

FRIIDROTTSREGLER FÖR BARN



Finlands Idrottsförbund rf



Svenska Finlands Idrottsförbund rf



FRIIDROTTSREGLER FÖR BARN

(klassen 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!

(Detta är en uppdaterad version för år 2009 som innehåller några mindre preciseringar av de första idrottsreglerna för barn, som publicerades våren 2006.)

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. Också därefter finns det utrymme för flexibilitet med hänsyn till situationen/fallet.

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 ifall den tävlande inte gynnas av det begångna felet eller om de andra idrottarna inte missgynnas av detsamma!**

FUNKTIONÄRENS UPPGIFT INNAN TÄVLINGEN BÖRJAR

1. Att sammankalla alla tävlande och för dem kort redogöra för grenens regler
 - presentera grenfunktionärerna (grenledare, domare, sekreterare)
 - godkänd/underkänd prestation
 - hur många prestationer
 - antalet tävlande som går vidare
 - osv.
2. Att berätta för de tävlande i vilken ordning de utför sin prestation
3. Att be de tävlande meddela, beroende på gren, exempelvis begynnelsehöjden (höjdhopp + stavstavhopp), avstånd (stavhopp), avstampszon eller plankor (då flera olika avstampsplankor eller -zoner med olika avstånd används) osv.
4. Att uppmuntra och åstadkomma en positiv stämning
5. Säkra att grenen genomförs på ett tryggt sätt



RÄTT ATT DELTA, ÅLDERSGRÄNSER OCH ANTALET TILLÅTNA GREVAR

1. En idrottares födelseår avgör vilken klass han tävlar i. Exempel, en idrottare som fyller tretton 31.12 hör hela året (1.1.-31.12) till klassen F- eller P-13 år.
2. I vissa tävlingar har man eventuellt begränsat antalet grenar en idrottare högst får delta i (se inbjudan till ifrågavarande tävling).
3. En idrottare får delta i samma gren bara i en klass i samma tävling. Som samma tävling räknas bägge dagarna i en tvådagstävling.
4. Såvida en idrottare skulle vilja tävla (ex. försöka nå någon resultatgräns) i en gren/klass, vilken han inte har rätt att delta i, kan man förhandla om deltagande med tävlingsarrangören. Då kan en idrottare med arrangörens specialtillstånd tävla utom tävlan = idrottaren har möjlighet att göra ett officiellt resultat, men hans resultat noteras inte då tävlingens resultat räknas och han får inget pris i den grenen.
5. I reglerna om deltagande i FM-tävlingar och DM-tävlingar finns det särskilda begränsningar för åldersklass/rätt att delta (se reglerna för mästerskap och inbjudan till ifrågavarande tävling).
6. Arrangörerna kan också i andra tävlingar ha satt upp åldersgränser/begränsad rätt att delta. Kontrollera detta i tävlingsinbjudan!

HMF! TVÅ GREVAR SAMTIDIGT

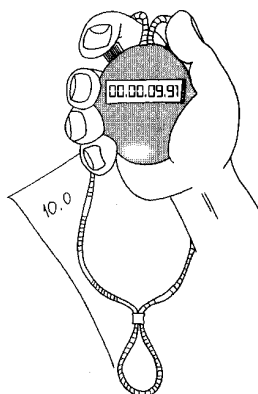
Emedan det är omöjligt att ta hänsyn till samtliga tävlandes grenval då tävlingsschemat görs upp, kan det ibland inträffa att en tävlande har två grenar samtidigt. Då bör den tävlande på förhand diskutera med grendomarna hur grenar som går jämsides ska utföras (t.ex. byta prestationstur). Utgångspunkten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

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



LÖPNINGAR

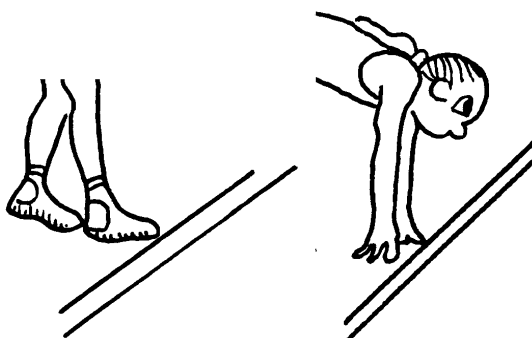
1. En tävlande får inte hindra en annan tävlandes framfart genom att knuffa, löpa i krokar eller placera sig i vägen.
2. Löpningar startas med följande startkommandon:
 - 40 m – 400 m PÅ ERA PLATSER, FÄRDIGA, PANG
 - i lopp över 400 m PÅ ERA PLATSER, PANG
3. I löpningar tas tiden manuellt eller automatiskt. 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 tidtagningen avrundas tiderna alltid uppåt.



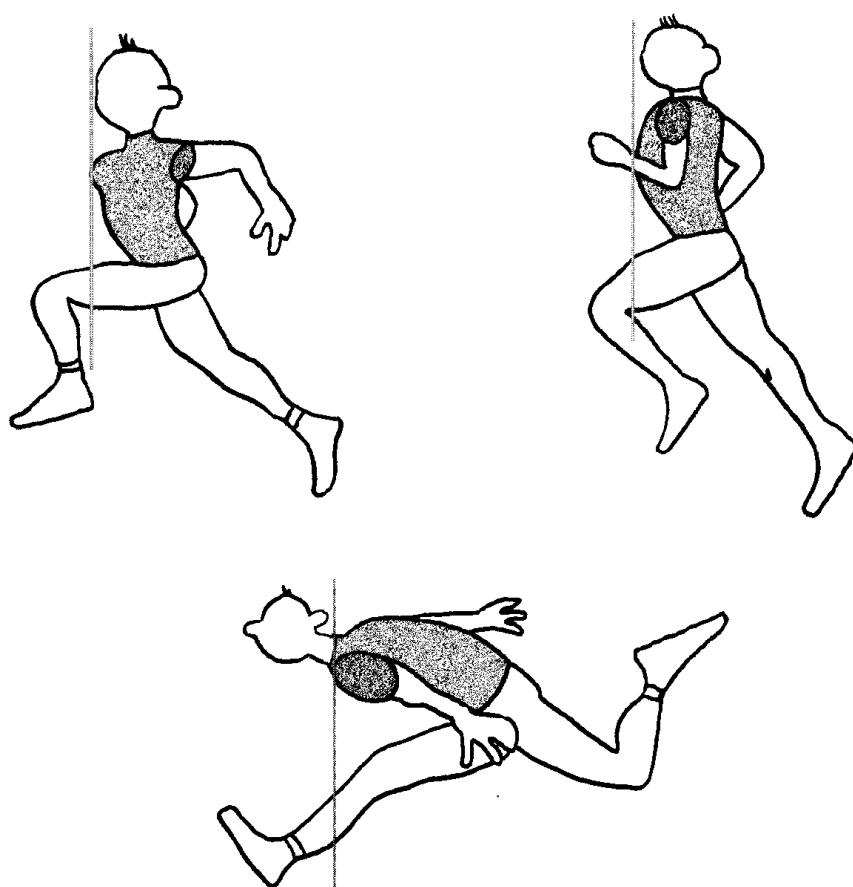
Exempel på regelrätt avrundning av handtider

- 9,91 → 10,0
- 9,99 → 10,0
- 9,90 → 9,9
- 9,00 → 9,0

4. I sprinterlopp för barn rekommenderas att startblock används.
5. Vid start från block bör löparens båda händer vara bakom startlinjen (får inte vara på linjen).
6. Vid stående start bör 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. Sprintdistanser löps på egna banor, varvid starten också sker på egna banor. I något enstaka undantagsfall fall kan två löpare ställas 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).

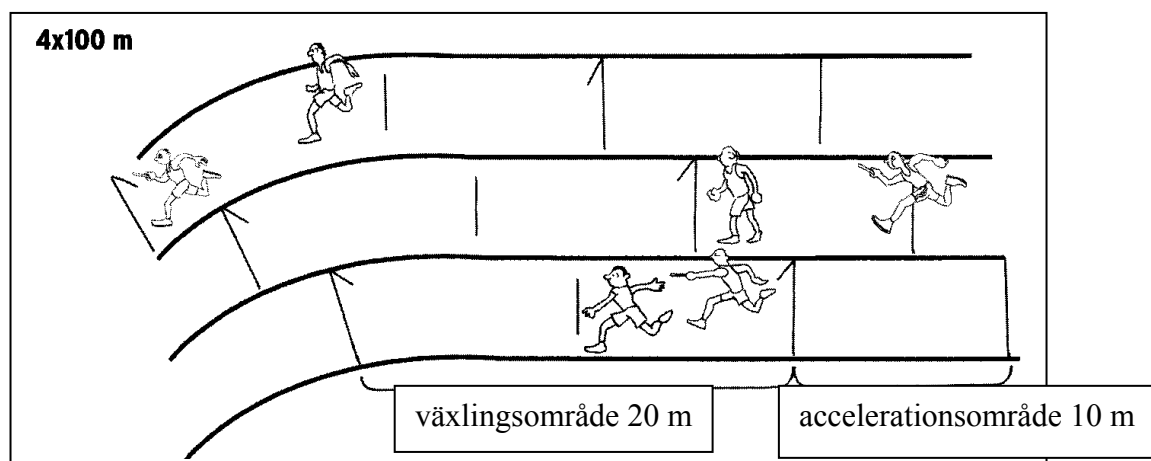


HÄCKLÖPNING:

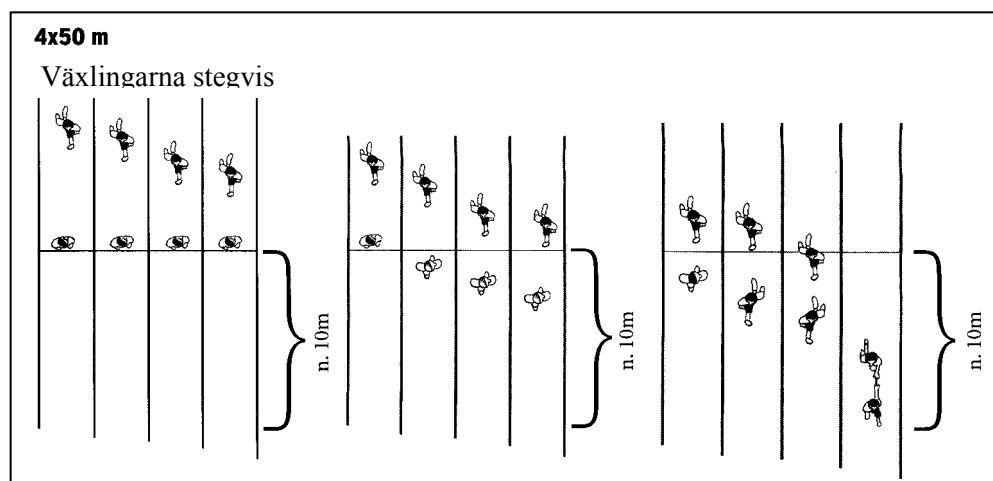
I häcklöpning används i mån av möjlighet inte motvikter (häckvikter). Häcken bör passeras löpande. Häckar får inte avsiktligt fällas t.ex. med handen.

STAFETTLÖPNING:

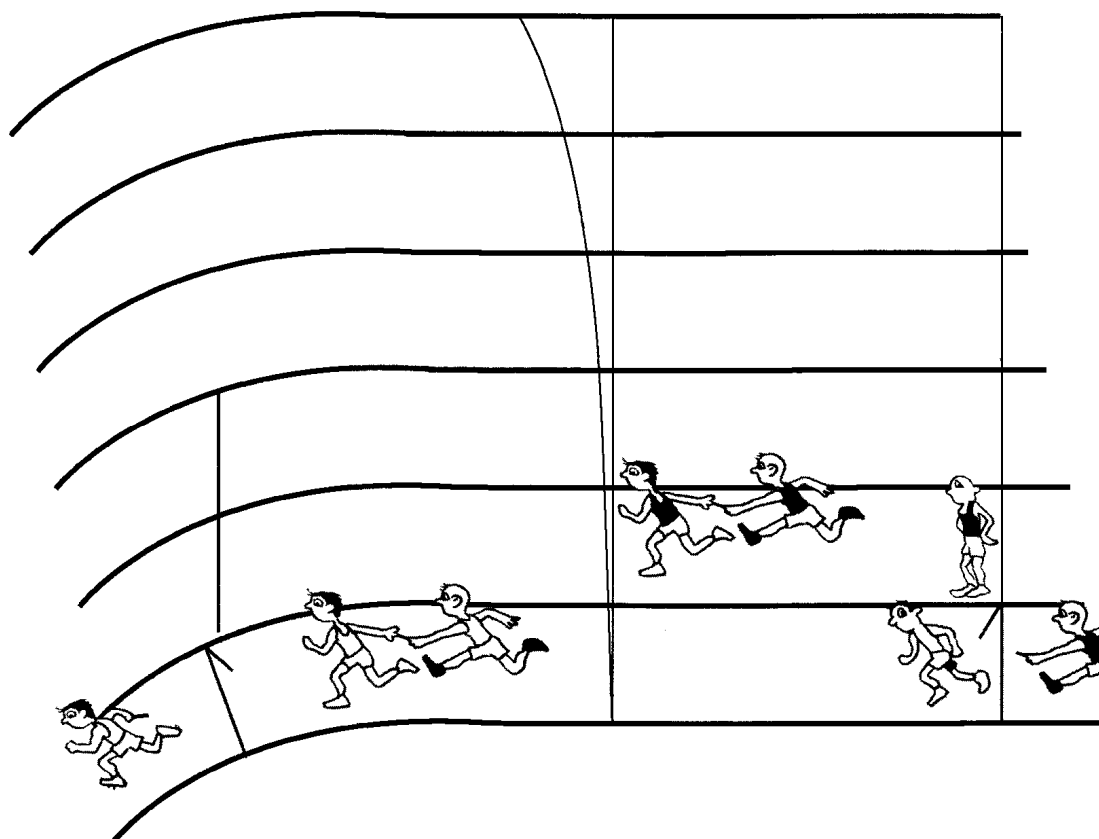
1. Stafettpinnen skall hållas i handen. Pinnen skall ges från hand till hand åt följande stafettlöpare; (det är förbjudet att kasta den.)
2. En stafettpinne som faller får tas upp och loppet fortsätts. För barn är det oviktigt vem av löparna som tar upp pinnen.
3. Växlingsområdena i 4 x 100 m bildas av 20 m växlingsområden och 10 m accelerationsområden framför dem. Pinnen bör ges över åt följande löpare innanför detta 20 m långa växlingsområde. Följande löpare bör starta innanför detta 30 m område (accelerations- + 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.



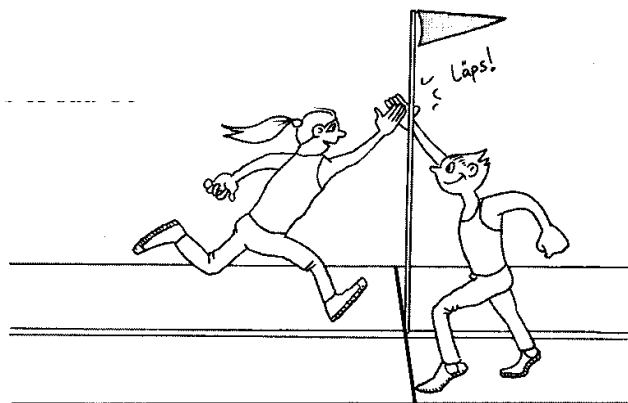
4. I stafett 4 x 50 m finns det inget växlingsområde. Varje stafettlöpare bör starta sin 50 m sträcka från startlinjen och löparen bör inte förflytta sig från linjen förrän den egentliga växlingsprocessen börjar. Löparen får ta upp farten på förhand "som vuxna". Växlingen bör ske i rörelse under de följande ca 10 meterna.



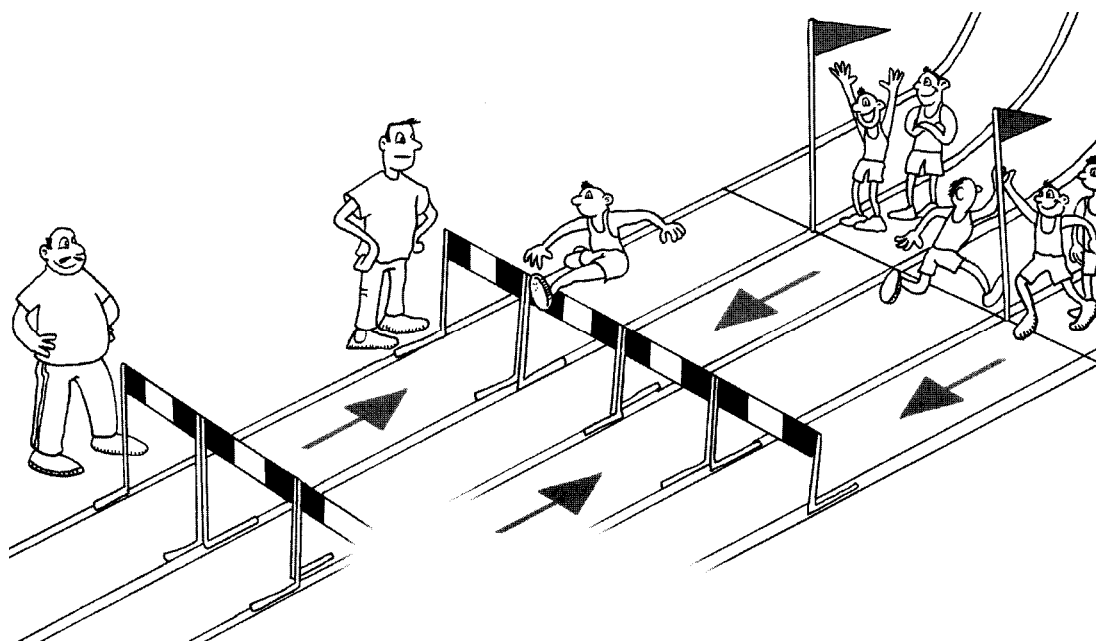
5. Växlingsområdet i långa stafetter är 20 m (t.ex. vid målet uppmätt på innerbanan 10 m före och efter mållinjen). Följande stafettlöpare bör starta sin sträcka innanför detta växlingsområde.



6. I stafettlöpning bör de tävlande hålla sig på sina egna banor tills de andra lagen hunnit växla för att undvika kollisioner. Att hämta en tappad stafettpinne får inte heller störa andra lag.
7. Skyttelstafett löps normalt utan pinne och växlingen sker genom beröring med händerna bakom växlingskäppen. Stafetten kan också löpas på gräsmatta, varvid flera lag kan löpa samtidigt. Växlingen i skyttelstafetten bör ske så att den löpare som startar sin sträcka startar från stillastående.



8. Häckstafett löps som skyttelstafett utan pinne så att laget använder två banor bredvid varandra. Växlingen sker bakom en växlingskäpp genom beröring med händerna. Följande löpare bör starta från stående bakom linjen efter växlingsberöringen, dvs. löparen får inte ta fart bakom växlingskäppen. Om denna växlingsberöring till följd av att den kommande löparen snubblar eller av annan orsak blir en "oavsiktlig miss", men växlingen i övrigt följer reglerna, skall lagets löpning av den orsaken inte underkännas. I häckstafett sker starten på banorna med jämna nummer 2-4-6-8 och stafetten avslutas vid målet på banorna 1-3-5-7.
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. Man bör komma ihåg att om startblock används i skyttelstafett, såsom häckstafett, är startsättet detsamma som vid normal start i sprint.



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

Obs! I stafettlöpningar kan var och en tävlande i ett tävlingsevenemang delta i en och samma gren endast i en av sin förenings laguppställningar. (T.ex. ett byte från föreningens 2:a lag till dess 1:a lag mellan försök och final på 4 x 100 m är inte tillåtet.)

TERRÄNGLÖPNING:

Terränglöpningsbanorna bör för barn 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. Resultat i dessa är därmed statistik- och rekorddugliga endast i klasserna för 13-åringar och yngre. Vindmätare rekommenderas dock i alla klasser.
2. Det är bra att komma ihåg att en 13-åring kan avklara resultatgränsen 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.

I slätlöpning är mättperioden 10 s från startskottet utom på 200 m, där perioden är 10 s från det ögonblick den första löparen kommer in på upploppet. I stafettlöpning är mättperioden 13 s från startskottet och på 200 m häck 13 s från det ögonblick den första löparen kommer in på upploppet.

I längd- och trestegshopp är mättperioden 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.



FÄLTGRENNAR, 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.
2. Normalt används följande antal prestationer:
 - 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 (+ stort antal deltagare) begränsa antalet prestationer. Härvid kan arrangörerna bli tvungna att begränsa antalet prestationer t.ex. enligt följande:

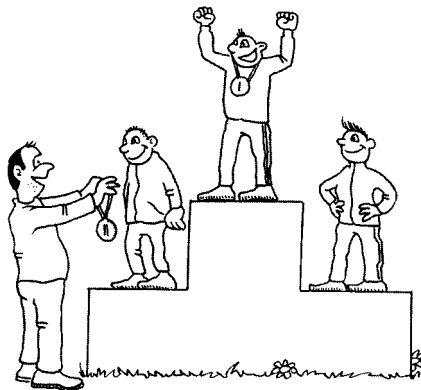
- samtliga har bara 3 prestationer
- samtliga har bara 4 prestationer
- samtliga har först 3 prestationer, varefter de 8 bästa får ännu en tilläggsprestation

Det är bra att observera, att om deltagarna är riktigt många (30 eller flera), så går en tävling med 3+3 prestationer snabbare än en där alla har 4 prestationer. I en tävling bör samtliga ha minst tre tävlingsprestationer.

3. Om det efter tredje omgången finns flera tävlande med samma resultat på åttonde platsen, avgörs avancemang genom att sinsemellan jämföra näst bästa hopp. Om oavgjort läge fortfarande råder, jämförs härefter tredje bästa resultat.
4. Innan tävlingen inleds ges varje tävlande minst två träningshopp/-kast.
5. Identifieringen av de tävlande underlättas och tävlingens gång påskyndas om de tävlande använder tävlingsnummer (nummerlapp på bröstet).

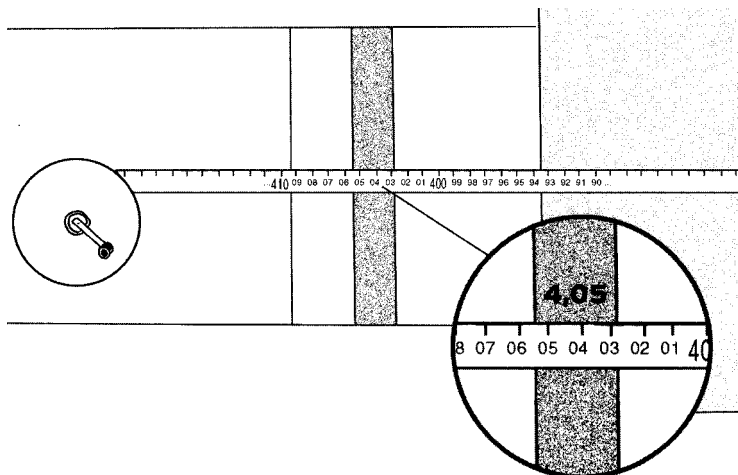
Segrare:

1. Segrare är den idrottare som hoppat/kastat/stött längst.
2. Om två tävlande har samma resultat, jämförs näst bästa resultat osv.



Mätnoggrannhet:

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





HOPP

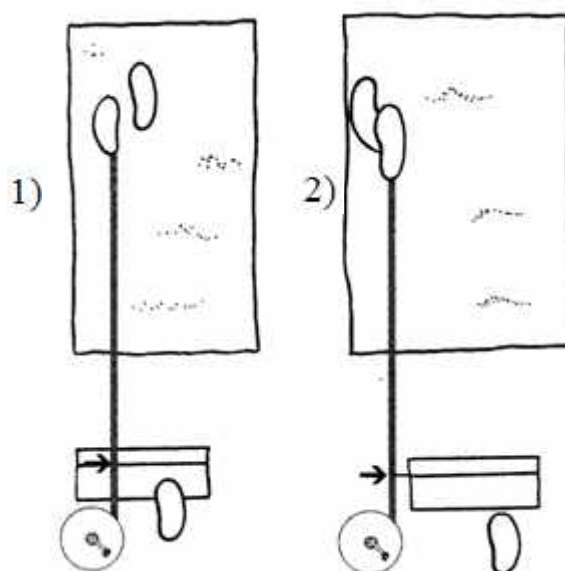
HOPP allmänt:

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

LÄNGD OCH 3-STEG:

A) Med planka som avstampplats:

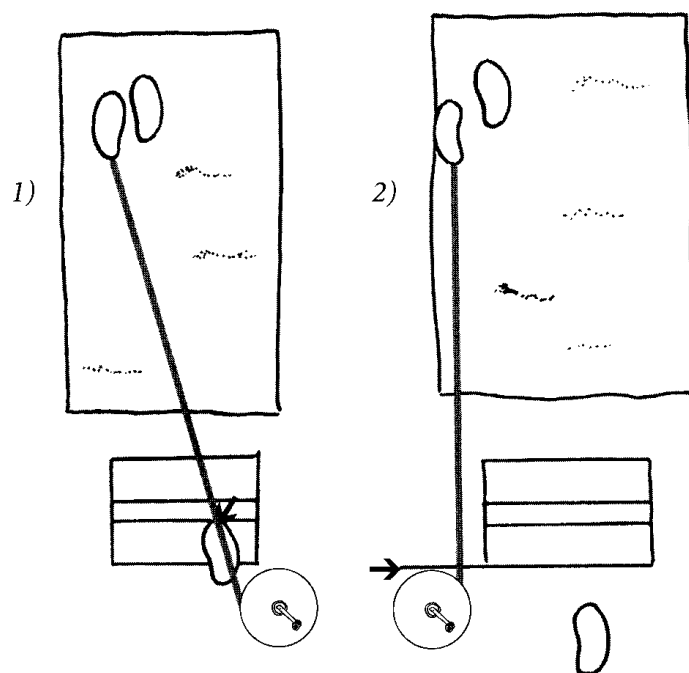
1. **I tävling i klasserna 13 och 12 år utgör plankan avstampplats.**
 1. Framför plankan finns vanligtvis en remsa av vax som utmärker var hoppgränsen slutar.
 2. Hoppet är godkänt om avstampet sker före vaxet. Hoppet underkänns om det i vaxet syns ett märke efter spiksko/sko eller om avstampet sker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



FIGUR: Mätning av längdhopp 1) mot avstampsgåränsen (= vaxplankans kant) samt 2) mot dess förlängning. Måttbandets nollpunkt i hoppgröpen.

B) En meters avstampszon:

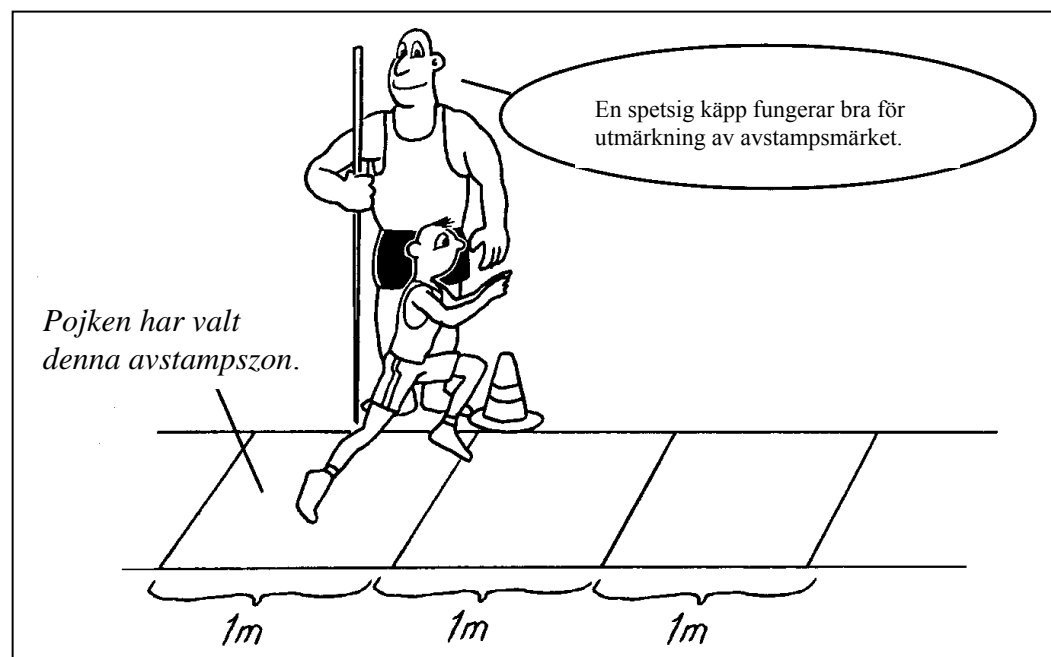
1. En avstampszon på en meter används i klassen 11 år eller i klasser yngre än denna.
2. Avstampszonen placeras så att samtliga tävlande tryggt och säkert når gropen. I vissa situationer (vanligtvis 3-steghopp) kan det bli nödvändigt att utmärka flera avstampszoner. Idrottaren bör använda den avstampszon han anmält, men han får byta den under tävlingens gång genom att anmäla därom till funktionären före hoppet.
3. Avstampszonen markeras med tejp. Den del av tejprensan som vetter mot gropen fungerar samtidigt som övertrampsgräns. Avstamp som sker på tejprensan är således övertramp. Tejpen underlättar tolkningen och ofta blir det spår efter spikskon på den.
4. En avstampszon på en meter försöker man placera så att plankan befinner sig mitt i avstampszonen. Ta hänsyn till säkerhetsaspekterna!
5. Hoppet mäts från det märke som vilken kroppsdel som helst lämnar i hoppgropen och som ligger närmast avstampsplatsen "snett" (figuren punkt 1).
6. Ett "undertrampat" hopp framför avstampszonen mäts från nedslagsmärket vinkelrätt mot främre kanten av avstampszonen eller dess förlängning (figuren punkt 2).



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

[**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

tejprensas som hopparen närmar sig först. Eller den första tejprensas är en del av en meters avstampszonen och den andra hör inte dit. Markering med tejp används också i vissa andra situationer i anslutning till avstamp från plankor. Vanligtvis är arenorna utrustade med endast en eller kanske två plankor för trestegshoppare med avstånd från hoppgruppen 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 som "surrogat" för plankor en 5 cm bred tejprensas, som dras tvärs över ansatsbanan. Även då är "tanken" att hopparen bör göra sitt avstamp före tejpens. Beröring av tejpens betyder övertramp! Tejpens fungerar som en sorts surrogat för vaxplankan, för den får vid beröring vanligtvis något märke.]

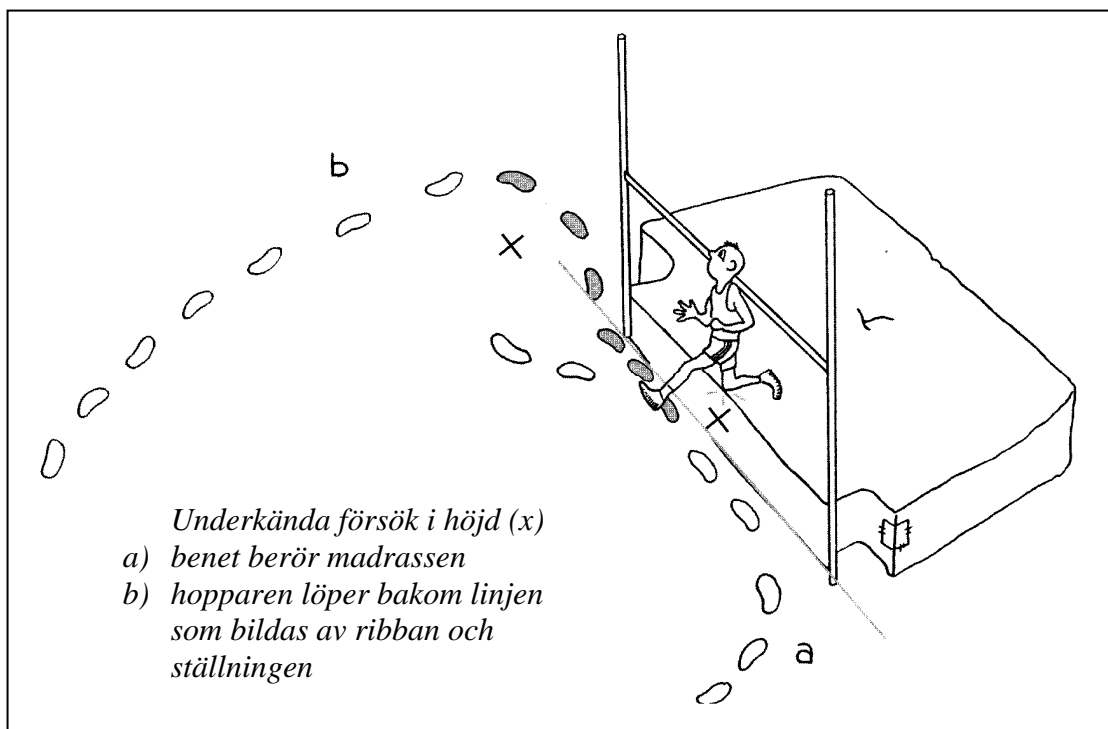


Övrigt att notera:

1. I 3-steg underkänns inte ett hopp fastän den tävlande i hoppet berör banytan = touchning.
2. 3-stegets delar är: uthopp (kommer ner på avstampsbenet), hoppsteg och ett längdhoppssliknande hopp.

HÖJD- OCH STAVHOPP:

1. I höjd- och stavhopp skall 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!

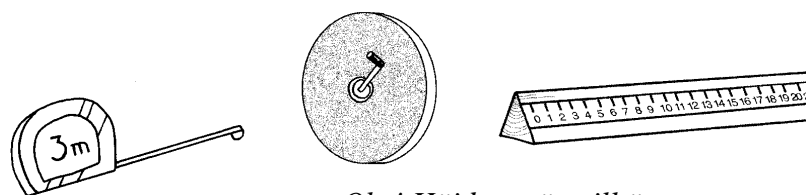


- c) I STAVHOPP, om den tävlande avbryter ansatsen men berör marken/nedslagsbädden bakom det vertikala planet genom övre delen av stavlådans stoppvägg.
(Staven får inte heller beröra marken/nedslagsbädden bakom detta plan.)

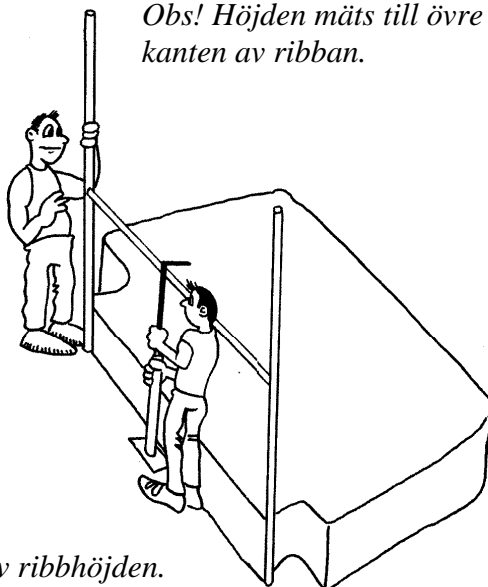
3. I protokollet antecknas ett godkänt hopp med O, ett misslyckat hopp med X och hoppade inte med ett streck —.
Se exempel på hur ett protokoll ifylls för höjd-/ stavhopp vid oavgjord tävling!

Höjning av ribban:

1. Domarna fastställer på förhand ribbhöjningarna. Höjningarna bör delges de tävlande innan tävlingen inleds.
2. Ribban bör höjas med minst 2 cm i höjdhopp och 5 cm i stavhopp åt gången.
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. Ribbens höjd bör kontrolleras med en särskild "mätsticka". På de lägsta höjderna kan man vid kontrollmätningen använda t.ex. rullmätband.



Obs! Höjden mäts till övre kanten av ribban.



Kontrollmätning av ribbhöjden.

Antalet hopp och inledningshöjd:

1. En tävlande har rätt till tre försök på varje höjd. Dock faller den tävlande bort ur tävlingen efter tre misslyckade hopp efter varandra.
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 bör han meddela domarna i god tid innan han är i tur att hoppa.
4. Om en tävlande avbryter sin ansats en tredje gång, kan det i tävling 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 än gäller, föreslår man att placeringarna delas i barntävlingar. Att ordna en separat skiljehoppning om segern rekommenderas inte.
4. Om man vill ordna skiljehopp gällande första platsen, får de till skiljehopp berättigade tävlandena ett extra försök på följande (högre) ribbhöjd enligt programmet. Om detta inte ger resultat, sänks och höjs ribban (2 cm i höjd- och 5 cm i stavhopp). De tävlande får ett försök på varje höjd tills tävlingen avgörs.

Exempel på protokollsanteckningar i höjdhop (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

Eventuella skiljehopp (*) om segern (rekommenderas inte):

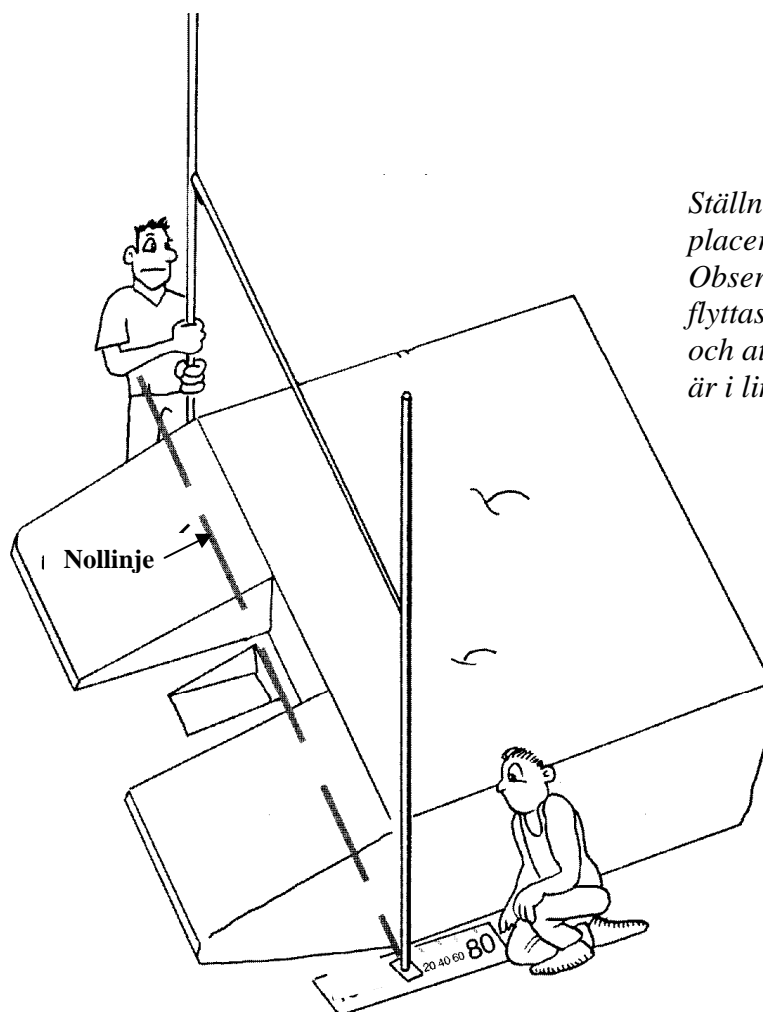
NAMN	FÖREN	130	128	130				RESULTAT	PLAC
Maja Hemgård	BIFK							120	4
Marie Yrväder	NIF							120	5
Anna Modig	JIK	X	O	O				130	1
Ida Havsudde	IF Sport	X	O	X				128	2
Camilla Flink	Nya Hoppet							120	3
Emilia Utter	HoppIF							120	5

Notera, att i den slutgiltiga resultatlistan fick Anna och Ida tillgodoräkna sig resultaten från skiljehoppen, då de var bättre än i den egentliga tävlingen!

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. Stavhoppställningarnas avstånd kan justeras i ansatsbanans riktning max. 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, faller ribban! I oklara fall kan den tävlande ges ett nytt (extra) försök.
5. Om staven brister under hoppet får den tävlande ett nytt försök.

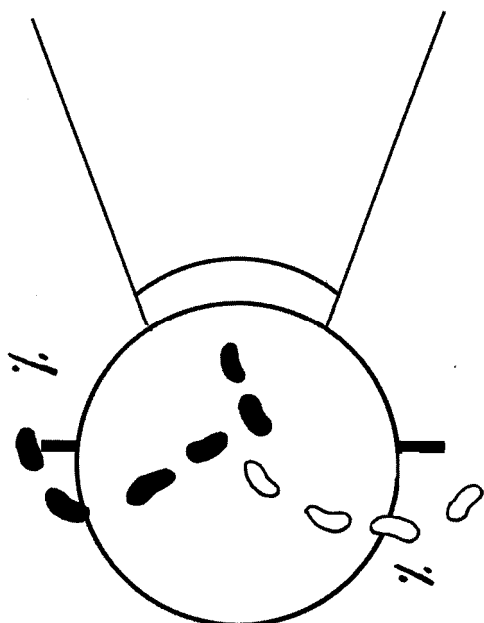


*Ställningarnas och nollinjens placering.
Observera att nollinjen inte flyttas då ställningarna flyttas och att den inte nödvändigtvis är i linje med ribban.*

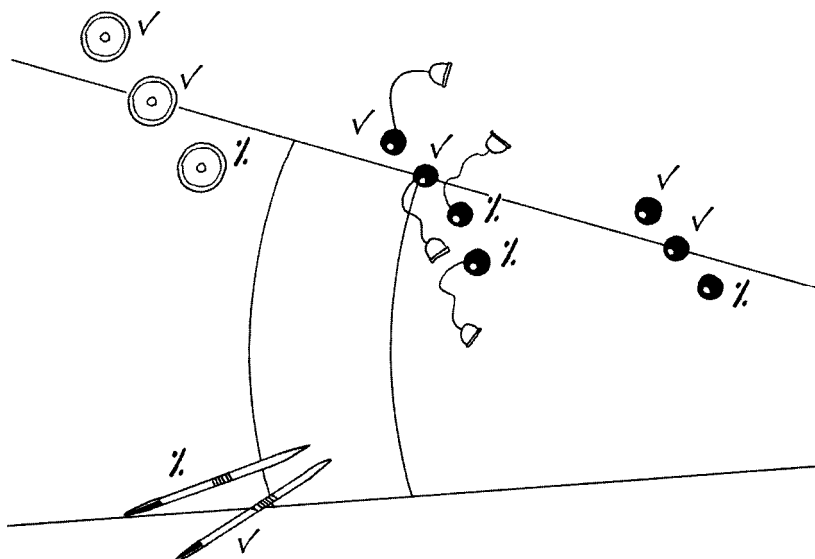


KAST

1. I en tävling bör 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 under kastet använda handskar.
4. I slägg- och diskuskastning bör samtliga tävlingskast utan undantag utföras i för ändamålet avsedd skyddsbur.
5. Kastredskapen bör alltid ovillkorligen bäras tillbaka till kastplatsen. De får aldrig med hänsyn till den stora olycksrisken returneras genom att kastas.
6. I ett godkänt kast bör kastredskapet alltid landa innanför sektorgränserna, (gäller i släggkastning släggens huvud och i spjutkastning spjutspetsen). Den tävlande skall avlägsna sig från kastringen bakom de vita linjerna. Funktionär har dock rätt att låta bli att underkänna en tävlande som i misstag stiger ut framför de vita linjerna. Härvid hör det till funktionärens skyldighet att instruera den tävlande inför följande kast. Se bilden!
7. I alla kastgrenar rekommenderar man att det också görs kontrollerade uppvärmningskast under ledning av en funktionär som fungerar som kastdomare. Detta är absolut viktigt med tanke på säkerheten, ty under uppvärmningskasterna är riskfaktorerna större än under själva tävlingen.



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



8. I samtliga kastgrenar är mätnoggrannheten en centimeter (avrundning neråt).
9. I kastgrenarna får den tävlande använda egna kastredskap. Dessa skall innan tävlingen inleds inlämnas till arrangörerna för invägning. Också andra tävlande får använda dessa godkända kastredskap.

SLÄGGA

1. Slägga kan kastas från diskusring där man minskat ringens diameter med en förminskningsring.
2. Kastet underkänns inte om släggans huvud berör marken eller ringen under de första svängarna eller rotationerna.
3. Om släggans skaft går av under kastet får den tävlande ett nytt försök.
4. En tävlande får avbryta sitt kast och börja om från början.
5. Mätningen sker från närmaste nedslagsmärke till kastringens inre kant med en centimeters noggrannhet (avrundning neråt).

KULA:

1. Kulan bör då stöten inleds vara nära hakan.
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

SPJUT/TURBOSPJUT:

1. Kastet bör utföras framåt över axeln eller kastöverarmen.

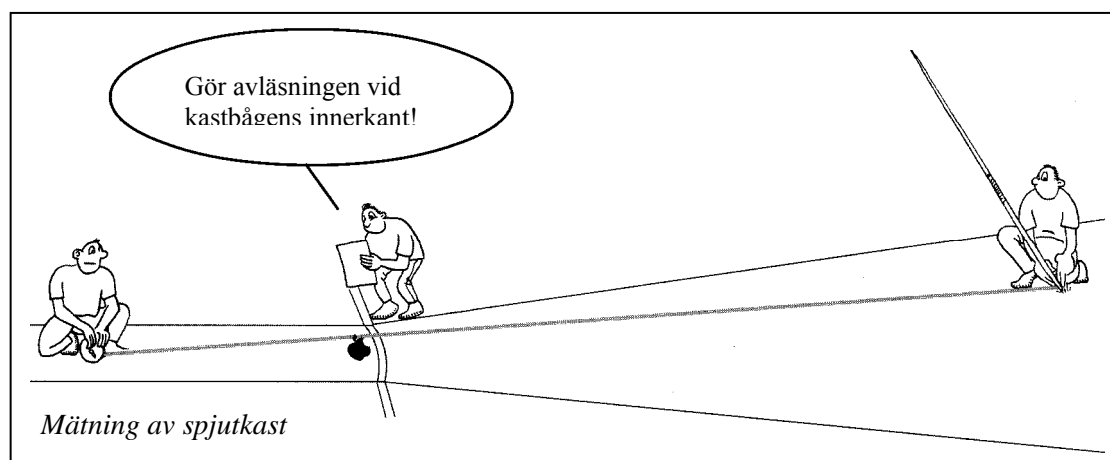
BOLLKASTNING:

1. Bollen bör kastas framåt över axeln eller kastöverarmen.
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 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.



Mätning av spjutkast



MÅNGKAMPER

1. I mångkamp sker resultatmätning och domarverksamhet huvudsakligen på samma sätt som i tävlingar i de enskilda grenarna.
2. I poängen anges med en poängs noggrannheten. Avrundningarna sker neråt och poängen avläses ur poängtabell eller med ADB-program.
3. I mångkamp för barn kan den ursprungliga ordningsföljden för grenarna bytas inbördes, men den långa löpsträckan bör 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. Ifall resultatnivån bland hopparna är stor kan man snabba på tävlingen genom att i början fördubbla ribbhöjningarna till (6 cm resp. 20 cm).
6. Segrare i en mångkamp är den som samlat största poängsumman.
7. Vid oavgjort jämförs de enskilda grenarna för dem som har samma resultat. Segrare är då den som poängmässigt är bäst i flest grenar. Om läget fortfarande är oavgjort jämförs de högsta enskilda delpoängen.
8. Om samma tävlande tar två felaktiga starter utesluts han ur den grenen (=0 poäng i denna gren). 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 bör i tävlingar för barn vara minst fyra.
2. I gång bör knäet vara sträckt då foten sätts i marken och förbli sträckt ända tills det bakre benet förs framom stödbenet. Markkontakten bör bibehållas, alltså ena foten bör alltid ha markkontakt.
3. Ifall 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).

