

1. Skal det benyttes startblokker ved start 800m?
 - a. Ja, det er obligatorisk for alle utenom klasser 12 år og yngre og veteraner
 - b. Nei, det er ikke tillatt
 - c. Utøveren bestemmer selv om han/hun vil benytte startblokk

2. Under et kretsmesterskap ble 800m overraskende vunnet av Nils på kjempegod tid. Dessverre sviktet den elektroniske tidtakingen, men arrangøren hadde heldigvis back-up med manuelle tidtakere. Det var tre klokker på vinneren og tiden var bedre enn gjeldende kretsrekord. Kan rekorden godkjennes?
 - a. Ja
 - b. Nei
 - c. Ja, men tiden justeres med et tillegg på 0,1 sekund ettersom manuelle tider erfaringsmessig blir litt bedre enn elektroniske tider fordi tidtakerne ikke reagerer så raskt som elektronikken.

3. For å sette rekord på 100 m må ikke medvinden være med enn
 - a) 1,0 m/sek
 - b) 0,0 m/sek
 - c) 2,0 m sek

4. På en piggsko, hvor mange pigger er det maksimalt lov å ha?
 - a. 6
 - b. 8
 - c. 11

5. Det er stadig spørsmål om hva som er lov i forbindelse med "streløping". Først ser vi på et løp med delte baner, for eksempel 400 m hekk, hvor Ola i svingen trækker på streken på innsiden (til venstre for Ola) en gang. Men Ola trækker bare en gang på streken og ikke over streken.
 - a. Ola skal diskvalifiseres
 - b. Så lenge Ola ikke trækker over streken, altså på innsiden av streken, er det ok
 - c. Det er lov å trække inntil to ganger på streken

6. Ola fortsetter inn på oppløpssiden som sistemann i feltet. Her snubler han litt i en hekk slik at han kommer ut av balanse og trækker på streken igjen.
 - a. Det er samme regler for sving som for langsiden. Altså samme svar som under spørsmål 5
 - b. Det er lov å trække på streken på langsiden så lenge han ikke forstyrrer noen andre i løpet

7. Og problemene fortsetter for Ola. Han løper i bane 6, men snubler igjen på oppløpssiden og kommer helt over i bane 5. Løperen i bane 5 er langt foran Ola og har passert alle hekkene uten å rive. Valter passerer siste hekk i bane 5 og kommer i mål i bane 5.
 - a. Valter skal diskvalifiseres
 - b. Løpet godkjennes

8. Vi ser ofte utøvere på banen med "musikk på øret". Sier reglene noe om dette?
 - a. Ingen spesielle regler som omhandler dette
 - b. Det er ikke tillatt inne på konkurranseområdet
 - c. Det må godkjennes av øvelsesleder

9. Det er ulike perioder hvor vinden skal måles for ulike distanser. For 200 m skal vinden måles i en periode på 10 sekunder. Når skal målingen starte?
 - a. Når løperne er ca midt i svingen
 - b. Når første løper kommer inn på langsiden
 - c. Når startskuddet går

Forslag til svar:

1. **b.** R 161.1. "Startblokker må brukes i alle løp opp til og med 400m og skal ikke brukes på noen annen distanse.
2. **b.** R 260.14.b. "For løp opp til og inklusive 800m kan bare tider tatt med et helautomatisk tidtaker- og Photo Finish system godkjennes. " (Dette er regel en som gjelder for verdensrekord, men i Nasjonale bestemmelser pkt D er gitt regler for norske rekorder hvor det bl.a. står: "for godkjenning av norske rekorder gjelder de samme krav som for godkjenning av verdensrekord" og under pkt E. Kretsrekorder: .."For godkjenning gjelder de samme regler som for norske rekorder"
3. **c.** R 260.14.c.
4. **c.** R 143.3
5. **a.** R 163.3.a. "I løp på delte baner skal hver utøver holde seg til sin tildelte bane gjennom hele løpet". Streken på innsiden, til venstre for løperen, tilhører banen innenfor. Det vil si at dersom Ola trækker på streken har han hatt en fot i banen innenfor, og i svingen betyr det at han har løpt for kort, selv om det er marginalt. Det er egne regler for banedommere for registrering og dokumentering. Det er overdommer løp som foretar diskvalifikasjon etter å ha konferert med banedommer og eventuelt andre, eventuelt se på videoopptak av hendelsen.
6. **b.** R 163.4,b "En utøver skal ikke diskvalifiseres dersom han trår på eller løper utenfor sin bane på langsiden, eller løper utenfor den ytre linje av sin bane i svingen, og det ikke oppnås vesentlig fordel ved dette, og ingen andre løpere er hindret"
7. **b.** R 163.4.b. Samme regler som i spørsmål 2.
8. **b.** R. 144.2.b. "Det er ikke tillatt å medbringe eller bruke video, kassettpillere, radio, CD, radiosendere, mobiltelefoner eller lignende innretninger inne på konkurranseområdet". Dette er en «vanskelig» regel, ettersom det er mange utøvere som er vant med å bruke «musikk på øret» under oppvarming og avslapping før start. (Jeg mottar gjerne forslag til hvordan denne reglen bør håndheves)
9. **b.** R 163.12. "....På 200m bane med kurve, skal vindstyrken måles over en periode på 10 sek som begynner idet første løper kommer inn på langsiden.»
(På 100 m, 110 m hekk og 100 m hekk startes vindmåleren når startskuddet avfyres)