to eller flere fingre sammen.
- Bortsett fra i slegge er det ikke tillatt å bruke hansker.
- I slegge er det lov å bruke klister på hendene og hansker.
- I kule og diskos er det lov å bruke kritt eller lignende på kastredskapet.
- Det er lov å avbryte et påbegynt forsøk, for deretter å påbegynne forsøket på nytt, men nytt forsøk må være påbegynt før tiden for forsøket har utløpt.

# Kast

- Ugyldig kast hvis utøver berører overkant av jernbåndet rundt kastringen eller marken på utsiden.
- Unntak: Tilfeldig berøring av jernbåndet eller marken utenfor i bakre halvdel av kastringen, i første rotasjon og uten at berøringen skaper fremdrift, er tillatt.
- Ugyldig hvis kastredskapet lander på sektorlinjer eller utenfor.
- Ugyldig dersom utøver forlater ringen eller tilløpet før kastredskap har landet.
- Utøver må gå ut av ringen i bakre halvpart (første berøring av ringen eller marken utenfor regnes som å gå ut av ringen).
- I spyd regnes kast for avsluttet når utøver passere tilløpets linjer, eller går bak firemeters-markeringen i tilløpet.

# Kule

- Kule skal støtes fra skulderen med en hånd.
- I utgangsstillingen skal kule være i berøring med eller tett ved nakken eller haken.
- Hånden må ikke senkes under denne stilling når støtet utføres.
- Det er ugyldig kast hvis utøver berører toppen av stoppbrettet eller oppå ringkanten.

# Diskos og slegge

- Krav om godkjent kastbur.
- Ikke ugyldig kast selv om kastredskapen berører kastburet.
- I slegge kan utøveren starte med sleggehodet på marken, både innenfor og utenfor kastringen.
- Ikke ugyldig om sleggehodet berører marken under rotasjonene.
- Viktig med helt korrekt lengde på sleggestrengen.

# Spyd

- Spydet skal holdes rundturringen.
- Spydet skal kastes over skulderen.
- Ugyldig kast hvis utøver trår på eller over den buede streken.
- Gyldig kast bare når metallhodet treffer marken først (spydet har da vinkel mot bakken).



# Innendørs

- Indre bane må ha enten sarg eller kjegler.
  - Kjegleavstand i svingen/langsidene: 1,5 meter/10 meter.
- I løp hvor det startes i baner (bortsett fra 800 meter) trekkes de to ytterste banene mellom de to best rangerte utøverne. De to neste banene innenfor trekkes mellom utøvere som er rangert som nummer 3 og 4. De to innerste banene trekkes mellom de to dårligst rangerte løperne.
- I høyde er det tillat å starte tilløpet i kurven for løpebanen.

# Like resultater

- Lengde, tresteg + kast:
  - Hvis utøvere har samme besteresultat avgjør nest beste resultat rekkefølgen.
- Løp:
  - Dersom tidtaking ikke kan skille to eller flere løpere på rekkefølge skal de dømmes til samme plassering.
  - Ved elektronisk tidtaking kan en bruke tusendels sekund for å skille plassering av løpere med samme tid.

# Like resultater

- Høyde og stav:
  - Den utøver som har minst antall forsøk på den høyden hvor likt resultat er oppnådd skal ha beste plassering.
  - Er det fortsatt likt skal den utøver som har minst antall mislykkede forsøk gjennom konkurransen ha beste plassering.
  - Eventuelt omhopp om førsteplassen.

# Vanligste regelbrudd ved diskvalifikasjon

Rxxx.x	Årsak til diskvalifisering
R162.5	Ikke umiddelbart etterkomme starters kommando.
R162.6	Tyvstart (ikke mangekamp)
R163.2b	Dytte en annen løper
R163.3	Løpe utenfor sin tildelte bane eller innenfor lista.
R168.6	Direkte eller indirekte river eller bringer ut av stilling hekk i en annen bane
R168.7	Bringer benet utenfor og lavere enn hekken eller slår hekken ned med vilje
R170.6	Miste stafettpinnen, så plukke den opp uten å følge reglene.
R170.7	Veksle utenfor vekslingsfeltet
R170.19	4x400m, 1000m stafett siste etappe: starte å løpe før vekslingsfeltet
R170.20	Skifte posisjon i vekslingsfeltet etter å være stilt opp av funksjonær
R200.8c	Tyvstart (i mangekamp)
R230.7	Diskvalifikasjon i kappgang

# Andre regelbrudd ved diskvalifikasjon

Rxxx.x	Årsak til diskvalifisering
R125.5	Usportslig opptreden
R142.4a	Svart på opprop i en øvelse, men ikke startet. Utelukket for resten av stevnet
R142.4b	Starter ikke etter å ha blitt kvalifisert i tidligere runde
R142.4c	Utøveren konkurrerer ikke med «bona fide»-innsats
R143.8	Startnummeret er endret
R143.11	Konkurrer med klær, sko eller pigger som ikke følger reglene
R144.1a	Medisinsk eller fysioterapeutisk assistanse av uautorisert personell
R144.1b	Går ikke ut av konkurransen etter å ha blitt beordret til det av autorisert personell
R144.2	Assistanse gitt eller mottatt i konkurranseområdet
R144.3a	Assistanse fra person som ikke deltar i samme løp eller tatt igjen med en runde
R144.3b	Assistanse via teknisk innretning i konkurranseområdet. (levende bilder, kommunikasjon)
R144.3c	Assistanse med teknologi eller utstyr som gir fordel i forhold til utstyr angitt i reglene
R144.3d	Assistanse fra mekanisk innretning som gir fordel i forhold til konkurrentene
R144.3e	Assistanse mottatt fra personell i konkurranseområdet

# Andre regelbrudd ved diskvalifikasjon

R163.5	Løp for tidlig inn til lista når løp starter i delte eller delt bane
R163.6	Forlate løpebanen, men kommer tilbake for å fortsette
R169.7	Trå på siden av vanngrav eller bringe foten utenfor og lavere enn hinderet
R170.9	Tilegne seg et annet lags stafettpinne under løpet
R170.10	Stafett i flere runder og mere enn 2 løpere skiftes ut
R170.11	Skifte ut løpere eller endre rekkefølge etter siste deadline
R170.18	4x100m og 4x200m: Starte å løpe før 10m foran vekslingsfeltet
R187.2	Bruk av ikke autorisert kastredskap
R187.3	Gjøre endringer på kastredskap som brukes i konkurransen
R187.4	Ulovlig taping av fingre, teknisk utstyr, hansker (unntatt slegge), endringer i ringen
R230.7c	Ikke følge ordre om å besøke pit lane eller ikke bli der lenge nok
R230.10h	Motta drikke under konkurransen på annen måte/sted enn reglene angir (Kappgang)
R230.13	Forlate løypa eller ta en kortere vei (Kappgang)
R240.8h	Motta drikke under konkurransen på annen måte/sted enn reglene angir (Gate/Vei)
R240.10	Forlate løypa eller ta en kortere vei (Gate/Vei)
R250.7	Forlate løypa eller ta en kortere vei (Terreng)
R251.6	Forlate løypa eller ta en kortere vei (Motbakke)
R252.6	Forlate løypa eller ta en kortere vei (Trail)

# Koder i dommerprotokoller og resultatlister

Kode	Forklaring	Kode	Forklaring
DNS	Startet ikke. (Did not start) *	Q	Kvalifisert for neste runde i teknisk øvelse etter oppnådd krav
DNF	Fullførte ikke. (Did not finish)	q	Også kvalifisert for neste runde i teknisk øvelse utfyllende antall
NM	Uten gyldig resultat i teknisk øvelse. (No mark)	qR	Kvalifisert for neste runde etter overdommers avgjørelse
DQ:Rxxx.x	Diskvalifisert ifølge regel xxx.x. (Se egen liste over et utvalg)	qJ	Kvalifisert for neste runde etter juryens avgjørelse
O	Gyldig forsøk i høyde og stav	>	Gitt advarsel i kappgang for ikke strukket kne
X	Ikke gyldig forsøk i teknisk øvelse	~	Gitt advarsel i kappgang for manglende markkontakt
-	Valgte å ikke gjøre forsøk i teknisk øvelse. «Står over»	YC	Tildelt gult kort (Yellow card)
r	Trukket seg fra videre konkurranse i teknisk øvelse. (Retired)	YRC	Tildelt et nytt gult kort (Yellow and Red card)
Q	Kvalifisert for neste runde i løp etter oppnådd plassering	RC	Tildelt rødt kort (Red card)
q	Også kvalifisert for neste runde etter utfyllende tid		<i>Alle avvik fra konkurransereglene skal føres inn.</i>

# Dopingkontroll

- Innkallingen til dopingkontroll kan skje muntlig eller skriftlig.
- Utøver skal være under kontinuerlig tilsyn fra innkalling til prøven er avgitt.
- Utøver kan ha med en ledsager til dopingkontrollen.
- Unnlatelse å møte til dopingkontroll eller nekte å avlegge dopingprøve, vil bli vurdert som en positiv prøve.