

# FRIIDRETT FOR PUBLIKUM

## EN INTRODUKSJON I FRIIDRETTENS MANGFOLD



*Friidrett består av mange øvelser som til sammen gir utfordringer for hele kroppen. Utførelse og dommerregler er forskjellige for alle øvelsene, og det er derfor vanskelig å følge med i et friidrettsstevne uten å ha litt kunnskap om dette. Vi har derfor laget et hefte med forklaringer om utførelse og de viktigste dommerregler for hver enkelt øvelse. Kontaktperson: nils.wiig@gmail.com*

Vi opererer med 3 hovedgrupper

**Løp:** Sprint, lengre løp, hekkeløp, hinderløp og stafetter

**Hopp:** Horisontale hopp: lengde og tresteg  
Vertikale hopp: høyde og stav

**Kast:** Kule, diskos, slegge og spyd



## 1 LØP

### Banen:

Rundbanen er delt i 8 eller 6 løpebaner (bredde 1,22m). Indre bane (bane 1) er 400 meter lang. De øvrige banene (bane 2-8) er lengre rundt, og startstrekene for disse må derfor forskyves, avhengig av hvor mange svinger det skal løpes på delte baner. Dette for at alle løperne får samme distanse til en felles målstreke. (Forskyvingen er ca. 3,83m for 400m).

Streker for baneskilte, startstreker for alle distanser og målstreken er permanent merket på alle faste banedekker.

### 1.1 Sprint

Internasjonalt er distansene 100m, 200m og 400m.

(For barn og ungdom benyttes nasjonalt også 40m, 60m, 80m og 300m).

Alle sprintdistanser løpes i delte baner og starten foretas fra startblokker.



Startkommandoene: **Innta plassene** (løperne plasserer seg i startblokkene)

**Klar** (løperne hever seg og avventer skuddet)

**Revolveren avfyres** (løperne starter)

Det kan benyttes startkontrollapparat for å kontrollere om det er tyvstart.

På store stevner benyttes alltid elektronisk tidtaking. Det benyttes en datamaskin som får signal når startskuddet avfyres, og det starter en klokke i maskinen. Datamaskinen registrerer hver enkelt løper når målstreken passerer, og tidene avleses fra bildet på skjermen i 1/100 sekund.

Tyvstart: Ved tyvstart utelukkes løperen fra deltakelse. Altså ingen tyvstart godkjennes, Spesielle regler for de under 15 år, ved mangekamp og for veteraner..

Vindmåling: På 100m og 200m er det vindmåling. Ved medvind sterkere enn 2 m/sek kan ikke resultatene godkjennes for statistikk og rekorder

### 1.2 Lengre løp

Distansene er 800m, 1500m, 1 mile (1609,34m), 3000m, 5000m og 10000m.

(For barn og ungdom benyttes nasjonalt også 600m).

Det benyttes ikke startblokker for disse distansene, og startkommandoene er:

**Innta plassene** (løperne stiller seg i startposisjon bak startstreken)

**Revolveren avfyres** (løperne starter)



800m løpes vanligvis på delte baner i første sving, mens de øvrige distanser startes fra en buet startstreke som er laget slik at alle løper samme distanse.

### 1.3 Hekkeløp

Distansene er 100m for kvinner og 110m for menn samt 400m for begge kjønn. For alle distanser er det 10 hekker i hver bane. Hekkehøydene er:



Distanse	Menn	Menn U20	Gutter U18	Kvinner U20	Jenter U18
100m/110 m	1,067m	0,991m	0,914m	0,838m	0,762m
400m	0,914m	0,914m	0,838m	0,762m	0,762m

(Det finnes nasjonale regler for barn og ungdom hvor det benyttes andre distanser, andre hekkeantall og andre hekkehøyder.)

Det er ingen begrensning i antall hekker som kan rives, men de må ikke rives med hensikt.

### 1.4 Hinderløp

Distansene er 2000m og 3000m, men nasjonalt benyttes også 1500m.

Det er plassert 5 hindre på rundbanen, og et av dem er plassert ved en vanngrav.

Hindrenes høyde er 0,914m for menn og 0,762m for kvinner.

### 1.5 Stafett

Distansene er 4x100m, 4x200m, 4x400m, 4x800m, 4x1500m og 1000m stafett. 1000m stafett har etappene 100m, 200m, 300m og 400m. Vekslingsfeltene er 20m eller 30m lange. Stafettspinnen må overleveres innenfor vekslingsfeltene.



### 1.6 Løp utenfor bane

Dette omfatter terrengløp, gate- og landeveisløp, ultraløp og fjelløp (motbakkeløp).

Standarddistanser for gateløp er 5 km, 10 km, 15 km, 20 km, Halvmaraton, 25 km, 30 km og Maraton som er 42.195m.

For godkjente resultater til statistikk skal løypene være målt av autoriserte målere.

### 1.7 Kappgang

To regler: 1) Bakkekontakt, alltid minst en fot i bakken, 2) Knestrekk, støttebenet skal være strukket fra det øyeblikk det berører bakken og inntil det er i rett vertikal posisjon.

På bane arrangeres NM med 3000m for kvinner og 5000m for menn. Ellers er 20 km og 50 km utenfor bane de viktigste distansene.

## **2 HOPP**

### 2.1 Høyde

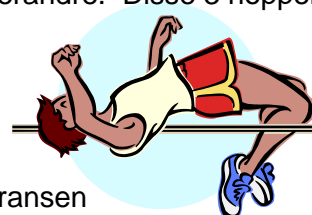
Før hadde vi saksestilen hvor utøveren lander på bena, noe som var nødvendig før man fikk matter ("tjukkas") for landingen. Så kom dykkstilen hvor utøveren går over med ansikt og mage mot lista. Nå benytter nesten alle flop-stilen hvor utøveren går over lista med armer og hode først, før bakenden og bena og lander på nakken eller ryggen. Det skal satses på kun en fot.

Lista plasseres på stativenes knekter slik at den kan falle til begge sider.

Før konkurransen bestemmes starthøyden og de følgende høyder det skal hoppes på (minst 2 cm differanse). Hver utøver kan starte på hvilken som helst av de oppsatte høyder og går ut av konkurransen etter å ha hoppet 3 ugyldige hopp etter hverandre. Disse 3 hoppene kan tas på forskjellige høyder.

Rekkefølgen beregnes ut fra følgende:

- 1 Hvem hoppet høyest
- 2 Hvis samme høyde – færrest forsøk på siste høyde
- 3 Hvis fremdeles likt – færrest riv (ugyldige forsøk) i hele konkurransen
- 4 Hvis det fortsatt er likt for 1. plass kan det arrangeres omhopp, hvis det er enighet om det..



## 2.2 Stav

I enden av tilløpet og mellom stativene er det nedgravet ei kasse som fanger opp stavens fremste ende. Stativene for lista kan, etter utøverens ønske, forflyttes frem innenfor 80 cm i forhold til enden på den nedgravde kassa.

Lista plasseres på stativenes knekter slik at den kan falle kun framover. Starthøyde og hvilke høyder det videre skal hoppes på bestemmes på forhånd (minst 5cm differanse).

Avviklingen og bestemmelse av rekkefølgen er den samme som for høyde.



## 2.3 Lengde

I enden av tilløpet er det plassert en hvitmalt satsplanke, 122 cm x 20 cm. Etter denne har vi en markeringsfjel, belagt med plastmasse, som har kontrastfarge i forhold til den hvite planken.

Satsfoten skal være bak denne markeringsfjela (satslinjen), og hvis satsfoten/skoen er for langt fram vil den sette merke i plastmassen og hoppet er ugyldig. (I Norge kan det på mindre stevner dømmes virtuelt, det vil si at hvis dommeren ser at skoen bryter satslinjen dømmes ugyldig.)

Utøveren skal satse på en fot og lande innenfor den horisontalt avrettede sandgropa som normalt er 3m bred.

Utøveren må forlate gropa foran merkene etter landingen.

Hoppets lengde måles fra det merket etter landingen som er nærmest planken, parallelt med løpsretningen, til satslinjen.

Alle utøvere får 3 forsøk og de 8 med best resultater gis ytterligere 3 forsøk. Hvis besteresultatet er likt for 2 eller flere utøvere skal nest beste og kanskje også 3. beste resultat være avgjørende for rekkefølgen.



## 2.4 Tresteg

Tresteg avvikles på samme bane som lengde, men satsplanken er forskjøvet bakover slik at den ligger 13m fra gropa for menn og 11m fra gropa for kvinner. (For unge deltakere kan det merkes av satslinjer med tape nærmere gropa.)

Utøveren satser bak planken med en fot, lander på samme fot og satser igjen på denne, lander så på den andre foten og satser igjen på denne for så å lande i gropa. (HINK STEG HOPP)

Avviklingen og bestemmelse av rekkefølgen er den samme som for lengde..

# 3 KAST

## Generelt

Før alle kastkonkurranser skal kastredskapen veies og måles. Det er meget strenge krav til mål og vekt på redskapen. All redskap som er kontrollert blir merket slik at dommerne kan kontrollere at riktig redskap blir benyttet. Hvis redskapen lander på eller utenfor streken for den oppmerkede kastsektor blir kastet dømt ugyldig.

På samme måte som i lengde og tresteg får alle utøvere i kastøvelsene 3 forsøk og de 8 med best resultater gis ytterligere 3 forsøk. Hvis besteresultatet er likt for 2 eller flere utøvere skal nest beste og kanskje også 3. beste resultat være avgjørende for rekkefølgen.

## 3.1 Kule

Kula skal støtes ut fra halsgropa, ikke kastes.

Kulas vekt: **kvinner 4 kg** og **menn 7,26 kg**. (jenter U18: 3 kg, gutter U18: 5 kg, menn U20: 6 kg). Kuleringen er en 2,135m stor jernring, nedstøpt i bakken og i forkant forsynt med et stoppbrett laget i treverk som er 10 cm høyt.

Inne i ringen er det vanligvis benyttet betong, og flaten skal ligge ca. 2 cm under terrenget utenfor. Nedslagsfeltet er en sektor på 34,92 grader med ringens senter som utgangspunkt.



Utøveren kan støtte seg på innsiden av stoppbrettet, men må ikke berøre overkanten av ringen eller stoppbrettet. Utøveren må forlate ringen i dens bakre halvdel etter at kula har landet.

### 3.2 **Diskos**

Diskosene er laget av tre eller plast med en ytre ring av tungt metall og en senterplate på hver side i lettmetall. Diskosens vekt er for **kvinner 1 kg** og **menn 2 kg**. (gutter U18: 1,5 kg, menn U20: 1,75 kg)

Diskoringen er som i kule en nedstøpt i bakken og med betongflate inni, men den er 2,5 m i diameter

Nedslagsfeltet er også her en sektor med 34,92 graders vinkel.

For funksjonærenes og publikums sikkerhet skal diskoringen alltid omgis av et bur og det er meget strenge krav til mål og styrke for slike bur.

Utøverne skal forbli i ringen til redskapen har landet og så forlate den i bakre halvdel.

Avviklingen og bestemmelse av rekkefølgen er den samme som for kule.



### 3.3 **Slegge**

Sleggeringen har samme mål som kuleringen, 2,135m, men det benyttes ikke stoppbrett.

Nedslagsfeltet er også her en sektor med 34,92 graders vinkel.

Sleggen består av en kule, en streng og et håndtak som til sammen skal måle (målt fra håndtakets innside) max 1,215m for menn og max 1,195 for kvinner. Sleggens vekt er for **menn 7,26 kg** og for **kvinner 4 kg**. (jenter U18: 3 kg, gutter U18: 5 kg, menn U20: 6 kg)

For funksjonærenes og publikums sikkerhet skal sleggeringen alltid omgis av et bur og det er ekstremt strenge krav til mål og styrke for slike bur.

Utøverne skal forbli i ringen til redskapen har landet og så forlate den i bakre halvdel.

### 3.4 **Spyd**

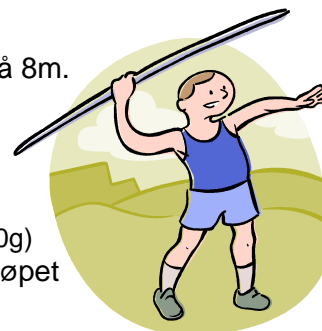
Spydtilløpet er 4m bredt og ender i en hvitmalt bue med en radius på 8m.

Sektoren som utgjør nedslagsfeltet er ca 29 grader

Det stilles strenge krav til spydets konstruksjon og at det har tyngdepunktet på riktig sted. For at kastet skal bli gyldig må spydet lande med spissen først. Spydets vekt er

**800g for menn** og **600g for kvinner** (jenter U18: 500g, gutter U18: 700g)

Utøverne skal forbli i tilløpet til redskapen har landet og så forlate tilløpet på en av sidene – ikke framover.



Det som **ikke** er nevnt er bl.a.:

- **Mangekamp** (Femkamp og tikamp menn, syvkamp og tikamp kvinner)
- **Nasjonale øvelser**: Lengde uten tilløp, Høyde uten tilløp, Kast med liten ball og kast med slengball, samt Vektkast.
- **Spesielle regler for barne- og ungdomsidrett.**
- **Spesielle regler for innendørskonkurranser**

*Hvis du vil vite mer om friidrettsreglene kan du anskaffe deg FRIIDRETTENS HÅNDBOK som fås kjøpt på NFIFs kontor på Ullevaal Stadion, tlf 21 02 90 00.*

Se også [www.friidrett.no](http://www.friidrett.no) hvor det bl.a. vises regler og retningslinjer for FRIIDRETT FOR BARN OG UNGDOM.

*Vi ønsker deg velkommen tilbake på friidrettsbanen ved neste anledning.*

Heftet er utarbeidet av Dommerutvalget, Norges Friidrettsforbund.

Tekst: Kjell Grøndahl okt., 2007.

Ajournert av Inger Brit Steinsland og Nils Kristen Wiig ([nils.wiig@gmail.com](mailto:nils.wiig@gmail.com)) des 2013-2019

Ajournert av Nils Kristen Wiig mars 2020. [nils.wiig@gmail.com](mailto:nils.wiig@gmail.com) 950 83 927