

DAF's ATLETIKREGLEMENT

Senest opdateret 12. januar 2008.

Ændringer er anført med fed skrift.



| | |
|-------------------------------|-----------------|
| 4. Reklamebestemmelser | side 2 |
| 5. Stævnearrangementer | side 6 |
| 6. Løb | side 16 |
| 7. Spring | side 50 |
| 8. Kast | side 70 |
| 9. Mangekamp | side 97 |
| 10. Kapgang | side 101 |

4 REKLAMEBESTEMMELSER

4.1 REKLAMER I PROGRAMMER M.V.

4.1.1 Reklamer må forekomme i programmer og på plakater og andre meddelelser vedrørende et stævnearrangement.

4.1.2 Stævnearrangøren må også omtale stævnets sponsorer i officielle meddelelser givet ved begyndelsen af stævnet og umiddelbart efter afviklingen af sidste øvelse. Derudover er det tilladt ved alle arrangementer i Danmark, bortset fra større internationale arrangementer, i forbindelse med præmieoverrækkelsen at nævne navnet på den der har skænket præmien.

4.2 REKLAMESKILTE

4.2.1 Det er tilladt at opsætte reklameskilte ved start og opløb samt langs ruten ved et løbsarrangement, hvor start og opløb foregår uden for stadions konkurrenceområde.

4.2.2 Hvor start og opløb foregår inden for stadions konkurrenceområde, er det kun tilladt at opsætte reklamer langs den del af ruten der ligger uden for stadions konkurrenceområde.

4.2.3 Ved nationale såvel som internationale stævner er det tilladt at anbringe reklameskilte eller reklamebannere uden for konkurrenceområdet.

4.2.4 Det er endvidere tilladt at anbringe reklameskilte på rækværk som afgrænser konkurrence-området mod tilskuerpladserne.

4.2.5 Ved landskampe og andre internationale stævner hvor det er godkendt af DAF, samt ved nationale stævner, er det tilladt at anbringe reklameskilte - hvis størrelse ikke må overstige 60 cm x 500 cm - inden for løbebanens afgrænsning (på inderkredsen), når disse ikke er til gene for afviklingen af konkurrencerne.

4.2.6 Ved andre internationale stævner end de under # 4.2.5. nævnte, hvor reklameskilte ikke er tilladt på konkurrenceområdet, må navnet på hver fabrikant af det under # 4.3.3. nævnte udstyr forekomme på inderkredsen på maksimalt to skilte, som hver især ikke må være større end 200 cm x 40 cm. Når skiltene først er opstillet må de ikke flyttes under stævnet.

4.3 REKLAME PÅ UDSKYR OG REDSKABER

- 4.3.1 Fabrikanters navne eller varemærker på udstyr, som anvendes på konkurrenceområdet, må kun forekomme én gang på hvert enkelt stykke udstyr, og bogstavernes/mærkernes højde må ikke overstige 30 mm. Nævnte udstyr omfatter: hække, forhindringer, overliggere, omgangsklokker, kasteredskaber etc. Kun den fabrikant, som har fremstillet det pågældende udstyr, må placere sit navn eller varemærke på udstyret.
- 4.3.2 Landingsområderne ved højdespring og stangspring må dog være forsynet med indtil to navne/-varemærker, ét på hver af de to sider som er placeret vinkelret på overliggeren. Bogstavernes/-varemærkernes højde må være op til en tiendedel af landingsområdets højde, dog maksimalt 10 cm.
- 4.3.3 Det er tilladt at forsyne hvert stykke udstyr som anvendes til måling, tidtagning eller informationsformidling med ét firmanavn/varemærke, hvis højde ikke må overstige 10 cm.
- 4.3.4 For alle arrangementer i Danmark, bortset fra større internationale arrangementer, gælder at det er tilladt at anbringe reklameskilte på den side af forhindringerne, der vender bort fra løberne.

4.4 REKLAMER PÅ TØJET VED NATIONALE STÆVNER

- 4.4.1 Reklamebestemmelserne efter disse regler gælder alene for nationale konkurrencer. Ved internationale konkurrencer gælder IAAF's bestemmelser.
- 4.4.2 Ved tøjreklamer forstås reklamer på konkurrencedragt, overtræksdragt og startnumre. Reklamer på andre tøjeffekter må ikke forekomme. Tøjfirmaets logo eller påskrift - max. 40 cm² - er ikke omfattet af bestemmelserne.
- 4.4.3 Sponsoraftaler kan udelukkende indgås af foreninger eller regioner under Dansk Atletik Forbund - ikke af enkeltpersoner. Aftaler skal indgås på Dansk Atletik Forbunds formular og indsendes til forbundet i under-skrevet stand i 3 eksemplarer. Aftaler skal indgås for et bestemt afgrænset tidsrum. Aftaler er først gyldige fra den dato, de er godkendt af Dansk Atletik Forbund. Aftaler, der udelukkende omfatter reklame på startnumre, skal ikke godkendes af Dansk Atletik Forbund.
- 4.4.4 Den enkelte idrætsudøver, der ikke ønsker at bære den aktuelle reklame, må anvende en dragt uden reklamer. Reklamer på startnumre skal anvendes og må ikke tildækkes eller ombukkes. Det er ikke tilladt under konkurrence at bære nogen anden form for reklame end den, der følger disse regler.
- 4.4.5 Reklamerne må placeres på for- og bagsiden af såvel konkurrencetrøjen som bukserne (alternativt på hvert ben). Der må tegnes én eller flere reklamer, men kun én i hvert af

de 4 nævnte felter. Den enkelte reklame-tekst må ikke overstige 12 cm i højden eller såfremt, der er tale om firmalogoer m.v. 250 kvadrat cm i samlet areal. Tilsvarende bestemmelser gør sig gældende for overtræksdragten.

- 4.4.6 Det er den enkelte forenings eller regions pligt at påse, at den indgåede reklameaftale overholdes. Stævnearrangøren har pligt til at påse, at der ikke benyttes reklamer, der er i strid med disse bestemmelser.
- 4.4.7 En idrætsudøver, der bryder reklamebestemmelserne, skal nægtes start eller fortsat deltagelse i konkurrencen. Hidtil opnåede resultater i den pågældende konkurrence annulleres. Desuden kan vedkommende idømmes bøde i henhold til Dansk Atletik Forbunds reglement. Dersom en forening eller en region indgår aftaler om tøjreklamer, der ikke er godkendt af Dansk Atletik Forbund, kan den pågældende forening eller region straffes i henhold til DAF's reglement. Overtrædelse af disse bestemmelser skal meldes til Dansk Atletik Forbund.
- 4.4.8 Den forening eller region, der indgår aftale i henhold til disse regler, er ansvarlig for alle økonomiske forhold, der følger aftalen. Dansk Atletik Forbund er ved sin godkendelse påtegning ikke aftalepart og er ikke økonomisk ansvarlig over for nogen af aftaleparterne. Dansk Atletik Forbund påtager sig intet ansvar for aftaleparternes overholdelse af den indgåede aftale.
- 4.4.9 Dansk Atletik Forbund er ansvarlig for administrationen af alle indgåede sponsoraftaler.

4.5 REKLAMER PÅ DELTAGERNUMRE/STARTNUMRE

- 4.5.1 På startnumre må der placeres 2 reklamer, hvis samlede højde ikke må overstige 12 cm.
- 4.5.2 Reklamer må ikke virke stødende eller forstyrrende. Den totale størrelse på startnumre skal være 24 cm x 20 cm, og højden på tallene skal minimum være 12 cm.
- 4.5.3 Det er tilladt at forsyne startnumrene med en sponsors navn/varemærke anbragt over eller under nummerangivelsen. Bogstavernes/varemærkets størrelse skal være i overensstemmelse med # 4.4.5.
- 4.5.4 Det er endvidere tilladt at forsyne startnumrene med stævnets/løbets navn i samme størrelse som anført i # 4.4.5.
- 4.5.5 Numrene skal svare til de numre, der er anført i programmet.
- 4.5.6 Såfremt der bæres overtræksdragt under konkurrencen, skal der bæres startnumre i

overensstemmelse med de gældende regler, uden på overtræksdragten.

4.6 KLUBSPONSORER

- 4.6.1 Såfremt DAF godkender det, kan en klub antage en sponsors navn som klubnavn eller som en del af navnet.
- 4.6.2 Sponsorens navn må forekomme i klubnavnet på trøjen og/eller overtræksdragten, enten på forsiden eller på bagsiden, med en maksimal højde på 4 cm. Bogstaverne i klubbens navn og sponsors navn skal være af samme højde.
- 4.6.3 Alternativt må sponsorens navn forekomme separat på trøjen og/eller overtræksdragten enten på forsiden eller på bagsiden med en maksimal højde på 4 cm.
- 4.6.4 En aktiv må ikke uden DAFs tilladelse starte for en sponsoreret klub i et andet land. En sådan tilladelse må kun gives såfremt den aktive rent faktisk er bosiddende i det andet land.
- 4.6.5 Klubber hvis medlemsskare omfatter aktive fra mere end ét land samt start for sådanne klubber er kun tilladt i overensstemmelse med # 4.6.4.
- 4.6.6 Ingen stævnearrangør eller sponsor kan kræve at en idrætsudøver eller forening skal fjerne en lovlig sponsorreklame eller reducere størrelsen af den, medmindre et sådant krav er godkendt af det nationale forbund i det land arrangementet afvikles.

4.7 KONTRAKTER

- 4.7.1 En sponsorkontrakt/reklamekontrakt indgået af en region eller DAF må ikke indeholde bestemmelser, der binder en idrætsudøver til brug af et bestemt mærke eller >logo< inden for fodtøj eller idrætsrekvisitter, men kun indeholde bestemmelser om anvendelse af konkurrencedragt og overtræksdragt.
- 4.7.2 En sponsorkontrakt/reklamekontrakt indgået af en forening må ikke indeholde bestemmelser, der binder en idrætsudøver til brug af et bestemt mærke eller >logo< inden for fodtøj, idrætsrekvisitter, konkurrencedragt og overtræksdragt.
- 4.7.3 En region kan oprette kontrakt med kommercielle sponsorer i eget lokalområde, når vederlagets størrelse/den materielle værdi er kr. 5.000,- og derunder.
- 4.7.4 Enhver overenskomst skal være i overensstemmelse med DAFs udgivne bestemmelser og kan kun godkendes hvis den er nedfældet på de af DAF udformede

kontraktblanketter

Note:

Foranstående reklamebestemmelser omfatter ikke en forenings interne arrangementer d.v.s. arrangementer, hvor kun foreningens egne medlemmer deltager.

5. STÆVNEARRANGEMENTER

5.1 GENEREL FORBEREDELSE

5.1.1 Stævner og konkurrencer bør forberedes omhyggeligt af arrangøren, der afhængigt af stævnets størrelse bør nedsætte de fornødne udvalg og sørge for, at et tilstrækkeligt antal stævnefunktionærer er til stede ved stævnet.

5.2 ARRANGEMENTSUDVALGET

5.2.1 Arrangementsudvalget afgør alle sager, der ikke er henlagt til andre funktionærer. Det skal påse, at baner, tilbehør og redskaber og reklamer er i orden og i overensstemmelse med DAFs/IAAFs krav og regler.

5.2.2 Ved afholdelse af større stævner skal arrangementsudvalget påse, at der foreligger en opmåling af anlæg for løb, spring og kast udført af en landinspektør.

5.2.3 Udvalget udfører alle de forberedende arbejder såsom udsendelse af propositioner, fremskaffelse af funktionærer til stævnet, fastsættelse af deltagernes numre, avertering, program, billetter, banens indretning og udsmykning, tilvejebringelse af rekvisitter, kontrol, musik, præmier m.v. samt sørge for underretning til pressen før stævnet. Udvalget skal udarbejde tidsskema til vejledning for funktionærer og deltagere.

5.2.4 Til åbne konkurrencer bør forefindes et program indeholdende:

- fortegnelse over de anmeldte foreninger med foreningsnavnet forkortet,
- fortegnelse over stævnefunktionærerne med vedføjet kendetegn,
- fortegnelse over øvelser, deltagernes nr., navn og foreningsnavn samt i kasteøvelser deltagernes mærkefarve eller nr., der bør være ens i alle kastekonkurrencer. For samtlige øvelser i programmet bør anføres den danske og nordiske rekord samt eventuelt distriktsrekord, og for øvelser, hvori der er udenlandske deltagere, så vidt muligt vedkommende lands rekord. Antallet af præmier skal anføres og ved vandre og udfordringspræmier mindst nuværende indehaver.

- 5.2.5 Det påhviler udvalget at fremsende resultatliste påført alle anmeldtes navne til DAF, berørte region og foreninger senest 14 dage efter stævnets afholdelse samt fremsende eventuelle rekordanmeldelser samtidig med resultatlisten. Hvis denne frist ikke overholdes, kan arrangøren blive idømt en bøde, hvis størrelse hvert år fastsættes af DAFs bestyrelse.

5.3 STÆVNEFUNKTIONÆRER

- 5.3.1 Der vil sædvanligvis være behov for nedennævnte stævnefunktionærer, af hvilke leder for løb, spring og kast samt andre ledende dommere bør bære armbind eller andet tegn på deres opgaver:

- Ordensmarskal
- Samaritervagt og/eller læge
- Jury/overdommer
- Overleder
 - Stævnesekretær
 - Speaker
 - Pressesekretær
- Starter og recall-starter(e)
 - Startermedhjælper
- Leder for løb
 - Banedommere
 - Måldommere
 - Rundetællere
- Leder for tidtagning
 - Tidtagere
 - Vindmålerkontrollant
- Leder for spring
 - Sekretær for spring
 - Springdommere
 - Vindmålerkontrollant
- Leder for kast
 - Sekretær for kast
 - Kastedommere
- Leder for call room
 - Call room dommer
- Leder for mangedkamp
- Leder for kapgang
 - Kapgangsdommere
 - Dommersekretær
 - Official med ansvar for deltagertavle
 - Kapgangsjury

5.3.1.1 For øvelser, der foregår uden for stadion, bør udpeges særskilte dommere.

5.3.1.2 Der er intet til hinder for, at samme person kan have flere opgaver.

5.3.1.3 Funktionærerne bør være til stede på idrætspladsen ca. ½ time før stævnets begyndelse.

5.3.2 ORDENSMARSKAL

5.3.2.1 Ved større stævner bør der være en ordensmarskal, som har ansvaret for, at ikke andre end stævnefunktionærer og idrætsudøvere, som skal deltage i konkurrencerne, opholder sig på inderkredsen eller banen. Han skal henvise ikke-deltagende idrætsudøvere til en for dem særlig indrettet deltagerloge. Han skal ligeledes kontrollere, at pressefotografer, journalister m.fl. ikke tager unødigt ophold på inderkredsen eller er til gene for idrætsudøvere eller publikum.

5.3.3 SAMARITERVAGT

5.3.3.1 Ved alle stævner bør der være samaritervagt, og der skal altid være en forbindingskasse med henblik på ydelse af førstehjælp.

5.3.4 JURY/OVERDOMMER

5.3.4.1 Ved større stævner bør der udpeges en jury, der skal bestå af mindst 3, 5 eller 7 personer. Hvis der ved stævnet er udpeget en overdommer, har han samme beføjelser som en jury.
Ved stævner, hvor kapgang indgår, skal der nedsættes en kapgangsjury bestående af 3 personer med kendskab til disciplinen. Kapgangsjuryen kan udpeges blandt lederne fra de deltagende klubber.

5.3.4.2 Juryen skal træffe afgørelser vedr. alle protester, der måtte blive indanket for den. Juryen træffer i øvrigt afgørelse om alle spørgsmål, der forelægges den vedr. stævnet, herunder forståelse af reglement og lignende.
Som grundlag for sin afgørelse kan juryen benytte en ved øvelsen optaget videofilm.

5.3.4.3 Hvis en deltager udviser upassende opførsel under stævnet, kan juryen udelukke vedkommende, eventuelt bortvise denne fra idrætspladsen. En sådan afgørelse skal indberettes til DAFs bestyrelse, der afgør, om forseelsen er af en sådan karakter, at den pågældende skal idømmes karantæne.

5.3.4.4 Juryen må almindeligvis ikke på egen foranledning gribe ind i konkurrencernes afvikling. Hvis juryen bliver opmærksom på forhold, der ikke gennemføres korrekt, kan den anmode den ansvarlige leder om at få forholdet ændret.

- 5.3.4.5 Juryens afgørelser er endelige under stævnet, men afgørelser kan i indtil 14 dage herefter indbringes for DAFs Appeludvalg.

Teknisk Udvalgs kommentar:

En afgørelse som er truffet af en jury eller overdommer – eller i mangel af disse, en øvelsesleder - kan ikke indbringes for ”Court of Arbitration for Sport” (CAS), (IAAF # 146.7).

Heraf følger at en afgørelse, som efterfølgende eventuelt måtte blive truffet af DAFs og/eller DIFs Appeludvalg heller ikke kan appelleres til CAS.

5.3.5 STÆVNELEDEREN

- 5.3.5.1 Stævnelederen har ledelsen af stævnet og ansvaret for, at alle øvelser foregår efter programmet. Han skal opmærksomt følge igangværende øvelser og bestemme, hvornår en ny øvelse skal påbegyndes, og han underretter i god tid vedkommende leder.
- 5.3.5.2 Stævnelederen kan alene meddele tilladelse til, at en ikke anmeldt idrætsudøver deltager i en konkurrence.
- 5.3.5.3 Efter hver øvelses afslutning modtager han resultaterne fra stævnesekretæren og kontrollerer, at fornødne meddelelser til publikum, presse o.s.v. gives af speakeren, respektive pressesekretæren.
- 5.3.5.4 Stævnelederen kontrollerer sine medhjælpere og tildeler dem sådanne hverv, som han finder passende. Han kan i påkommende tilfælde, såsom når en stævnefunktionær udviser upassende opførsel eller fornærmer eller forulemper nogen af stavnets funktionærer, deltagere eller tilskuere, fratage den pågældende hans hverv og eventuelt bortvise ham fra idrætspladsen.

5.3.6 TEKNISK LEDER

- 5.3.6.1 Den tekniske leder er ansvarlig for, at løbebane, kasteringe, kastevinkler, nedslagsområder, nedspringsmætter og sandgrave er i overensstemmelse med DAFs reglement, og at der er forberedt startlister til stævnet.

5.3.7 STÆVNESEKRETÆREN

- 5.3.7.1 Stævnesekretæren forsyner lederne for løb, spring og kast samt starter-medhjælperen med fortegnelser over de anmeldte deltagere og sørger for, at lister med navne og numre på deltagere i mellem- og slutheat er udfyldt og afleveret til lederen for løb og startermedhjælperen inden starten.

- 5.3.7.2 Stævnesekretæren skal samle resultaterne fra hver øvelse, incl. tider, højder og længder samt evt. angivelser af vindhastighed, idet disse resultater skal overbringes ham af leder for løb, spring og kast, samt af leder for tidtagning.
- 5.3.7.3 Stævnesekretæren skal så hurtigt som muligt viderebringe relevant materiale til speakeren og efter at have efterregnet placeringer, tider og længder, skal han overgive det officielle resultat til overlederen sammen med alt forhåndenværende materiale.
- 5.3.7.4 Stævnesekretæren sørger for udfærdigelse af officielle resultatlister, som kontrolleres af overlederen før offentliggørelsen.
- 5.3.7.5 Stævnesekretæren fører protokol over indkomne protester og drager i tilfælde af rekord omsorg for, at de fornødne oplysninger hos rekordsætteren og de pågældende dommere, underskrifter m.v. skaffes til veje før stævnets ophør.

5.3.8 SPEAKEREN

- 5.3.8.1 Speakeren har til opgave at underrette publikum om stævnets afvikling og om resultaterne. Disse bør dog kun meddeles på grundlag af resultatlister, modtaget fra stævnesekretæren og godkendt af overlederen. Speakeren kan også meddele mellemtider i løb og mellemresultater i spring og kast efter opgivelse fra øvelseslederen. Speakeren skal påse, at hans virksomhed ikke er generende for idrætsudøverens præstationer.
- 5.3.8.2 Speakeren skal påføre resultatlisterne tidspunkter for offentliggørelsen af hensyn til evt. protester indgivet efter konkurrencens afslutning.

5.3.9 PRESSESEKRETÆREN

- 5.3.9.1 Pressesekretæren sørger for hurtig og rigtig underretning til pressen.

5.3.10 LEDER AF CALL ROOM

- 5.3.10.1 Lederen af Call-room skal sikre at der bæres korrekt national påklædning eller klubdragt samt at deltagernumrene bæres korrekt og svarer til numrene i startlisten. Han skal endvidere sikre, at piggene er i overensstemmelse med det pågældende stadions bestemmelser og at reklamer på tøj og tasker mv. er i overensstemmelse med DAFs regler.
- 5.3.10.2 Lederen af Call-room er endvidere ansvarlig for færdslen mellem call room og konkurrenceområdet, og er bemyndiget til at træffe afgørelse vedr. disciplinære spørgsmål, der måtte opstå fra deltagerne ankommer til call room og indtil de

afleveres på konkurrencestedet. Sammen med øvelseslederen er han ansvarlig for, at deltagerne er på konkurrencestedet til den fastsatte tid.

5.3.11 LEDER FOR MANGEKAMP

5.3.11.1 Lederen for mangekamp er øverste leder for samtlige mangekampøvelser.

5.3.12 LEDER FOR KAPGANG

5.3.12.1 Lederen for kapgang er øverste leder for samtlige kapgangsøvelser.

5.4.1 UDEBLIVELSE

5.4.1.1 Dersom en idrætsudøver uden gyldig grund udebliver fra en konkurrence, hvortil vedkommende er lovlig anmeldt, indberettes sagen til DAF, som kan advare den pågældende og i alvorlige tilfælde diskvalificere denne i indtil 6 måneder.

5.4.1.2 Tilsvarende bestemmelser finder anvendelse på foreningens ledere.

5.4.2 PROTESTER

5.4.2.1 Protester vedrørende uoverensstemmelser, der opstår under en konkurrences afvikling, skal indgives senest 30 minutter efter at konkurrencens resultat er offentliggjort.

5.4.2.2 Arrangøren er ansvarlig for at tidspunktet for resultatets offentliggørelse registreres.

5.4.2.3 Enhver protest skal i første omgang forelægges den aktuelle øvelsesleder mundtligt, enten af deltageren eller af en leder der optræder på dennes vegne.

5.4.2.4 Såfremt en deltager, der er blevet dømt for tyvstart, umiddelbart herefter afgiver en mundtlig protest, kan starteren tillade, at den pågældende starter "under protest". En sådan protest kan dog ikke accepteres såfremt tyvstarten er registreret af et IAAF-godkendt tyvstartsapparat, med mindre starteren vurderer, at apparatets informationer er indlysende forkerte.

5.4.2.5 I forbindelse med anvendelsen af et IAAF-godkendt tyvstartsapparat, kan der evt. afgives protest mod at starteren fejlagtigt ikke har tilbagekaldt starten. En sådan protest kan kun afgives af, eller på vegne af, en deltager som har fuldført løbet. Hvis protesten godkendes skal de deltagere diskvalificeres som tyvstartede, og som ville være blevet diskvalificeret såfremt starten var blevet tilbagekaldt. Uanset om der er anvendt et tyvstartsapparat eller ej, er det under alle omstændigheder tilladt at

protestere og appellere.

Såfremt der ikke er grundlag for at diskvalificere en eller flere af deltagerne, skal starteren erklære løbet for ugyldigt og bestemme, at løbet skal løbes om, hvis han anser det for påkrævet for at sikre en retfærdig afgørelse.

- 5.4.2.6 Såfremt der, i en hvilken som helst øvelse, indtræffer omstændigheder der, efter øvelseslederens vurdering, retfærdigvis kræver at en øvelse, eller en del af en øvelse, bør gå om, kan han erklære øvelsen for ugyldig og afgøre om den skal gennemføres igen den samme dag, eller på et senere tidspunkt.
- 5.4.2.7 Øvelseslederen kan afgøre protesten eller henvise den til overdommeren/-juryen. Hvis øvelseslederen afgør protesten, kan afgørelsen appelleres til overdommeren/juryen. Dette skal ske senest 30 minutter efter, at øvelseslederen har meddelt sin afgørelse. Foruden de involverede personer kan overdommer/jury tage hensyn til anden relevant information, herunder videooptagelser.
- 5.4.2.8 En indankning for overdommeren/juryen skal foretages skriftligt og på deltagerens vegne være underskrevet af en ansvarlig leder, ligesom der skal medfølge et depositum på kr. 250,- (100 dollars i internationale konkurrencer).
- 5.4.2.9 Hvis protesten findes uberettiget fortabes depositummet til fordel for arrangøren.
- 5.4.2.10 Overdommeren/juryens afgørelse kan ankes til DAFs Appeludvalg senest 14 dage efter.
- 5.4.2.11 Protest mod en idrætsudøvers adgang til start i en konkurrence eller et stævne skal indgives før konkurrencen og afgøres inden dennes begyndelse.
- 5.4.2.12 **Såfremt en deltager omgående afgiver en mundtlig protest imod, at et forsøg er blevet dømt ugyldigt, kan øvelseslederen, såfremt han finder det rimeligt, foranledige, at forsøget bliver målt, og resultatet noteret, med henblik på at sikre alle involveredes rettigheder.**
- 5.4.2.13 **Hvis det forsøg protesten vedrører fandt sted i løbet af de første tre runder af en øvelse, hvor der er mere en otte deltagere, og den pågældende deltager ville kvalificere sig til de tre finalerunder, hvis protesten ville blive godkendt, kan øvelseslederen tillade, at den pågældende deltager i finalerunderne under protest, med henblik på at sikre alle involveredes rettigheder.**

5.4.3 ADVARSLER OG DISKVALIFIKATION

- 5.4.3.1 Øvelseslederen kan tildele en deltager en advarsel **pga. usportslig, utilbørlig eller**

stødende adfærd.

Hvis en deltager tildeles yderligere en advarsel pga. usportslig, utilbørlig eller stødende adfærd, i den samme øvelse, skal øvelseslederen diskvalificere ham fra den pågældende øvelse.

Hvis advarsel nr. 2 bliver givet i en anden øvelse, skal han udelukkende diskvalificeres fra denne øvelse.

- 5.4.3.2 Øvelseslederen kan diskvalificere en deltager, hvilket evt. kan markeres ved at vise den pågældende et rødt kort.
Der gælder særlige bestemmelser for diskvalifikation i kapgang, som beskrevet i # 10.7.
- 5.4.3.3 Såfremt en deltager diskvalificeres pga. en overtrædelse af en eller flere regler i Atletikreglementet, skal det af den officielle resultatliste fremgå, hvilken/hvilke DAF/IAAF regler, den pågældende har overtrådt.
- 5.4.3.4 En diskvalifikation som den her anførte, forhindrer i sig selv ikke, at deltageren kan deltage i andre øvelser ved det pågældende stævne.
- 5.4.3.5 Såfremt en deltager diskvalificeres pga. usportslig, **utilbørlig** eller stødende adfærd, risikerer han **derudover** at blive diskvalificeret **af stævnelederen - efter indstilling fra øvelseslederen** - fra videre deltagelse i det pågældende stævne, og årsagen hertil skal anføres i den officielle resultatliste. Såfremt det vurderes, at forseelsen er særligt alvorlig, skal stævnelederen indberette sagen til DAF med henblik på eventuelle yderligere, disciplinære skridt.
- 5.4.3.6 For begge typer diskvalifikationer gælder, at ethvert resultat der forudgående er opnået i den pågældende øvelse skal annulleres. Resultater opnået i tidligere runder i den samme, eller en anden øvelse, og ved det samme stævne – f.eks. i en kvalifikationskonkurrence eller et indledende heat – vil dog fortsat være gyldige. I mangelkamp vil resultater opnået i de foregående øvelser fortsat være gyldige.

5.5 KONKURRENCEAFVIKLINGEN

5.5.1 ASSISTANCE/HJÆLP UNDER KONKURRENCEN

5.5.1.1 Følgende former for assistance er ikke tilladt:

- a) I løb og kapgang er pace ikke tilladt, såfremt det udføres af en person, som ikke deltager i den pågældende konkurrence, eller af en deltager, der er blevet, eller er ved at blive, overhalet med en eller flere omgange. Det samme gælder for pace der udføres med en eller anden form for teknisk udstyr.
- b) Besiddelse, eller brug, i konkurrenceområdet af video- eller kasetteafspiller, radio, CD-afspiller, radiosender, mobiltelefon eller lignende teknisk udstyr.

- c) **Enhver anvendelse af tekniske hjælpemidler, som indeholder fjedre, hjul, eller et hvilken som helst andet element, som giver brugeren en fordel frem for en anden aktiv, der ikke anvender et sådant hjælpemiddel.**
- d) **Brug af enhver form for anordning som har den effekt, at den forøger størrelsen på et stykke udstyr ud over, hvad der er tilladt i Reglementet, eller som giver brugeren en fordel, som han ikke ville få ved at benytte det udstyr, som er specificeret i Reglementet.**

5.5.1.2 En deltager der under en konkurrence yder, eller modtager, ulovlig assistance inden for konkurrenceområdet, skal af øvelseslederen advares om, at han i gentagelsestilfælde vil blive diskvalificeret fra den pågældende konkurrence. Såfremt han efterfølgende bliver diskvalificeret, skal ethvert resultat, der forudgående er opnået i den igangværende øvelse, annulleres. Resultater opnået i tidligere runder i den samme, eller en anden øvelse, og ved det samme stævne – f.eks. i en kvalifikationskonkurrence, eller indledende heat – vil dog fortsat være gyldige.

5.5.1.3 Følgende former for assistance er tilladt:

- Kommunikation mellem en deltager og dennes træner, når sidstnævnte befinder sig uden for konkurrenceområdet (uden for barrieren/banden). For at muliggøre en sådan kommunikation, uden at den forstyrrer afviklingen af konkurrencen, bør der reserveres plads til deltagernes trænere på tilskuerpladserne tæt på konkurrence- stederne for alle øvelser, bortset fra løbe- og kapgangsøvelser.
- Medicinsk undersøgelse/behandling og/eller fysioterapi, som skønnes nødvendig for at en deltager, som befinder sig i konkurrenceområdet, kan deltage eller fortsætte med at deltage i konkurrencen. En sådan undersøgelse/behandling kan gennemføres enten i konkurrenceområdet af medicinsk personel, som er udpeget af stævnearrangøren og forsynet med særlig identifikation, eller i særligt etablerede behandlingsområder uden for konkurrenceområdet, hvor undersøgelse/behandling kan udføres af et holds eget, akkrediterede medicinske personel.

5.5.1.4 I intet af ovennævnte tilfælde må behandlingen forsinke afviklingen af den pågældende øvelse, eller bevirke at rækkefølgen i den pågældende deltagers forsøg ændres. En medicinsk behandling som anført foranstående, der udføres af andre end ovennævnte personel, enten under konkurrencen, eller lige før konkurrencen, men efter at deltageren har forladt call room, vil være at betragte som ulovlig assistance.

Note:

Se endvidere særbestemmelser om modtagelse af væske mv. under # 5.5.5, # 6.8.9 og # 10.2.11.

5.5.2 MELLEMTIDER

- 5.5.2.1 Mellemtider og uofficielle vindertider må oplyses af arrangøren (speaker og/eller tidsdisplay), men må i øvrigt ikke opgives til deltagerne af personer på inderkredsen, med mindre det på forhånd er blevet godkendt af lederen for løb.

5.5.3 KRAV OM ANVENDELSE AF VINDMÅLER

- 5.5.3.1 Såfremt vindmåler forefindes skal arrangøren opstille og betjene denne, hvis en deltagende forening ønsker det på grund af en deltagers mulighed for at sætte rekord.

5.5.4 VINDINFORMATION

- 5.5.4.1 En vindpose bør placeres på en passende position i alle springøvelser samt i diskos- og spydkast, for at vise deltagerne vindretningen og den omtrentlige vindstyrke.

5.5.5 VAND/VÅDE SVAMPE

- 5.5.5.1 I baneløb og kapgang på bane på 5.000 m og derover bør arrangøren sørge for drikkevand og svampe med vand til deltagerne, hvis vejrforholdene tilsiger det. Hvad angår arrangørens forpligtelser i øvrigt om etablering af væskedepoter mv. henvises til # 6.8.9 om landevejsløb og # 10.2.11 om kapgang.

5.5.6 BLANDEDE KONKURRENCER

- 5.5.6.1 **Internationalt gælder følgende regler:**
I alle konkurrencer der udelukkende afholdes på stadion, er blandede konkurrencer mellem kvinder og mænd normalt ikke tilladt.

Dog kan der afholdes blandede konkurrencer i spring og kast samt i løb fra og med 5.000m i nationale konkurrencer samt i internationale stævner, hvor værdien af startpenge, præmiepenge og/eller værdien af naturaliepræmier ikke overstiger 15.000 US \$ totalt, eller 5.000 US \$ i en enkelt øvelse.

Note:

Blandede konkurrencer er generelt tilladt i Danmark.

Teknisk Udvalgs kommentar:

Et resultat kan ikke godkendes som verdensrekord, såfremt det er opnået i en blandet konkurrence (IAAF # 260.18 (d)).

Der fremgår ikke af IAAFs regler noget om tilsvarende begrænsning i relation til resultater, som kvalificerer til f.eks. internationale mesterskaber, men med de

nu ret vide muligheder for blandede konkurrencer internationalt, og med det in mente, at ungdomsudøvere, under alle omstændigheder, kan få godkendt resultater opnået i seniorkonkurrencer, er det næppe sandsynligt, at der indføres sådanne begrænsninger.

6 LØB

6.1 FÆLLESBESTEMMELSER FOR LØB

6.1.1 ANLÆG OG TILBEHØR

6.1.1.1 Lederen for løb skal påse, at stadiontilbehør er til stede og rigtigt placeret som angivet i DAFs bestemmelser beskrevet under de respektive øvelser.

6.1.1.2 Hvor kravene til banens indretning ikke er opfyldt, kan der alligevel konkurreres, men dansk rekord kan ikke anerkendes, dersom de inddelte baner er smallere end 122 cm, idet dog DAFs Rekord- og Statistikudvalg kan dispensere herfra, hvis der er tale om baner på mindst 90 cm bredde anlagt før 1975.

Note:

Iflg. IAAFs regler er der tilladt en banebredde på max. 125 cm på stadionanlæg, der er konstrueret før 1. januar 2004. På alle andre anlæg skal bredden være 122 cm +/- 1 cm.

6.1.1.3 Det er tilladt at afholde konkurrencer på andre distancer end anført i særbestemmelserne for de respektive øvelser, idet det bemærkes, at der kun anerkendes dansk rekord på de distancer, der er angivet i DAFs Forbundsmappe. Kanten af basis for kegler eller flag skal være sammenfaldende med den kant af den hvide linie, der er nærmest løbebanen.

6.1.1.4 Af særligt tilbehør, som ikke er nævnt direkte i nærværende bestemmelser, skal fremhæves: Røde flag eller lignende til markering af tyvstart. Røde, hvide og gule flag til brug for startermedhjælper og banedommere for markering af eventuelle overtrædelser af bestemmelserne. Hvide målstolper med en højde på ca. 140 cm x 8 cm x 2 cm såfremt de ikke virker forstyrrende på målfotoapparatet. Stolperne skal være af et stift materiale, og skal placeres mindst 30 cm fra løbebanen og kan ved manuel tidtagning evt. forsynes med en uldsnor. I ungdomskonkurrencer udspændes uldsnoren svarende til deltagerens brysthøjde. Tidtager - og måldommertrappe placeres mindst 5 m fra nærmeste målstolpe.

6.1.2. PERSONLIGT Udstyr

6.1.2.1 Arrangøren bør forsyne hver deltager med 2 deltagernumre, som skal bæres på ryg og bryst (se dog # 6.2.2.1, # 6.3.2.1, # 6.5.2.1 samt # 10.3.1).

- 6.1.2.2 Såfremt der anvendes målfoto, kan arrangøren forlange, at deltagerne desuden skal bære numre på siden af benklæderne.
- 6.1.2.3 Overtrækstøj må anvendes, men skal aftages under konkurrencen. Lederen for løb kan undtagelsesvis give tilladelse til, at der konkurreres i overtrækstøj, og i så fald skal det forsynes med deltagernummer.
- 6.1.2.4 Deltagerne skal være iført reglementeret klubdragt i overensstemmelse med DAFs officielle liste, medmindre de repræsenterer DAF eller en region. Overtrædelse af denne bestemmelse kan straffes med startforbud hhv. diskvalifikation.
- 6.1.2.5 Hvis en forening har flere typer klubdragt, skal samtlige deltagere fra foreningen bære ensartet dragt. Ved løb uden for stadion påhviler det arrangøren at kontrollere, at alle deltagere fra en forening bærer ensartet og korrekt klubdragt. Uanset at en deltager ikke har været iført reglementeret klubdragt, anses det i øvelsen opnåede resultat for gyldigt. Dette gælder dog ikke, hvis deltagerens påklædning er blevet påtalt forud for øvelsens start, eller det i øvrigt må lægges til grund, at påklædningen har haft indflydelse på afviklingen af øvelsen og på de opnåede resultater.
- 6.1.2.6 Landskampdragt med dannebrogflag på brystet må kun anvendes efter særlig tilladelse fra DAF.
- 6.1.2.7 Deltagerens dragt skal være ren og sømmelig, og den må ikke blive gennemsigtig når den bliver våd.
- 6.1.2.8 Der kan konkurreres på bare fødder eller med sko på en eller begge fødder.
- 6.1.2.9 Skoens formål er at beskytte og støtte foden, og den må ikke være konstrueret således, at den giver deltageren yderligere hjælp. Skoen må ikke indeholde nogen form for fjeder eller tilsvarende anordning. En rem over vristen er tilladt. Sålen - incl. hælen - må være forsynet med forhøjninger og fordybninger, forudsat at disse er fremstillet af det samme - eller tilsvarende - materiale som sålen. Der er ingen begrænsninger for sålens tykkelse.
- 6.1.2.10 På pigsko må sålen - incl. hælen - være konstrueret således, at der kan anbringes op til 11 pigge, men der må i øvrigt anvendes et vilkårligt antal **op til** dette maksimum. På baner med **kunststofbelægning** må længden af pigge ikke overstige 9 mm. Ved nationale konkurrencer kan arrangøren stille krav om en begrænset længde på piggene - almindeligvis 6 mm.

Note:

Piggene skal være konstrueret således, at de, **fsva. den halvdel af piggene der er**

nærmest spidsen, kan være inden for en kvadratisk åbning, hvor siderne er 4mm.

6.1.2.11 Startblokke skal anvendes i alle løb til og med 400 m (incl. første tur på 4 x 200 m og 4 x 400 m samt 1000 m stafet), men må ikke anvendes i længere løb. Når en startblok er placeret på løbebanen, må ingen del af den berøre startlinien eller de tilstødende baner.

6.1.2.12 Der gælder følgende generelle regler for startblokke:

- Startblokken skal være udført i en helt stiv konstruktion, og må ikke give den enkelte deltager specielle fordele.
- Den skal kunne fæstnes til banen ved hjælp af stifter eller pigge, afpasset i længde og antal efter banelægningen på en sådan måde at banen beskadiges mindst muligt, og således at startblokken hurtigt og nemt kan fjernes. Befæstigelsen skal være af en sådan beskaffenhed at startblokken ikke kan bevæge sig under selve starten.
- Deltagerne har ret til at anvende egne startblokke, som i så fald skal være i overensstemmelse med reglerne i a) og b), men derudover må være af en hvilken som helst konstruktion, under forudsætning af at de ikke kan genere andre deltagere.
- Såfremt arrangøren stiller startblokke til rådighed skal de, udover ovenstående, være i overensstemmelse med følgende specifikationer

6.1.2.13 Startblokken skal bestå af to fodplader som deltagerens fødder presses mod i startstillingen. Fodpladerne skal være monteret på et stift stel, som ikke på nogen måde må kunne virke hindrende på deltagerens fødder, i forbindelse med starten. Fodpladerne skal være skråtstillede, således at de passer til deltagerens startstilling. Overfladen skal være tilpasset pigsko, enten ved at være udført med riller eller fordybninger, eller ved at være belagt med et egnet materiale som muliggør brugen af pigsko. Monteringen af fodpladerne på det stive stel skal være indstillelig, men således at enhver bevægelse er forhindret under selve starten. Under alle omstændigheder skal fodpladerne kunne flyttes frem og tilbage i forhold til hinanden. Indstillingen skal kunne sikres med solide klemmer eller vingemøtrikker, eller med en låsemekanisme som kan betjenes hurtigt og nemt af deltageren.

6.1.2.14 Startblokke kan forsynes med godkendt apparatur til registrering af tyvstart. Ved VM, OL, EM samt landskampe skal deltagerne anvende startblokke stillet til rådighed af arrangøren. Ved andre stævner på kunst-stofbaner kan arrangøren kræve at der kun må anvendes startblokke som er stillet til rådighed af arrangøren.

6.1.3 ØVELSESAFVIKLING

6.1.3.1 Lederen for løb skal påse, at øvelserne foregår i overensstemmelse med nærværende

regler og særbestemmelser beskrevet under de enkelte øvelser. Han har ansvaret for konkurrencens afvikling, og han tildeler sine medhjælpere deres hverv.

- 6.1.3.2 Starteren skal så vidt muligt placere sig så afstanden til hver deltager er omtrent den samme.
- I ligeløb til og med 110 m hæk skal starteren placere sig i umiddelbar forlængelse af startlinien.
- 6.1.3.3 Alle spørgsmål vedrørende starten afgøres af starteren. Starteren har den endelige afgørelse i alle spørgsmål vedrørende selve starten, og hans afgørelser i forbindelse hermed kan ikke appelleres. En eventuel recall-starters opgave er udelukkende at bistå starteren med at overvåge, at starten foregår korrekt.
- 6.1.3.4 Startermedhjælperen er behjælpelig med starten, men kan ikke træffe afgørelser.
- 6.1.3.5 Startermedhjælperen skal før en konkurrences begyndelse ved navneopråb kontrollere de startendes navne og deltagernumre, og han skal slette udeblevne på startlisten. Tilladelse til start af en ikke anmeldt deltager kan kun meddeles af overlederen. Hvis der ikke forud for konkurrencen er foretaget lodtrækning om startpladserne i løb på inddelt bane, forestår startermedhjælperen lodtrækning på stedet. Deltageren, der trækker nr. 1, tildeles inderbanen, deltageren, der trækker nr. 2, tildeles næste bane osv. (se også # 6.1.4.10.) Startermedhjælperen skal endvidere påse, at deltageres påklædning er korrekt i henhold til # 6.1.2. (dog særbestemmelse for stafetløb)
- 6.1.3.6 Lederen for løb skal iagttage, at tidtagere, måldommere og banedommere samt i givet fald vindmålerkontrollant, rundetæller og skiftedommere er på deres pladser, og når alt er parat, skal han give starteren tegn til at starte løbet.
- 6.1.3.7 Opgaverne i forbindelse med tidtagning fordeles af lederen for tidtagning. Tidtagerne skal placeres på målstregens forlængelse i en afstand af mindst 5 m fra nærmeste målstolpe.
- 6.1.3.8 Der skal være 3 tidtagere på første deltager i mål og en eller flere tidtagere på de efterfølgende.
- 6.1.3.9 Tiden tages enten ved igangsætning af manuelt tidtagningsapparat fra glimtet/røgen fra startpistolen og ellers ved igangsætning af andet godkendt tidtagningsapparat til det øjeblik, hvor nogen del af deltagerens krop (torso) bortset fra hoved, hals, arme og ben når det lodrette plan over den nærmeste kant af mållinien (målstregen). Mållinien markeres med en 5 cm bred hvid streg.
- 6.1.3.10 Lederen for tidtagning noterer efter løbets afslutning de officielle tider ned, idet han samtidig kontrollerer tiden på hvert enkelt ur. I tilfælde af, at 2 af 3 ure viser samme

tid, er dette den officielle tid. Hvis alle 3 ure udviser forskellig tid, skal man se bort fra urene med bedste og dårligste tid, og det resterende ur udviser herefter den officielle tid. Hvis der kun er 2 ure på en deltager, og tiderne er forskellige, skal den dårligste tid anses for den officielle tid, medmindre lederen for tidtagning skønner, at den er klart unøjagtig. Hvis der kun er et enkelt ur på en deltager, anses den viste tid for den officielle tid, medmindre lederen for tidtagning skønner at den er klart unøjagtig.

- 6.1.3.11 Ved alle løb på stadion, hvor der anvendes manuelt betjent stopur, skal tiden aflæses og opgives som 1/10 sek. Hvor der anvendes fuldautomatisk, elektrisk tidtagning skal tiden i løb til og med 10.000 m aflæses og opgives som 1/100 sek. I løb på bane længere end 10.000 m skal tiden aflæses i 1/100 sek., men opgives som 1/10 sek. (f.eks. 59.26,32 = 59.26,4). I alle løb, der helt eller delvist afvikles uden for stadion, aflæses tiden i 1/10 sek. ved manuel tidtagning, henholdsvis 1/100 sek., hvor der anvendes fuldautomatisk, elektrisk tidtagning, men opgives som hele sek. (f.eks. 2:09.44,32 = 2:09.45). Hvor elektrisk tidtagningsudstyr benyttes, vil det være den herved registrerede tid, der er den officielle, medmindre lederen for tidtagning skønner, at den er klart unøjagtig.
- 6.1.3.12 Alle fuldførende deltagere skal have deres tid registreret.
- 6.1.3.13 Hvis det er muligt, skal der for hver enkelt deltager registreres omgangstider i alle løb på 800 m og derover, samt kilometertider i løb på 3.000 m og derover.
- 6.1.3.14 Tidtagerlisten underskrives af lederen for tidtagning og i tilfælde af rekord tillige af de respektive tidtagere, hvorefter den afleveres til lederen for løb.
- 6.1.3.15 Måldommerne afgør i hvilken rækkefølge deltagerne har nået målstregen. Der bør være 3 eller flere måldommere, som i fællesskab skal afgøre, i hvilken rækkefølge deltagerne har fuldført konkurrencen. Ved de korte løb skal en måldommer udpege første deltager i mål, en anden måldommer udpege første og anden, en tredje måldommer anden og tredje deltager osv. I tilfælde af uenighed afgøres sagen ved simpel afstemning mellem de måldommere, som skulle bedømme placeringen. Opnås derved ikke en afgørelse, træffer lederen for løb den endelige afgørelse. Måldommerne skal så vidt muligt tage det samme placeringsnummer under hele stævnet. Måldommerne skal placeres på målstregens forlængelse i en afstand af mindst 5 m fra nærmeste målstolpe.
- 6.1.3.16 Dersom deltagerne i en finale når målstregen samtidigt (dødt løb) og det gælder førstepladsen, har lederen for løb ret til at bestemme, at de deltagere, der løb dødt løb, skal konkurrere igen. Finder lederen for løb det ikke praktisk muligt at gennemføre omløb, skal resultatet opretholdes. Dødt løb ved andre placeringer opretholdes.
- 6.1.3.17 Der må ikke anvendes et videobaseret system til tidtagning, men videooptagelser kan anvendes som hjælp til at fastslå placeringsrækkefølgen.

- 6.1.3.18 Såfremt der anvendes målfoto, skal lederen for løb have gjort sig bekendt med dettes registreringer, inden resultatet offentliggøres.
- 6.1.3.19 Lederen for løb fører selv eller udpeger en af sine medhjælpere til at føre en liste over de opnåede placeringer og de af lederen for tidtagning opgivne tider. Dommerlisten skal underskrives af lederen for løb og i givet fald tillige af den medhjælper, der har ført listen, hvorefter den straks efter konkurrencens afslutning afleveres til stævnesekretæren.
- 6.1.3.20 Banedommerne skal påse, at løbet afvikles i overensstemmelse med reglementets bestemmelser. De kan ikke selv træffe afgørelser, men afgiver rapport om eventuelle uregelmæssigheder til lederen for løb, som afgør, hvad der videre bør foretages. Banedommerne bør vise hvidt flag, når løbet er udført i overensstemmelse med reglerne, og rødt flag, hvis en eller flere deltagere har begået en fejl.

6.1.4 BESTEMMELSER OM HEAT

- 6.1.4.1 Opdeling i heat skal benyttes i løbeøvelser, hvor antallet af deltagere er for stort til at konkurrencen kan afvikles tilfredsstillende på een gang.
- 6.1.4.2 Heat sammensættes af stævnearrangøren, og det bør iagttages, at deltagerne fra samme forening, respektive nation, så vidt muligt placeres i forskellige heat, ligesom deltagernes seneste resultater bør tages i betragtning (seedning).
- 6.1.4.3 Indledende heat og eventuelle mellemheat samt semifinaler bør sammensættes således, at mindst 6 deltagere går til finalen. Ingen deltager kan gå direkte til mellemheat, semifinale eller finale.
- 6.1.4.4 I indledende heat skal der trækkes lod om banefordelingen.
- 6.1.4.5 Dersom flere deltagere i et heat når målstregen samtidig (dødt løb), og det har betydning for deres adgang til at fortsætte i konkurrencen, skal omløb finde sted, medmindre forholdene tillader, at samtlige deltagere i dødt løb kan gå videre. Anvendes der elektronisk tidtagning kan lederen af elektronisk tidtagning træffe afgørelsen ved aflæsning af 1/1000 - dele.
- 6.1.4.6 En deltager har ikke ret til at starte i et andet heat end det, hvori vedkommendes navn forekommer, undtagen i tilfælde, hvor lederen for løb finder en ændring begrundet.
- 6.1.4.7 Deltagerne til efterfølgende heat/finale bestemmes enten som følge af deres placering eller ud fra de opnåede tider. Princippet for kvalificering til videre deltagelse skal være meddelt inden løbets afvikling.

6.1.4.8 Når deltagerne kvalificerer sig til videre deltagelse på grundlag af de opnåede placeringer skal om muligt mindst 3 deltagere fra hvert heat gå videre.

6.1.4.9 Når deltagerne kvalificerer sig til videre deltagelse på grundlag af opnåede tider, gælder nedenstående regler:

Når 5 - 8 baner forefindes, sker udskillelsen således:

2 - 3 heat: nr. 1 samt bedste tider til finalen.

4 - 6 heat: nr. 1 samt bedste tider til semifinaler og herfra nr. 1 samt bedste tider til finalen.

over 7 heat: nr. 1 samt bedste tider til mellemheat og herfra nr. 1 samt bedste tider til semifinaler og herfra nr. 1 samt bedste tider til finalen.

Når 3 - 4 baner forefindes sker udskillelsen således:

2 heat: nr. 1 samt bedste tider til finalen.

3 - 4 heat: nr. 1 samt bedste tider til semifinaler og herfra nr. 1 samt bedste tider til finalen.

Over 5 heat: nr. 1 samt bedste tider til mellemheat og herfra nr. 1 samt bedste tider til semifinaler og herfra nr. 1 samt bedste tider til finalen.

6.1.4.10 Ved videre deltagelse i mellemheat og semifinaler skal der foretages lodtrækning om såvel bane som heat.

6.1.4.11 Ved lodtrækning om baner i mellemheat og finale for løb med start på inddelt bane, foretages lodtrækning om de fire midterste baner mellem deltagerne med de fire bedste tider, medens lodtrækning om de øvrige baner foretages mellem de øvrige deltagere.

6.1.4.12 I tilfælde, hvor der anvendes fuldautomatisk tidtagingsudstyr, og dette svigter ved et eller flere heat, skal kvalificeringen til videre deltagelse afgøres på grundlag af den manuelle tidtagning i samtlige heat (uanset bestemmelsen i sidste afsnit af # 6.1.3.10.).

6.1.4.13 Hvis flere deltagere i semifinalheat opnår samme tid, og det ikke er praktisk muligt at afvikle finalen med det antal, der har kvalificeret sig, går deltageren med det laveste placeringsskiffer forud for en deltager med et højere placeringsskiffer. Hvis der på denne måde stadig ikke kan opnås deltagerantal til et enkelt heat, skal lederen for løb opdele de finale-berettigede i de nye semifinaler efter reglerne i # 6.1.4.9. (Reglen synes alene at sigte på situationer, hvor samme tid opnås i flere heat, men ikke tilfælde med dødt løb i samme heat. Se også mulighed for afgørelse af placering efter # 6.1.3.15.)

6.1.4.14 Der skal, hvor det er praktisk muligt, være mindst følgende tidsinterval mellem sidste heat i en omgang og første heat i den efterfølgende omgang eller finalen: 45 min i løb til og med 200 m, 90 min over 200 m til og med 1.000 m. I løb over 1.000 m, ikke samme dag.

6.2 LIGELØB

6.2.1 ANLÆG

6.2.1.1 Konkurrencer i løb på ligebane, der omfatter 60 m, 80 m og 100 m løb, skal foregå på inddelte baner indrettet i overensstemmelse med DAFs bestemmelser. Startlinien skal være hvid og 5 cm bred, og i løb, hvor der ikke startes i inddelte baner skal den være kurvet.

6.2.2 PERSONLIGT Udstyr

6.2.2.1 Kravene til beklædning m.v. er angivet under >Fællesbestemmelser for løb< (# 6.1.2.). Hvis der kun er 1 sæt deltagernumre til rådighed, anbringes nummeret på ryggen (se # 6.1.2.1.).

6.2.3 ØVELSESAFVIKLING

6.2.3.1 Umiddelbart før starten skal startermedhjælperen anvise hver enkelt deltager dennes startsted og samle deltagerne ved en samlingslinie 3 m fra startlinien. Når deltagerne har indtaget denne placering, giver starter-medhjælperen tegn til starteren.

6.2.3.2 Startermedhjælperen skal påse, at bestemmelserne i # 6.2.3.3 og # 6.2.3.6 bliver overholdt.

6.2.3.3 Anvendelsen af startblokke er obligatorisk.

6.2.3.4 Løbet startes ved affyring af en pistol eller lignende i fortsættelse af en startkommando.

6.2.3.5 **Startkommandoerne**, som starteren altid udtaler på sit eget sprog, skal være: "*På pladserne*" - "*Færdige*". Når deltagerne herefter har indtaget færdigstillingen og er i fuldstændig ro affyres startskuddet.

Note:

Ved OL, VM og EM skal starterens kommando være på engelsk.

6.2.3.6 **Efter kommandoen "*På pladserne*" skal deltageren gå frem til startlinien og**

indtage en position, som er helt inden for hans tildelte bane, og bag startlinien. Begge hænder og mindst et knæ skal være i kontakt med løbebanen, og begge fødder skal være i kontakt med startblokken.

6.2.3.7 På kommandoen "*Færdige*" skal færdigstillingen straks indtages. Begge hænder skal være i kontakt med løbebanen, og begge fødder i kontakt med startblokken.

6.2.3.8 På kommandoen "*På pladserne*", hhv. "*Færdige*", skal deltagerne med det samme, og uden nogen form for forsinkelse, indtage den relevante stilling. Såfremt dette ikke sker, skal der dømmes tyvstart. Dette er også tilfældet, hvis en deltager efter kommandoen "*På pladserne*" forstyrrer andre deltagere med støj eller på anden måde.

Såfremt en deltager før startskuddet, men efter kommandoen "*På pladserne*", hhv. "*Færdige*", er årsag til, at starten bliver afbrudt f.eks. ved at række armen i vejret, og/eller, fra en knælende startposition, rejser sig op, og dette, efter starterens vurdering, sker uden gyldig grund, skal denne give den pågældende en advarsel for utilbørlig opførsel (se # 5.4.3.5).

Note:

I et sådant tilfælde, såvel som når en udefra kommende årsag vurderes at være årsagen til afbrydelsen af starten, skal der vises et grønt kort til alle deltagere, som tegn på at der ikke er dømt tyvstart.

6.2.3.9 En deltager som har indtaget færdigstillingen, må ikke påbegynde sin startbevægelse før skuddet har lydt. Såfremt starteren eller en recall-starter vurderer, at han har gjort det, skal der dømmes tyvstart.

6.2.3.10 Hvis en deltager flytter hånd eller fod efter at have indtaget færdigstillingen og før affyring af startskuddet, skal der dømmes tyvstart.

6.2.3.11 Er der dømt tyvstart, skal samtlige deltagere i omstarten advares ved, at startermedhjælperen viser dem alle et gult kort. Enhver, der herefter foretager en tyvstart i omstarten/-starterne, skal diskvalificeres. Forud for eventuelle efterfølgende omstarter skal samtlige deltagere i omstarten advares ved, at startermedhjælperen viser dem alle et gult kort.

6.2.3.12 I forbindelse med mangedkamp diskvalificeres en deltager - og udelukkende den pågældende deltager - der er ansvarlig for 2 tyvstarter.

Note:

DAFs bestyrelse har efter indstilling fra B&U godkendt en dispensation fra # 6.2.3.11 således, at i ungdomskonkurrencer diskvalificeres en deltager, og udelukkende den pågældende deltager, når han har været ansvarlig for 2

tyvstarter.

- 6.2.3.13 Hvis starten ikke er korrekt, skal starteren eller recall-starteren kalde deltagerne tilbage med et nyt skud.
- 6.2.3.14 Hvis en ukorrekt start skyldes, at en eller flere deltagere "gik i skuddet", **skal der dømmes tyvstart**, og starteren skal advare den, eller de, **pågældende**.
- 6.2.3.15 Hvis en eller flere deltagere foretager tyvstart med **det til** følge, at en eller flere **deltagere "går med i starten"**, skal starteren kun advare den eller de deltagere, der efter hans, eller recall-starterens opfattelse, er ansvarlig for tyvstarten.
- 6.2.3.16 Hvis en tyvstart ikke skyldes nogen deltager, skal der ingen advarsel gives, og der skal vises et grønt kort til alle deltagerne.
- 6.2.3.17 Hvis starteren af en eller anden årsag er nødt til at henvende sig til en deltager efter kommandoen "På pladserne" eller "Færdige", **skal han med kommandoen "Omstart" beordre alle deltagerne til at rejse sig op**.
- 6.2.3.18 Ved omstart skal startermedhjælperen samle deltagerne på ny.
- 6.2.3.19 Vindmålerkontrollanten skal måle vindstyrken og beregne vindhastigheden i løberetningen (medvind). Vindhastigheden skal nedskrives og videregives til lederen for løb. Vindmåleren skal anbringes 50 meter fra mållinien på det lige stræk i højst 2 meters afstand fra løbebanen og i ca. 122 cm højde over løbebanen. Vindstyrken skal måles i 10 sek. fra det øjeblik startskuddet affyres. Vindhastigheden beregnes som et gennemsnit af den målte periode, og såfremt medvinden er mere end 2 m/sek. kan rekord ikke anerkendes. Vindstyrken skal aflæses i meter pr. sekund, afrundet til den nærmeste højere tiendedel af en meter pr. sekund i pos. retning (d.v.s. en aflæsning af + 2,03 m/sek. skal noteres som + 2,1, og en aflæsning af -2,03 m/sek. skal noteres som -2,0). En mekanisk vindmåler skal være udstyret med en egnet beskyttelse mod sidevindspåvirkning.
- 6.2.3.20 En vindmåler skal være certificeret af IAAF, og nøjagtigheden skal attesteres af en relevant, national kontrolautoritet således, at alle målinger kan relateres til nationale og internationale målestandarder.
- 6.2.3.21 Deltagerne skal holde deres bane gennem hele løbet.
- 6.2.3.22 En deltager der frivilligt har forladt løbet, har ikke ret til at fortsætte.
- 6.2.3.23 En deltager som skubber til, løber ind foran eller på anden måde generer en

konkurrent i dennes løb udsætter sig for diskvalifikation.

6.2.3.24 Såfremt en deltager af en anden person skubbes, eller på anden måde tvinges uden for sin bane, uden at deltageren derved opnår nogen fordel, skal han ikke diskvalificeres. Såfremt en deltager løber uden for sin bane uden derved at opnå nogen fordel og uden at genere andre løbere, skal han ikke diskvalificeres.

6.2.3.2 Bortset fra undtagelserne i # 6.2.3.23. skal lederen for løb, såfremt han finder det godtgjort at en deltager har løbet uden for sin bane, diskvalificere den pågældende.

Note:

Den nærmeste kant af den inderste linie og den fjerneste kant af den yderste linie markerer løbebanens afgrænsning.

6.2.3.26 Hvis en deltager diskvalificeres for overtrædelse af bestemmelsen i # 6.2.3.22., har lederen for løb ret til at beordre konkurrencen løbet om uden den diskvalificerede deltager. Dersom forseelsen er sket i et heat, kan lederen for løb tillade, at den eller de deltagere der blev berørt af den diskvalificeredes forseelse, går videre til næste omgang af konkurrencen.

6.3 LØB PÅ INDDELT RUNDBANE

6.3.1 PERSONLIGT Udstyr

6.3.1.1 Kravene til beklædning m.m. er angivet under >Fællesbestemmelser for løb< (se # 6.1.2). Hvis der kun er 1 sæt deltagernumre til rådighed, anbringes nummeret på ryggen (se # 6.1.2.1).

6.3.2 ØVELSESAFVIKLING

6.3.2.1 Umiddelbart før starten skal startermedhjælperen anviser hver deltager dennes startsted og sikre sig, at deltagerne er placeret 3 m fra deres startlinie. Når deltagerne har indtaget disse pladser, giver startermedhjælperen tegn til starteren.

6.3.2.2 Startermedhjælperen skal påse, at bestemmelserne i # 6.3.3.3 og # 6.3.3.7 overholdes.

6.3.2.3 I løb til og med 400 m - incl. 1. tur på 4 x 200 m og 4 x 400 m samt 1000 m stafet - er anvendelsen af startblokke obligatorisk.

6.3.2.4 Starteren bør benytte mikrofon med højttalere ved hvert startsted.

6.3.2.5 Løbet startes ved affyring af en pistol eller lignende i fortsættelse af en startkommando.

- 6.3.2.6 **I løb hvor der anvendes startblokke**
skal startkommandoerne være:
"På pladserne" - "Færdige".
Når deltagerne herefter har indtaget færdigstillingen, og er i fuldstændig ro, affyres startskuddet.
Startkommandoerne gives på starterens eget sprog.
- 6.3.2.7 **Efter kommandoen "På pladserne" skal deltageren gå frem til startlinien og indtage en position, som er helt inden for hans tildelte bane, og bag startlinien. Begge hænder og mindst et knæ skal være i kontakt med løbebanen, og begge fødder skal være i kontakt med startblokken.**
- 6.3.2.8 På kommandoen *"Færdige"* skal færdigstillingen straks indtages. **Begge hænder skal være i kontakt med løbebanen, og begge fødder i kontakt med startblokken.**
- 6.3.2.9 **I løb hvor der ikke anvendes startblokke**
skal startkommandoen være:
"På pladserne".
Når løberne har indtaget deres pladser bag startlinien, og er i fuldstændig ro, affyres startskuddet.
Startkommandoen gives på starterens eget sprog.
- 6.3.2.10 På kommandoen *"På pladserne"*, skal deltagerne med det samme, og uden nogen form for forsinkelse, indtage den relevante stilling. Såfremt dette ikke sker, skal der dømmes tyvstart. Dette er også tilfældet, hvis en deltager efter kommandoen *"På pladserne"* forstyrrer andre deltagere med støj eller på anden måde.
- Såfremt en deltager før startskuddet, men efter kommandoen *"På pladserne"*, hhv. *"Færdige"*, er årsag til, at starten bliver afbrudt f.eks. ved at række armen i vejret, og/eller, fra en knælende startposition, rejser sig op, og dette, efter starterens vurdering, sker uden gyldig grund, skal denne give den pågældende en advarsel for utilbørlig opførsel (# 5.4.3.5).
- Note:**
I et sådant tilfælde, såvel som når en udefra kommende årsag vurderes at være årsagen til afbrydelsen af starten, skal der vises et grønt kort til alle deltagerne, som tegn på at der ikke er dømt tyvstart.
- 6.3.2.11 Såfremt en deltager begynder sin startbevægelse efter at have indtaget den endelige startstilling, og før affyring af startskuddet, **skal der dømmes tyvstart.**
- 6.3.2.12 Hvis en deltager flytter hånd eller fod efter at have indtaget færdigstillingen, og før affyring af startskuddet, **skal der dømmes tyvstart.**

- 6.3.2.13 **Er der dømt tyvstart, skal samtlige deltagere i omstarten advares ved, at startermedhjælperen viser dem alle et gult kort.**
Enhver, der herefter foretager en tyvstart i **omstarten/-starterne**, skal diskvalificeres. **Forud for eventuelle efterfølgende omstarter skal samtlige deltagere i omstarten advares ved, at startermedhjælperen viser dem alle et gult kort.**
- I forbindelse med mangekamp diskvalificeres en deltager – **og udelukkende den pågældende deltager – først når han har været ansvarlig for 2 tyvstarter.**
- Note:**
DAFs bestyrelse har efter indstilling fra B&U godkendt en dispensation fra # 6.3.2.13 således, at i ungdomskonkurrencer diskvalificeres en deltager, og udelukkende den pågældende deltager, når han har været ansvarlig for 2 tyvstarter.
- 6.3.2.14 Hvis starten ikke er korrekt, skal starteren eller recall-starteren kalde deltagerne tilbage med et nyt skud.
- Note:**
Det anbefales at gøre brug af mere end 1 recall-starter
- 6.3.2.15 Hvis en ukorrekt start skyldes, at en eller flere deltagere "gik i skuddet", **skal der dømmes tyvstart**, og starteren skal advare den, eller de, pågældende.
- 6.3.2.16 Hvis en eller flere deltagere foretager tyvstart med **det til** følge, at en eller flere **deltagere "går med i starten"**, skal starteren kun advare den, eller de, deltagere, der efter hans, eller recall-starterens opfattelse, er ansvarlig for tyvstarten.
- 6.3.2.17 Hvis en tyvstart ikke skyldes nogen deltager, skal der ingen advarsel gives, **og startermedhjælperen skal vise alle deltagere et grønt kort.**
- 6.3.2.18 Hvis starteren af en eller anden årsag er nødt til at henvende sig til en deltager efter kommandoen "På pladserne" eller "Færdige", **skal han med kommandoen "Omstart" beordre alle deltagere til at rejse sig op.**
- 6.3.2.19 Ved omstart skal startermedhjælperen samle deltagerne på ny.
- 6.3.2.20 Ved 800 m løb med forskudt start på inddelt bane skal deltagerne holde deres bane gennem det første sving, indtil forkanten af indløbslinien, som er en 5 cm bred, krum linie, der er placeret i udgangen af svinget på tværs af løbebanerne.
- 6.3.2.21 Indløbslinien skal i hver ende markeres med et flag på en stang, som er minimum 1,5 m høj, og som er placeret uden for løbebanen, 30 cm fra den nærmeste banemarkeringslinie.

6.3.2.22 **For at hjælpe deltagerne på 800 m med at identificere indløbslinien, skal der placeres små kegler eller prismer (5 cm x 5 cm) med en højde på max. 15 cm. Keglerne/prismerne skal være udført med en anden farve end banemarkeringslinierne og indløbslinien. Keglerne/prismerne skal placeres på banemarkeringslinierne, umiddelbart før indløbslinien krydser disse.**

Note:

I konkurrencer på 800 m, hvor der startes på inddelt bane, må der være 2 deltagere på hver bane.

6.3.2.23 Ved 200 m løb skal vindmålerkontrollanten måle vindstyrken og beregne vindhastigheden i løberetningen (medvind). Vindhastigheden skal nedskrives og videregives til lederen for løb. Vindmåleren skal anbringes 50 m fra mållinien på det lige stræk i højst 2 m afstand fra løbebanen og i ca. 122 cm højde over løbebanen. Vindstyrken skal måles i 10 sek. fra det øjeblik førende deltager løber ind på den lige strækning på opløbssiden. Vindhastigheden beregnes som et gennemsnit af den målte periode, og såfremt medvinden er mere end 2 m/sek. kan rekord ikke anerkendes. Vindstyrken skal aflæses i meter pr. sekund, afrundet til den nærmeste højere tiendedel af en meter pr. sekund i pos. retning (d.v.s. en aflæsning af + 2,03 m/sek skal noteres som + 2,1, og en aflæsning af -2,03 m/sek skal noteres som -2,0). En mekanisk vindmåler skal være udstyret med en egnet beskyttelse mod sidevindspåvirkning.

6.3.2.24 Deltagerne skal – **bortset fra 800m, 4x400m 4x200m og 1.000 stafet** - holde bane gennem hele løbet.

6.3.2.25 En deltager, der frivilligt har forladt løbet, har ikke ret til at fortsætte.

6.3.2.26 Såfremt en deltager af en anden person skubbes, eller på anden måde tvinges uden for sin bane, uden at deltageren derved opnår nogen fordel, skal han ikke diskvalificeres. Såfremt en deltager

- løber uden for sin bane på langsiden, eller
- i et sving løber uden for løbebanens ydre afgrænsning

uden derved at opnå nogen fordel og uden at genere andre løbere, skal han ikke diskvalificeres.

6.3.2.27 En deltager som skubber til, løber ind foran eller på anden måde generer en konkurrent i dennes løb, udsætter sig for diskvalifikation.

6.3.2.28 Bortset fra undtagelserne i # 6.3.3.22. skal lederen for løb, såfremt han finder det godt gjort at en deltager har løbet uden for sin bane, diskvalificere den pågældende.

Note:

Den nærmeste kant af den inderste linie og den fjerneste kant af den yderste linie markerer løbebanens afgrænsning.

- 6.3.2.29 Hvis en deltager diskvalificeres for overtrædelse af bestemmelserne i # 6.3.3.23 og # 6.3.3.24, har lederen for løb ret til at beordre konkurrencen løbet om uden den diskvalificerede deltager. Dersom forseelsen er sket i et heat, kan lederen for løb tillade, at den eller de deltagere, der blev berørt af den diskvalificeredes forseelse, går videre til næste omgang af konkurrencen. Uanset om der er sket en diskvalifikation, kan lederen for løb – når der foreligger ganske særlige omstændigheder, og når dette findes ret og rimeligt – bestemme, at heatet/løbet skal løbes om.

6.4 LØB PÅ IKKE-INNDELT RUNDBANE

6.4.1 PERSONLIGT Udstyr

- 6.4.1.1 Kravene til beklædning m.v. er angivet under >Fællesbestemmelser for løb< (se # 6.1.2). Hvis der kun er 1 sæt deltagernumre til rådighed, anbringes nummeret på brystet (se # 6.1.2.1).

6.4.2 ØVELSESAFVIKLING

- 6.4.2.1 Umiddelbart før starten skal startermedhjælperen anvise hver deltager dennes startsted og samle dem ved en samlingslinie 3 m fra startlinien. Der trækkes ikke lod, men deltagerne placeres i den orden, som deres deltagernummer angiver, med det laveste nummer nærmest inderkredsen. Når deltagerne har indtaget de anviste pladser, giver startermedhjælperen tegn til starteren.
- 6.4.2.2 Startermedhjælperen skal påse, at bestemmelserne i # 6.4.3.3 og # 6.4.3.7 overholdes.
- 6.4.2.3 Det er ikke tilladt at anvende startblokke eller anden form for støtte for fødderne.
- 6.4.2.4 Løbet startes ved affyring af en pistol eller lignende i fortsættelse af en startkommando.
- 6.4.2.5 **Startkommandoen skal være:**
"På pladserne".
Når løberne har indtaget deres pladser bag startlinien, og er i fuldstændig ro, affyres startskuddet.
Startkommandoen gives på starterens eget sprog.

Note:

Ved OL, VM og EM skal starterens kommando være på engelsk.

6.4.2.6 På kommandoen "*På pladserne*" skal deltagerne med det samme, og uden nogen form for forsinkelse, indtage startstillingen. Såfremt dette ikke sker, skal der dømmes tyvstart. Dette er også tilfældet, hvis en deltager efter kommandoen "*På pladserne*" forstyrrer andre deltagere med støj eller på anden måde.

Såfremt en deltager før startskuddet, men efter kommandoen "*På pladserne*", er årsag til, at starten bliver afbrudt f.eks. ved at række armen i vejret, og/eller, fra en knælende startposition, rejser sig op, og dette, efter starterens vurdering, sker uden gyldig grund, skal denne give den pågældende en advarsel for utilbørlig opførsel (# 5.4.3.5).

Note:

I et sådant tilfælde, såvel som når en udefra kommende årsag vurderes at være årsagen til afbrydelsen af starten, skal der vises et grønt kort til alle deltagere, som tegn på at der ikke er dømt tyvstart.

6.4.2.7 Når deltagerne har indtaget startstillingen, er det ikke tilladt at berøre startlinien eller området på den anden side af denne.

6.4.2.8 Hvis en deltager flytter **en fod** efter at have indtaget startstillingen, og før affyring af startskuddet, eller på nogen måde generer andre deltagere under starten, **skal der dømmes tyvstart.**

6.4.2.9 Såfremt en deltager begynder sin startbevægelse efter at have indtaget den endelige startstilling, og før affyring af startskuddet, skal der dømmes tyvstart.

6.4.2.10 Er der dømt tyvstart, skal samtlige deltagere i omstarten advares ved, at startermedhjælperen viser dem alle et gult kort.

Enhver, der herefter foretager en tyvstart i omstarten/-starterne, skal diskvalificeres.

Forud for eventuelle efterfølgende omstarter skal samtlige deltagere i omstarten advares ved, at startermedhjælperen viser dem alle et gult kort.

I forbindelse med mangelkamp diskvalificeres en deltager – og udelukkende den pågældende deltager – først når han har været ansvarlig for 2 tyvstarter.

Note:

DAFs bestyrelse har efter indstilling fra B&U godkendt en dispensation fra # 6.4.2.10 således, at i ungdomskonkurrencer diskvalificeres en deltager, og udelukkende den pågældende deltager, når han har været ansvarlig for 2 tyvstarter.

6.4.2.11 Hvis starten ikke er korrekt, skal starteren eller recall-starteren kalde deltagerne tilbage ved et nyt skud.

- 6.4.2.12 Hvis en ukorrekt start skyldes, at en eller flere deltagere ”gik i skuddet”, **skal der dømmes tyvstart**, og starteren skal advare den, eller de, pågældende.
- 6.4.2.13 Hvis en eller flere deltagere foretager **tyvstart** med **det til** følge, at en eller flere **deltagere "går med i starten"**, skal starteren kun advare den, eller de, deltagere, der efter hans, eller recall-starterens, opfattelse, er ansvarlig for **tyvstarten**.
- 6.4.2.14 Hvis en tyvstart ikke skyldes nogen deltager, skal der ingen advarsel gives, **og startermedhjælperen skal vise alle deltagerne et grønt kort**.
- 6.4.2.15 Hvis starteren af en eller anden årsag er nødt til at henvende sig til en deltager efter kommandoen "*På pladserne*", **skal han med kommandoen "Omstart" beordre alle deltagere til at gå væk fra startlinien**.
- 6.4.2.16 Ved omstart skal startermedhjælperen samle deltagerne på ny.
- 6.4.2.17 En deltager, som frivilligt har forladt løbet, har ikke ret til at fortsætte .
- 6.4.2.18 Når der er mere end 12 deltagere i et løb på distancerne 1000 m, 2000 m, 5000 m eller 10000 m, kan man ved starten opdele dem i to grupper. En gruppe med 65% af deltagerne placeret bag den normale startlinie, og en anden gruppe med resten placeret bag en separat forskudt startlinie, som er afsat hen over den yderste halvdel af løbebanen. Den anden gruppe må først trække ind på den inderste halvdel af løbebanen efter udgangen af det første sving.
Den separate startlinie skal placeres på en sådan måde, at alle deltagere kommer til at løbe lige langt. Derudover skal en buet indløbslinie placeres ved begyndelsen af den første langside, som markering af hvor deltagerne i den yderste gruppe må gå ind og blandes med deltagerne i den inderste gruppe.
- Note:**
På 2.000 m og 10.000 m er denne indløbslinie identisk med indløbslinien for 800 m.
- 6.4.2.19 En deltager som skubber til, løber ind foran eller på anden måde generer en konkurrent i dennes løb, udsætter sig for diskvalifikation.
- 6.4.2.20 Såfremt en deltager af en anden person skubbes, eller på anden måde tvinges uden for sin bane, uden at deltageren derved opnår nogen fordel, skal han ikke diskvalificeres. Såfremt en deltager i svinget løber uden for banens ydre afgrænsning uden derved at opnå nogen fordel og uden at genere andre løbere, skal han ikke diskvalificeres.
- 6.4.2.21 Bortset fra undtagelserne i # 6.4.3.23 skal lederen for løb, såfremt han finder det godtgjort at en deltager har løbet uden for sin bane, diskvalificere den pågældende.

Note:

Den nærmeste kant af den inderste linie og den fjerneste kant af den yderste linie markerer løbebanens afgrænsning.

- 6.4.2.22 Hvis en deltager diskvalificeres for overtrædelse af bestemmelsen i # 6.4.3.22, har lederen for løb ret til at beordre konkurrencen løbet om uden den diskvalificerede deltager. Dersom forseelsen er sket i et heat, kan lederen for løb tillade, at den eller de deltagere, der blev berørt af den diskvalificeredes forseelse, går videre til næste omgang af konkurrencen.
Uanset om der er sket en diskvalifikation, kan lederen for løb – når der foreligger ganske særlige omstændigheder, og når dette findes ret og rimeligt – bestemme, at heatet/løbet skal løbes om.
- 6.4.2.23 I løb længere end 1500 m skal rundetællerne notere antal fuldførte omgange for samtlige deltagere. Der bør udpeges en rundetæller for mindst hver 4 deltagere. På længere distancer bør rundetælleren have medhjælpere, som ved afkrydsning på et omgangsskema kontrollerer, hvor mange omgange der er løbet. En medhjælper fører kontrol med de deltagere, som eventuelt passerer med en eller flere omgange. Lederen for tidtagning udpeger en af tidtagerne til at holde rundetælleren á jour med den førende løbers tid pr. omgang. Så vidt muligt skal rundetælleren holde deltagerne underrettet om antallet af tilbageværende omgange.
- 6.4.2.24 Rundetælleren skal ved hjælp af en kraftig klokke eller på anden måde tilkendegive, når den enkelte deltager påbegynder sidste omgang. Ringningen bør begyndes, når deltageren er 10 - 15 m fra mållinien, og skal fortsætte til vedkommende er inde på sidste omgang.
- 6.4.2.25 Mellemtider kan oplyses for hver omgang ved løb til og med 2.000 m og for hver 1.000 m ved løb på 3.000 m og derover. Mellemtider og foreløbig vindertid kan oplyses af stævnets speaker eller blive vist på et mekanisk eller elektrisk tidsur (display).

6.4.3 SÆRBESTEMMELSER VEDRØRENDE 1 TIMES LØB

- 6.4.3.1 1 times løb skal foregå i overensstemmelse med bestemmelserne for løb på ikke-inddelt rundbane, idet dog bemærkes, at der af det sædvanlige stadiontilbehør ikke skal anvendes omgangsklokke, tidtager- og måldommertrappe samt målsnor.
- 6.4.3.2 For hver deltager skal der udpeges mindst 1 måldommer, der skal markere den tilbagelagte distance, og som derfor skal placeres på inderkredsen ud for det sted, hvor den enkelte deltager må antages at befinde sig ved løbets afslutning.
- 6.4.3.3 Løbet bør startes fra startlinien for 20.000 m løb.

- 6.4.3.4 Der skal anvendes 3 ure, og tidtagerne bør opholde sig i umiddelbar nærhed af starten.
- 6.4.3.5 Lederen for tidtagning skal give besked til starteren således, at denne kan affyre et skud nøjagtigt 1 minut før tiden er udløbet som forvarsel for deltagerne og måldommerne.
- 6.4.3.6 Tiden skal baseres på bestemmelserne i # 6.1.3.9, og når den er udløbet, skal lederen for tidtagning give besked derom til starteren, som skal angive løbets afslutning ved affyring af et skud samtidig med, at tidtagerne stopper deres ure.
- 6.4.3.7 Idet skuddet affyres som tegn på løbets afslutning, skal måldommerne nøjagtigt markere, hvor på banen hver enkelt deltager befinder sig.
- 6.4.3.8 Den tilbagelagte distance gælder til bageste kant af deltagerens sidste fodafsæt, som projiceres ind på omløbslinien, hvorfra skal måles tilbage til nærmeste kendte afstandsmærke. Målingen skal nedrundes til hele m, og skal sammenlægges med den kendte afstand fra startlinien og rundetællerens oplysninger om tilbagelagte omgange som værende det officielle resultat.

6.5 STAFETLØB

6.5.1 ANLÆG OG TILBEHØR

- 6.5.1.1 Konkurrencer i stafetløb, der omfatter 5 x 60 m, 5 x 80 m og 4 x 100 m løb, 4 x 200 m, 4 x 400 m og 1000 m stafetløb samt 4x 800 m og 4 x 1500 m løb, skal foregå på baner indrettet i overensstemmelse med DAFs bestemmelser.
- 6.5.1.2 Ved konkurrencer på baner med permanentbelægning kan leder for løb tillade afmærkninger efter arrangørens anvisning. Ved konkurrencer på slaggebaner er det tilladt deltageren at lave afmærkning på egen bane, f.eks. ved at kradse i belægningen med sin sko. Såvel ved baner med permanentbelægning som ved slaggebaner er det derimod ikke tilladt som kontrolmærke at anbringe genstande på eller i kanten af løbebanen.
Løbere må dog på deres bane foretage en afmærkning med selvklæbende tape på max 5 x 40 cm i en farve, der ikke kan forveksles med faste afmærkninger på banen.
- 6.5.1.3 Af særligt tilbehør, som ikke er nævnt direkte i nærværende bestemmelser skal fremhæves:
- Depecher i fornødent omfang.
 - Flag på 150 cm høj stang placeret uden for løbebanen ved indløbsliniens endepunkter i stafetløb på delvis inddelt bane.

- Små kegler eller prizmer på 5 x 5 cm og en max. højde på 15 cm til 4 x 400 m.

6.5.2 PERSONLIGT Udstyr

- 6.5.2.1 Kravene til beklædning m.v. er angivet under >Fællesbestemmelser for løb< (# 6.1.2).

6.5.3 ØVELSESAFVIKLING

- 6.5.3.1 5 x 60 m, 5 x 80 m, 4 x 100 m og hvor det er muligt også på 4 x 200 m skal foregå på inddelt bane og afvikles i overensstemmelse med bestemmelserne i # 6.3.3 (excl. # 6.3.3.17)

- 6.5.3.2 4 x 400 m samt 1000 m stafetløb skal foregå på delvis inddelt bane og afvikles i overensstemmelse med bestemmelserne i # 6.3.3 (excl. # 6.3.3.17 og # 6.3.3.18) samt # 6.4.3.21.

- 6.5.3.3 I 4 x 400 m stafetløb skal deltagerne holde deres bane gennem de 3 første fulde sving, indtil forkanten af indløbslinien, som er en 5 cm bred, krum linie, der er placeret i udgangen af svinget på tværs af løbebanerne.

- 6.5.3.4 Indløbslinien skal i hver ende markeres med et flag på en stang, som er minimum 1,5 m høj, og som er placeret uden for løbebanen, 30 cm fra den nærmeste banemarkeringslinie.

- 6.5.3.5 Såfremt der i 4 x 200 m og 4 x 400 m stafetløb ikke er mere end 4 hold, skal deltagerne kun holde deres bane gennem det første fulde sving.

Note:

For at hjælpe deltagerne på 4 x 400 m med at identificere indløbslinien skal der placeres små kegler eller prizmer (5 cm x 5 cm) med en højde på max. 15 cm og så vidt muligt udført i en anden farve end banemarkeringslinierne og indløbslinien. Keglerne/prizmerne skal placeres på banemarkeringslinierne, umiddelbart før indløbslinien krydser disse.

- 6.5.3.6 Deltagerne på tredje og fjerde tur på 4 x 400 m, skal under ledelse af en dertil udpeget official, placere sig i venteposition i rækkefølge (indefra og ud) svarende til rækkefølgen af deres respektive holdkammerater, når disse har tilbagelagt 200 m af deres tur. Når de indkomne løbere har passeret dette punkt, skal de ventende løbere bibeholde deres rækkefølge, og må ikke ændre denne i begyndelsen af skifteområdet. Respekterer en deltager ikke dette, diskvalificeres det hold, som den pågældende tilhører.

- 6.5.3.7 I 1000 m stafetløb, der består af 100 m, 200 m, 300 m og 400 m løb, skal de første 2 distancer løbes på inddelt bane, idet der dog skal holdes bane indtil udgangen af skifteområdet.
- 6.5.3.8 4 x 800 m og 4 x 1500 m stafetløb skal foregå på ikke-inddelt bane og afvikles i overensstemmelse med bestemmelserne i # 6.4.3 (excl. # 6.4.3.18 - 20 og # 6.4.3.27).
- 6.5.3.9 I 4 x 100 m og 4 x 200 m stafetløb er det tilladt deltageren, der skal modtage depechen, at starte indtil 10 m før skifteområdet

Note:

at der ikke er indløbszone ved 1.000 m stafetløb

- 6.5.3.10 I forbindelse med et stafetskit må hverken den løber, der afleverer depechen eller den, der modtager depechen genere nogen anden deltager ved at tage opstilling på eller løbe ind i dennes bane. Såfremt dette sker udsætter holdet sig for diskvalifikation.
- 6.5.3.11 Lederen for løb afgør, når indberetning foreligger, om overtrædelse af bestemmelserne i # 6.3.3.22, # 6.3.3.23, henholdsvis # 6.4.3.22, # 6.4.3.23 og # 6.5.3.9 skal føre til diskvalifikation jf. # 6.3.3.24 hhv. # 6.4.3.24. Der skal altid diskvalificeres i tilfælde af forsætlig chikane.
- 6.5.3.12 Hvis et hold diskvalificeres for overtrædelse af bestemmelserne i # 6.3.3.23 henholdsvis # 6.4.3.22 eller # 6.5.3.10 har lederen for løb ret til at beordre konkurrencen løbet om uden det diskvalificerede hold.
- 6.5.3.13 Depechen skal bæres i hånden under hele løbet. Hvis den tabes, må den kun samles op af den deltager der tabte den, og vedkommende må om nødvendigt forlade sin egen bane for at gøre det, under forudsætning af at han ikke derved generer en anden deltager, og uden at forkorte distancen, der skal løbes.
- 6.5.3.14 Ved løb på ikke-inddelt bane må de i skifteområdet ventende deltagere efterhånden trække ind på inden for liggende baner, forudsat at dette kan ske uden gene for de øvrige deltagere.
- 6.5.3.15 Depechen skal afleveres inden for skifteområdet. Aflevering uden for dette medfører diskvalifikation.
Afleveringen af depechen påbegyndes i det øjeblik den første gang bliver berørt af den modtagende deltager, og er afsluttet i det øjeblik, den udelukkende er i den modtagende deltagers hånd. Afgørende for om skiftet er sket inden for skifteområdets grænser, er alene depechens placering, og ikke placeringen af deltagernes krop. Deltagerne må ikke bære handsker eller indfedte henholdsvis smøre hænderne for at få et bedre greb om stafetten.

6.5.3.16 Hjælp i form af skub eller på anden måde medfører diskvalifikation.

6.5.3.17 Skiftedommerne skal påse, at skiftet foretages i overensstemmelse med reglerne, og at deltagernes påklædning er korrekt i henhold til # 6.1.2. De kan ikke selv træffe afgørelser, men afgiver rapport om eventuelle uregelmæssigheder til lederen for løb, som afgør, hvad der videre bør foretages. Skiftedommerne bør vise hvidt flag, når skiftet er udført i overensstemmelse med reglerne, og rødt flag, hvis en eller flere deltagere har begået fejl.

6.5.3.18 Ingen deltager må løbe mere end 1 distance på et stafethold.

6.5.4 SÆRBESTEMMELSER OM HEATS

6.5.4.1 Hvor et stafethold har deltaget i indledende heats, må indtil to deltagere udskiftes på holdet i efterfølgende runder resp. finale. Ved udskiftning af deltagere på et stafethold må kun benyttes deltagere, der er tilmeldt stævnet i stafetløb eller i en anden øvelse.

6.5.4.2 En deltager, der er udskiftet på et stafethold, må ikke genindtræde i stafetløbet i senere runder eller finale.

6.6 HÆKKELØB

6.6.1 OVERSIGT OVER HÆKKELØB MED LIGELØB (KORT HÆK)

| Distance | Gruppe | Hækhøjde | Antal hække | Afstand til 1. hæk | Hæk-afstand | Afstand til mål |
|--------------|---------|--------------------|-------------|--------------------|-------------|-----------------|
| 110 m | Mænd | 106,7 cm | 10 | 13,72 m | 9,14 m | 14,02 m |
| | M 20-22 | 106,7 cm | 10 | 13,72 m | 9,14 m | 14,02 m |
| | M 30-34 | 106,7 cm | 10 | 13,72 m | 9,14 m | 14,02 m |
| | M 18-19 | 99,0 – 100,0 cm | 10 | 13,72 m | 9,14 m | 14,02 m |
| | M 35-49 | 99,0 – 100,0 cm | 10 | 13,72 m | 9,14 m | 14,02 m |
| | M 16-17 | 91,4 cm | 10 | 13,72 m | 9,14 m | 14,02 m |
| 100 m | M 50-59 | 91,4 cm | 10 | 13,00 m | 8,50 m | 10,50 m |
| | M 14-15 | 84,0 cm | 10 | 13,00 m | 8,50 m | 10,50 m |
| | | | | | | |
| | Kvinder | 84,0 cm | 10 | 13,00 m | 8,50 m | 10,50 m |
| | K 20-22 | 84,0 cm | 10 | 13,00 m | 8,50 m | 10,50 m |
| | K 18-19 | 84,0 cm | 10 | 13,00 m | 8,50 m | 10,50 m |
| | K 30-39 | 84,0 cm | 10 | 13,00 m | 8,50 m | 10,50 m |
| M 60-69 | 84,0 cm | 10 | 16,00 m | 8,00 m | 12,00 m | |

| | | | | | | |
|------|----------------|---------|----|---------|--------|---------|
| | K 16-17 | 76,2 cm | 10 | 13,00 m | 8,50 m | 10,50 m |
| 80 m | M 12-13 | 76,2 cm | 8 | 12,00 m | 8,00 m | 12,00 m |
| | K 14-15 | 76,2 cm | 8 | 12,00 m | 8,00 m | 12,00 m |
| | K 40-49 | 76,2 cm | 8 | 12,00 m | 8,00 m | 12,00 m |
| | M 70-79 | 76,2 cm | 8 | 12,00 m | 7,00 m | 19,00 m |
| | K 50-59 | 76,2 cm | 8 | 12,00 m | 7,00 m | 19,00 m |
| | M 80+ | 68,6 cm | 8 | 12,00 m | 7,00 m | 19,00 m |
| | K 60-79 | 68,6 cm | 8 | 12,00 m | 7,00 m | 19,00 m |
| 60 m | K 12-13 | 76,2 cm | 6 | 11,75 m | 7,65 m | 10,00 m |
| | M&K 10-11 | 68,7 cm | 6 | 11,75 m | 7,65 m | 10,00 m |

6.6.2

OVERSIGT OVER HÆKKELØB INDENDØRS

| Distance | Gruppe | Hækhøjde | Antal hække | Afstand til 1. hæk | Hæk-afstand | Afstand til mål |
|-------------|-----------|-----------------|-------------|--------------------|-------------|-----------------|
| 60 m | Mænd | 106,7 cm | 5 | 13,72 m | 9,14 m | 9,72 m |
| | M 20-22 | 106,7 cm | 5 | 13,72 m | 9,14 m | 9,72 m |
| | M 18-19 | 99,0 – 100,0 cm | 5 | 13,72 m | 9,14 m | 9,72 m |
| | M 16-17 | 91,4 cm | 5 | 13,72 m | 9,14 m | 9,72 m |
| | M 14-15 | 84,0 cm | 5 | 13,00 m | 8,50 m | 13,00 m |
| | | | | | | |
| | Kvinder | 84,0 cm | 5 | 13,00 m | 8,50 m | 13,00 m |
| | K 20-22 | 84,0 cm | 5 | 13,00 m | 8,50 m | 13,00 m |
| | K 18-19 | 84,0 cm | 5 | 13,00 m | 8,50 m | 13,00 m |
| | K 16-17 | 76,2 cm | 5 | 13,00 m | 8,50 m | 13,00 m |
| | M 12-13 | 76,2 cm | 6 | 12,00 m | 8,00 m | 8,00 m |
| | K 14-15 | 76,2 cm | 6 | 12,00 m | 8,00 m | 8,00 m |
| | K 12-13 | 76,2 cm | 6 | 11,75 m | 7,65 m | 10,00 m |
| | M&K 10-11 | 76,2 cm | 6 | 11,75 m | 7,65 m | 10,00 m |
| | | | | | | |
| 50 m | Mænd | 106,7 cm | 4 | 13,72 m | 9,14 m | 8,86 m |
| | M 20-22 | 106,7 cm | 4 | 13,72 m | 9,14 m | 8,86 m |
| | M 18-19 | 99,0 – 100,0 cm | 4 | 13,72 m | 9,14 m | 8,86 m |
| | M 16-17 | 91,4 cm | 4 | 13,72 m | 9,14 m | 8,86 m |
| | M 14-15 | 84,0 cm | 4 | 13,00 m | 8,50 m | 11,50 m |
| | | | | | | |
| | Kvinder | 84,0 cm | 4 | 13,00 m | 8,50 m | 11,50 m |
| | K 20-22 | 84,0 cm | 4 | 13,00 m | 8,50 m | 11,50 m |
| | K 18-19 | 84,0 cm | 4 | 13,00 m | 8,50 m | 11,50 m |
| | K 16-17 | 76,2 cm | 4 | 13,00 m | 8,50 m | 11,50 m |
| | M 12-13 | 76,2 cm | 4 | 12,00 m | 8,00 m | 14,00 m |
| | K 14-15 | 76,2 cm | 4 | 12,00 m | 8,00 m | 14,00 m |
| | K 12-13 | 76,2 cm | 4 | 11,75 m | 7,65 m | 15,30 m |
| | 10-11 | 76,2 cm | 4 | 11,75 m | 7,65 m | 15,30 m |

Note til tabel: 50 m indendørs afvikles med samme hækhøjder og -placeringer som 60 m indendørs, blot med fjernelse af den sidste hæk, hhv. de to sidste hække.

6.6.3

OVERSIGT OVER HÆKKELØB MED KURVELØB (LANG HÆK)

| Distance | Gruppe | Hækhøjde | Antal hække | Afstand til 1. hæk | Hæk-afstand | Afstand til mål |
|----------|----------------|----------------|-------------|--------------------|----------------|-----------------|
| 400 m | Mænd | 91,4 cm | 10 | 45,00 m | 35,00 m | 40,00 m |
| | M 20-22 | 91,4 cm | 10 | 45,00 m | 35,00 m | 40,00 m |
| | M 18-19 | 91,4 cm | 10 | 45,00 m | 35,00 m | 40,00 m |
| | M 30-49 | 91,4 cm | 10 | 45,00 m | 35,00 m | 40,00 m |
| | M 16-17 | 84,0 cm | 10 | 45,00 m | 35,00 m | 40,00 m |
| | M 50-59 | 84,0 cm | 10 | 45,00 m | 35,00 m | 40,00 m |
| | | | | | | |
| | Kvinder | 76,2 cm | 10 | 45,00 m | 35,00 m | 40,00 m |
| | K 20-22 | 76,2 cm | 10 | 45,00 m | 35,00 m | 40,00 m |
| | K 18-19 | 76,2 cm | 10 | 45,00 m | 35,00 m | 40,00 m |
| | K 16-17 | 76,2 cm | 10 | 45,00 m | 35,00 m | 40,00 m |
| | K 30-49 | 76,2 cm | 10 | 45,00 m | 35,00 m | 40,00 m |
| | 300 m | M&K 14-15 | 76,2 cm | 7 | 50,00 m | 35,00 m |
| M 60-69 | | 76,2 cm | 7 | 50,00 m | 35,00 m | 40,00 m |
| K 50-59 | | 76,2 cm | 7 | 50,00 m | 35,00 m | 40,00 m |
| M 70-79 | | 68,6 cm | 7 | 50,00 m | 35,00 m | 40,00 m |
| K 60-79 | | 68,6 cm | 7 | 50,00 m | 35,00 m | 40,00 m |
| | | | | | | |
| 200 m | Mænd | 76,2 cm | 10 | 18,29 m | 18,29 m | 17,10 m |
| | Kvinder | 76,2 cm | 10 | 16,00 m | 19,00 m | 13,00 m |

6.6.1 ANLÆG OG TILBEHØR

- 6.6.1.1 Konkurrencer i hækkeløb, der omfatter distancerne 60 m, 80 m, 100 m, 110 m samt 200 m, 300 m og 400 m, skal foregå på baner indrettet i overensstemmelse med DAFs bestemmelser.
- 6.6.1.2 Der skal anvendes et fuldstændigt sæt hække i henhold til specifikationerne i >Atletikanlæg< som betingelse for, at eventuel rekord kan anerkendes.
- 6.6.1.3 Hvor der ikke måtte være hække af ovennævnte standardkonstruktion til rådighed, kan hække af anden konstruktion anvendes forudsat, at de let vælter og lederen for løb skønner, at de ikke frembyder fare for deltagerne.
- 6.6.1.4 Hækken skal anbringes således på løbebanen, at dens fødder vender til den side, hvorfra deltagerne kommer. Overliggerens forkant mod løberetningen skal flugte med

kanten af banemarkeringen i samme retning.
Afstanden mellem hækkene måles (i løberetningen) fra overliggerens forkant som defineret ovenfor til overliggerens forkant på næste hæk.

6.6.1.5 Banedommerne skal kontrollere, at hækkene er rigtigt placerede og korrekt indstillede.

6.6.2 PERSONLIGT UDSTYR

6.6.2.1 Kravene til beklædning m.v. er angivet under >Fællesbestemmelser for løb> (# 6.1.2.).

6.6.3 ØVELSESAFVIKLING

6.6.3.1 60 m, 80 m, 100 m og 110 m hækkeløb skal foregå på inddelt bane og afvikles i overensstemmelse med bestemmelserne i # 6.2.3.

6.6.3.2 200 m, 300 m og 400 m hækkeløb skal foregå på inddelt bane og afvikles i overensstemmelse med bestemmelserne i # 6.3.3.

6.6.3.3 En deltager skal diskvalificeres såfremt han:

- undlader at springe over en eller flere hække
- under passage af en hæk fører fod eller ben ved siden af hækken, under det vandrette plan i forlængelse af hækkens overkant
- springer over en hæk, der ikke er placeret på hans egen bane
- efter dommerens skøn vælter en hæk med vilje.

6.6.3.4 Ved 60 m, 80 m, 100 m, 110 m og 200 m hækkeløb skal vindmålerkontrollanten måle vindstyrken og beregne vindhastigheden i løberetningen (medvind). Vindhastigheden skal nedskrives og videregives til lederen for løb. Vindmåleren, der placeres i højst 2 meters afstand fra løbebanen og i ca. 1,22 meters højde, skal ved 110 m og 200 m hæk anbringes 50 meter før målstregen, medens den i kortere hækkeløb anbringes ud for midten af den aktuelle løbedistance. Ved 60 m og 80 m hækkeløb skal vinden måles i 10 sek. og ved 100 m og 110 m hækkeløb skal vinden måles i 13 sek. fra det øjeblik, startpistolen affyres.

6.6.3.5 Ved 200 m hækkeløb skal vindstyrken måles i 10 sek. fra det øjeblik den førende deltager løber ind på den lige strækning på opløbssiden. Vindhastigheden beregnes som et gennemsnit af den målte periode, og såfremt medvinden er mere end 2 m/sek. kan rekord ikke anerkendes.

6.7 FORHINDRINGSLØB

6.7.1 OVERSIGT OVER FORHINDRINGSLØB

| Distance | Gruppe | Bomhøjde | Bompassager | Vandgravspassager |
|----------|----------------|----------|-------------|-------------------|
| 3.000 m | Mænd | 91,4 cm | 28 | 7 |
| | M 20-22 | 91,4 cm | | |
| | M 18-19 | 91,4 cm | | |
| | M 30-59 | 91,4 cm | | |
| | Kvinder | 76,2 cm | | |
| | K 20-22 | 76,2 cm | | |
| 2.000 m | M 16-17 | 91,4 cm | 18 | 5 |
| | M 14-15 | 91,4 cm | | |
| | K 18-19 | 76,2 cm | | |
| | K 16-17 | 76,2 cm | | |
| | K 14-15 | 76,2 cm | | |
| | M 60-79 | 76,2 cm | | |
| | K 30-69 | 76,2 cm | | |

6.7.1 ANLÆG OG TILBEHØR

6.7.1.1 Konkurrencer i forhindringsløb, der omfatter distancerne 1000 m, 1500 m, 2000 m og 3000 m, skal foregå på baner indrettet i overensstemmelse med DAFs bestemmelser.

6.7.1.2 Vandgraven skal være fyldt med vand til terrænhøjde.

Note:

Bunden af vandgraven må hæves således, at den største dybde reduceres fra 70 cm til minimum 50 cm.

Teknisk Udvalgs kommentar:

Formålet med ændringen er reduktion af vandforbruget.

Alle nyanlæg bør udføres med denne reducerede dybde.

6.7.1.3 I 1000 m, 1500 m og 3000 m forhindringsløb må der ikke være nogen forhindringer på strækningen fra startstedet til påbegyndelsen af første fulde omgang, hvorfor disse forhindringer først skal placeres på banen, når deltagerne har passeret første gang.

6.7.1.4 I 2000 m forhindringsløb skal forhindring nr. 1 og 2 efter startstedet normalt først placeres på banen, når deltagerne har passeret første gang.

6.7.1.5 Forhindringerne skal anbringes således på banen, at 30 cm af overliggeren rager ind over løbebanens inderkant.

6.7.1.6 Bommene skal fordeles jævnt på en sådan måde, at afstanden mellem bommene er omtrent en femtedel af omgangslængden. Afstanden kan således variere, ikke mindst afhængigt af, om vandgraven er placeret inden for eller uden for løbebanen.

6.7.1.7 Banedommerne skal kontrollere, at forhindringerne er rigtigt placerede.

6.7.1.8 Skråtstillede flag eller markeringskegler skal anbringes med 5 m mellemrum på forhindringsbanens inderafgrænsning, hvor denne ikke består af en opragende sarg.

6.7.2 PERSONLIGT Udstyr

6.7.2.1 Kravene til beklædning m.v. er angivet under >Fællesbestemmelser for løb< (# 6.1.2).

6.7.3 ØVELSESAFVIKLING

6.7.3.1 Forhindringsløb skal foregå på ikke-inddelt bane og afvikles i overensstemmelse med bestemmelserne i # 6.4.3.

6.7.3.2 I 1.000 m forhindringsløb skal der ske 8 spring over forhindringer og 2 spring over vandgraven.

6.7.3.3 I 1.500 m forhindringsløb skal der ske 12 spring over forhindringer og 3 spring over vandgraven.

6.7.3.4 I 2.000 m forhindringsløb skal der ske 18 spring over forhindringer og 5 spring over vandgraven.

6.7.3.5 I 3.000 m forhindringsløb skal der ske 28 spring over forhindringer og 7 spring over vandgraven.

6.7.3.6 1.000 m, 1.500 m og 3.000 m forhindringsløb skal foregå på den ordinære rundløbebane indtil påbegyndelsen af første fulde, omgang, således at vandgraven ikke passerer indtil da.

6.7.3.7 I 2.000 m forhindringsløb skal vandgraven normalt passerer i det andet spring på strækningen fra startstedet til påbegyndelsen af første fulde omgang.

6.7.3.8 En deltager skal diskvalificeres såfremt han:

- undlader at springe over en eller flere forhindringer
- under passage af en forhindring fører fod eller ben ved siden af forhindringen, under det vandrette plan i forlængelse af forhindringens overkant

- under passage af vandgraven træder ned til højre eller venstre for vandgraven.

6.7.3.9 Bortset fra det anførte i # 6.7.3.8, er der ingen begrænsninger for, hvordan en forhindring må passeres.

6.7.3.10 Deltagerne må springe over eller løbe igennem vandet.

6.8 LANDEVEJSLØB

6.8.1 De internationale standarddistancer er for både mænd og kvinder: 15 km, 20 km, halvmarathon, 25 km, 30 km og marathon (42,195 km), 100 km og landevejsstafet.

Note 1:

Det anbefales, at landevejsstafet løbes over marathondistancen, fortrinsvis på en 5 km rundstrækning, og med følgende distancer: 5, 10, 5, 10, 5, 7,195 km. For juniorer anbefales en halvmarathon og følgende distancer: 5, 5, 5, 6,098 km.

Note 2:

Det anbefales at landevejsløb afholdes i april/maj eller september/december.

6.8.2 Landevejsløb skal afvikles på veje der er belagt med asfalt, beton eller lignende materiale.

6.8.3 Såfremt trafik eller andre forhold nødvendiggør det, kan ruten - forsvarligt afmærket - placeres på fortov eller cykelsti langs med vejen, men ikke på et blødt underlag såsom græsabat eller lign.

6.8.4 Start og opløb kan foregå på et atletikstadion, og ruten bør så vidt muligt være lagt med et enkelt vendepunkt, eller som en rundstrækning der gennemløbes en gang.

6.8.5 Løbets længde skal måles langs den kortest mulige rute en deltager kan benytte inden for den del af vejen, hvor det er muligt at løbe.

6.8.6 Rutens længde må ikke være kortere end den opgivne distance og bør højst være 0,1 % længere.

Note 1:

Til brug for opmåling anbefales den såkaldte "kalibrerede cykel metode".

Note 2:

For at forhindre at det konstateres ved senere kontrolmålinger, at en rute har været for kort, anbefales det at operere med en sikkerhedsfaktor, når ruten anlægges.

Ved cykelopmåling bør denne faktor være 0,1 %, hvilket betyder at hver kilometer på ruten vil have en +opmålt* længde på 1001 m.

Note 3:

Hvis det er hensigten at dele af ruten på konkurrencedagen skal afgrænses ved hjælp af udstyr som anbringes med dette formål, såsom kegler, hegn etc., skal disses placering være klarlagt når opmålingen foretages, ligesom placeringen skal fremgå af opmålingsrapporten.

- 6.8.7 En deltager skal forlade løbet omgående såfremt løberen får besked på det af et medlem af den officielt udpegede medicinske stab, som skal være tydeligt mærket med armbind. En deltager må forlade løbsruten, forudsat det sker med tilladelse fra og under opsyn af en official, og at ruten ikke derved bliver afkortet.

Såfremt løbslederen modtager en tilfredsstillende rapportering fra en løbsdommer om, at en deltager har løbet uden for løbsruten, og derved forkortet sin løbsdistanse, skal deltageren diskvalificeres.

- 6.8.8 De enkelte kilometre på ruten skal angives på en sådan måde, at alle deltagerne kan se det.

- 6.8.9 Sikkerhedsbestemmelser og medicinske bestemmelser.
Arrangøren af et landevejssløb skal tage forholdsregler som sikrer deltageres sikkerhed.

- Medicinsk undersøgelse
 - En overfladisk medicinsk undersøgelse, som foretages af officielt udpeget personel, skal ikke betragtes som assistance.
- Depoter for vand, fugtige svampe og forfriskninger.
 - Vand og andre passende forfriskninger skal være til stede ved løbets start og mål.
 - I alle konkurrencer skal depoter for vand, svampe eller forfriskninger forefindes med passende intervaller på ca. 2 - 3 km, afhængig af vejrforholdene.

 - I alle konkurrencer på 10 km eller længere skal depoter med forfriskninger forefindes for hver 5 km. Afhængig af vejrforholdene skal der forefindes depoter med vand og svampe ca. midtvejs mellem førnævnte depoter evt. tættere.

- 6.8.10 Forfriskninger, som skal være leveret af arrangøren eller medbragt af deltagerne selv, skal være til rådighed ved de depoter, der er udpeget af deltagerne. De skal anbringes således, at de er let tilgængelige, eller kan rækkes til deltagerne af autoriserede

personer. En deltager som modtager drikkevarer andre steder end ved de officielle depoter, udsætter sig for diskvalifikation.

6.8.11 Kravene til deltagernes beklædning m.v. er angivet under >Fællesbestemmelser for løb< (# 6.1.2).

6.8.12 Landevejssløb skal afvikles i overensstemmelse med bestemmelserne i # 6.4.3 (ekskl. # 6.4.3.16 – 17 – 18 – 23 - 24).

6.9 CROSSLØB

6.9.1 ANLÆG OG TILBEHØR

6.9.1.1 Crossløb bør foregå i afvekslende terræn på en afmærket rute, der kan lægges, så den skal gennemløbes en eller flere gange.

6.9.1.2 Ruten bør lægges i egentligt terræn over skovbund, bløde skovstier, græsmarker og lignende, men ikke på landevej og stenet grund, undtagen hvor dette i kortere afsnit er nødvendigt f.eks. ved start og opløb. Ruten må ikke frembyde fare for deltagerne, hvorfor sumpe og vandhuller samt terræn, hvor der er træstubbe, sten eller andre vanskelige forhindringer, såsom tæt skovkrat m.v., bør undgås. Hvis ruten går gennem bakket terræn, bør en stærk stigning ikke forekomme i begyndelsen af løbet.

6.9.1.3 Start og opløb kan ske på atletikstadion.

6.9.1.4 Ruten bør være så bred, at mindst 3 deltagere kan løbe ved siden af hinanden og således, at deltagerne kan overhale hinanden uhindret. Der er dog intet i vejen for, at ruten i kortere afsnit, der ikke må være i nærheden af vendepunkt eller opløb, kun tillader én deltager at passere ad gangen.

6.9.1.5 Ruten skal afmærkes med flag, som tydeligt kan ses af deltagerne på ca. 125 meters afstand.

Skarpe drejninger på ruten bør undgås eller tydeligt afmærkes med flag på begge sider.

Såfremt løbslederen modtager en tilfredsstillende rapportering fra en løbsdommer om, at en deltager har løbet uden for løbsruten, og derved forkortet sin løbsdistance, skal deltageren diskvalificeres.

6.9.1.6 Såfremt det skønnes nødvendigt, skal der foretages afspærringer for publikum såvel ved start som opløb.

6.9.2 PERSONLIGT UDSTYR

6.9.2.1 Kravene til beklædning m.v. er angivet under >Fællesbestemmelser for løb< (# 6.1.2.).

6.9.3 ØVELSESAFVIKLING

6.9.3.1 Crossløb skal afvikles i overensstemmelse med bestemmelserne i # 6.4.3. (ekskl. # 6.4.3.16 - 17 – 22 – 23 – 24 – 25 - 26 og 27).

6.9.3.2 Starten skal ske enten samlet eller med bestemte tidsintervaller. Ved mesterskaber skal starten altid ske samlet.

6.9.3.3 Ved vendepunkter og på andre steder, hvor det anses for påkrævet, skal der være kontrollanter.

6.10 HOLDLØB

6.10.1 ANLÆG OG TILBEHØR

6.10.1.1 Konkurrencer der afholdes på bane, landevej og i terræn (crossløb), hvor anlæg og tilbehør er i overensstemmelse med kravene i henholdsvis # 6.4.1, 6.7.1, 6.8, 6.9.1.

6.10.2 PERSONLIGT Udstyr

6.10.2.1 Kravene til beklædning m.v. er angivet under >Fællesbestemmelser for løb< (# 6.1.2)

6.10.3 ØVELSESAFVIKLING

6.10.3.1 Holdets størrelse og sammensætning skal angives i propositionerne.

6.10.3.2 Der kan anmeldes et ubegrænset antal deltagere, såfremt ikke andet er fastsat i propositionerne.

6.10.3.3 Løbet skal foregå i overensstemmelserne i # 6.4.3, 6.7.3, 6.8, 6.9.3, dog med den forskel at holdenes placering ved starten skal afgøres ved lodtrækning.

6.10.3.4 I banekonkurrencer opstiller de respektive hold med den bedste deltager forrest og de øvrige i rækkefølge efter deres kvalifikationer. Ved terræn- og landevejskonkurrencer er holdets opstilling vilkårlig.

6.10.3.5 Resultatet opgøres ved sammenlægning af tiderne for deltagerne på de enkelte hold.

Det hold der har opnået den bedste tid sammenlagt, har vundet. Foreningens bedst placerede deltagere danner foreningens førstehold, de efterfølgende andehold o.s.v. I holdkonkurrencen medregnes kun deltagere på hold, der fuldfører med det fastsatte antal deltagere.

- 6.10.3.6 Hvis to hold opnår samme sammenlagte tid, placeres det hold bedst, hvor sidste deltager i mål har den bedste tid.
- 6.10.3.7 Hvis sidste deltager i mål på to hold, der opnår samme sammenlagte tid, også opnår samme tid, placeres der hold først, hvor første deltager i mål har den bedste tid.
- 6.10.3.8 Såfremt løbslederen modtager en tilfredsstillende rapportering fra en løbsdommer om, at en deltager har løbet uden for løbsruten, og derved forkortet sin løbsdistance, skal deltageren diskvalificeres.

6.10.4 SÆRBESTEMMELSER OM HEAT

- 6.10.4.1 Når et hold har deltaget i indledende heat, må holdets sammensætning ikke ændres til følgende heat eller finalen, ligesom kun de deltagere, som har fuldført det indledende heat kan deltage. Undtagen herfra er tilfælde af skade eller sygdom attesteret af den officielle stævnelæge. Skaden eller sygdommen skal være af en sådan art, at det må anses for uforsvarligt at lade deltageren starte. Udskiftningen af en holdløbsdeltager skal godkendes af overlederen.

7 SPRING

7.1 FÆLLESBESTEMMELSER FOR SPRING

7.1.1 ANLÆG OG TILBEHØR

7.1.1.1 Lederen for spring skal sikre sig, at redskaberne er forskriftsmæssige, og han skal påse, at stadiontilbehør er til stede og rigtigt placeret som angivet i DAFs bestemmelser og beskrevet under de respektive øvelser.

7.1.1.2 Lederen for spring har ret til at flytte konkurrencestedet, hvis forholdene efter hans skøn gør det påkrævet.

7.1.1.3 Hvis konkurrencen er begyndt, kan flytning normalt kun finde sted, når en forsøgsomgang er tilendebragt. Vindstyrke eller vindretning giver ikke det nødvendige grundlag for at flytte konkurrencestedet.

7.1.2 PERSONLIGT Udstyr

7.1.2.1 Arrangøren skal forsyne hver deltager med 2 deltagernumre, som skal bæres på ryg og bryst (dog særbestemmelser for højdespring og stangspring).

7.1.2.2 Overtrækstøj må anvendes, men skal aftages under konkurrencen. Lederen for spring kan undtagelsesvis give tilladelse til, at der konkurreres i overtrækstøj, og i så fald skal det forsynes med deltagernummer.

7.1.2.3 Deltagerne skal være iført reglementeret klubdragt i overensstemmelse med DAFs officielle liste, medmindre de repræsenterer DAF eller et distriktsforbund. Overtrædelse af denne bestemmelse kan straffes med startforbud hhv. diskvalifikation. Uanset at en deltager ikke har været iført reglementeret klubdragt, anses det i øvelsen opnåede resultat for gyldigt. Dette gælder dog ikke, hvis deltagerens påklædning er blevet påtalt forud for øvelsens start, eller det i øvrigt må lægges til grund, at påklædningen har haft indflydelse på afviklingen af øvelsen og på de opnåede resultater.

7.1.2.4 Landskampdragt med dannebrogflag på brystet må kun anvendes efter særlig tilladelse fra DAF.

7.1.2.5 Deltagerens dragt skal være ren og sømmelig, og den må ikke blive gennemsigtig, når den bliver våd.

7.1.2.6 Der kan konkurreres på bare fødder eller med sko på en eller begge fødder.

- 7.1.2.7 Skoens formål er at beskytte og støtte foden, og den må ikke være konstrueret således, eller have inkorporeret nogen form for teknologi, at den kan give deltageren nogen form for unfair fordel. En rem over vristen er tilladt.
- 7.1.2.8 Sålen - incl. hælen - må være forsynet med forhøjninger og fordybninger, forudsat at disse er fremstillet af det samme - eller tilsvarende - materiale som sålen. Der er ingen begrænsninger for sålens tykkelse, bortset fra ved længde- og højdespring, hvor sålens tykkelse ikke må overstige 13 mm, medens hæls tykkelse – for så vidt angår højdespring - ikke må overstige 19 mm. Dette gælder inklusive eventuelle forhøjninger.

Note:

Sålens/hæls tykkelse skal måles som afstanden mellem den indvendige overside og den udvendige underside, inklusive eventuelle forhøjninger samt enhver form for løs indersål.

- 7.1.2.9 Sålen - incl. hælen - må være konstrueret således, at der kan anbringes op til 11 pigge, men der må i øvrigt anvendes et vilkårligt antal inden for dette maksimum. På baner med permanentbelægning må længden af piggene ikke overstige 9 mm, bortset fra ved højdespring hvor længden ikke må overstige 12 mm. På alle andre belægnings må længden ikke overstige 25 mm.
I begge tilfælde må piggene maksimalt have en diameter på 4 mm.
Ved nationale konkurrencer kan arrangøren stille krav om en begrænset længde på piggene - almindeligvis 6 mm.

Note:

Piggene skal være konstrueret således, at de, kan være inden for en kvadratisk åbning, hvor siderne er 4mm.

7.1.3 ØVELSESAFVIKLING

- 7.1.3.1 Lederen af evt. elektronisk opmåling skal forud for en konkurrence sikre sig, at apparaturet fungerer korrekt, ved at foretage et antal kontrolmålinger ved hjælp af stålmålebånd.
- 7.1.3.2 Lederen for spring skal påse, at øvelserne foregår i overensstemmelse med nærværende regler bl.a. at deltageres påklædning er korrekt i henhold til # 7.1.2. og særbestemmelserne beskrevet under de respektive øvelser. Han har ansvaret for konkurrencens afvikling, og han tildeler sine medhjælpere deres hverv. Han fører enten selv eller udpeger en af sine medhjælpere til at føre regnskab med de foretagne spring og opmåling af disse.
- 7.1.3.3 I større konkurrencer (herunder kvalifikationskonkurrencer) anbefales det at opdele deltagerne i to eller flere grupper, når deltagerantallet berettiger til det. Grupperne

skal så vidt muligt konkurrere samtidig og under ensartede betingelser. Såfremt dette ikke er muligt, skal de konkurrere umiddelbart efter hinanden.

- 7.1.3.4 Den orden, i hvilken deltagerne skal tage deres forsøg, afgøres ved lodtrækning. Om muligt skal deltagernes navne anføres i programmet i lodtrækningsorden.
- 7.1.3.5 Hver deltager har adgang til prøveforsøg på konkurrencestedet. Disse prøveforsøg skal afvikles i springorden, og lederen for spring kalder deltagerne frem ved navneopråb.
- 7.1.3.6 Når konkurrencen er begyndt, må deltagerne ikke benytte konkurrencestedet til nogen form for opvarmning eller prøveforsøg.
- 7.1.3.7 En deltager, som har forpasset sin tur i en forsøgsomgang, har ikke ret til senere at tage forsøget.
- 7.1.3.8 Hvis en deltager samtidig skal starte i en anden øvelse, kan lederen for spring for én runde ad gangen tillade vedkommende at tage sine forsøg i en anden orden end fastsat forud for konkurrencens begyndelse. Er deltageren derefter ikke parat til at tage sit forsøg i den ændrede rækkefølge, anses deltageren for at have stået over, når forsøgstiden er gået.
En deltager kan aldrig tildeles mere end 1 forsøg i hver forsøgsomgang.
- 7.1.3.9 En deltager som urimeligt og uden gyldig grund forhaler påbegyndelsen af et forsøg, risikerer at blive frataget forsøget og få det noteret som et forfejlet forsøg. Det er øvelseslederen der træffer afgørelsen om, hvorvidt der foreligger urimelig forhaling. Gentages forhalingen ved et senere forsøg, skal deltageren udelukkes fra yderligere forsøg, men ethvert resultat opnået indtil da, er gyldigt.
- 7.1.3.10 Hvis en deltager hæmmes i udførelsen af sit forsøg, kan lederen for spring tildele den pågældende yderligere forsøg.
- 7.1.3.11 En deltager må kun forlade konkurrencestedet under konkurrencens afvikling efter indhentet tilladelse og under ledsagelse af en dommer.
- 7.1.3.12 Vedr. assistance/hjælp under konkurrencen henvises til 5.5.1.
- 7.1.3.13 Når konkurrencen er afsluttet, afleveres dommerlisten i underskrevet stand til stævnesekretæren.

7.2 LÆNGDESPRING

7.2.1. ANLÆG OG TILBEHØR

- 7.2.1.1 Konkurrencer i længdespring skal foregå på særlige springbaner indrettet i overensstemmelse med DAFs bestemmelser.
- 7.2.1.2. Springgraven skal være fyldt med grus eller sand (let fugtigt), og overfladen i landingsområdet skal være i niveau med overfladen af afsætsplanken. Såfremt der på tilløbsbanen anbringes en transportabel måtte, skal overfladen af denne være i niveau med overfladen af afsætsplanken.
- 7.2.1.3 Afsætsplanken skal være udstyret med et indikatorbræt, som skal være udført i en anden farve end afsætsplanken, og hvis overside skal være hævet 7 mm (+/- 1 mm) over afsætsplanken. Kanten på indikatorbrættet nærmest tilløbet skal være forsynet med et vokslag som skræner væk fra afsætslinien i en vinkel på 45 grader, og som fra overkanten strækker sig ca. 10 mm ind på indikatorbrættets overkant i hele dets længde. Det vandrette vokslag skal have en tykkelse på 1 mm.
- 7.2.1.4 Der bør iagttages, at der anvendes afsætsplanke placeret i en afstand fra springgraven passende til aldersgruppen, således at der ingen risiko er for deltagerne ved nedslaget. Afsætsplanken skal dog være placeret mellem 1 og 3 meter fra landingsområdets nærmeste kant.
- 7.2.1.5 Såfremt der ikke forefindes udsparring bag afsætsplanken til modellervoksbræt for registrering af overtrådt spring, kan der i stedet opbygges en vold af fugtigt jord eller sand i 10 cm bredde og 0,7 cm højde med 45° skråning i forkanten.

Note:

Denne løsning godkendes ikke af IAAF.

- 7.2.1.6 Landingsområdet skal have en minimumsbredde på 2,75 m og en maksimumsbredde på 3.00 m, og tilløbsbanens midterakse skal så vidt muligt falde overens med landingsområdets midterakse. Såfremt dette ikke umiddelbart er tilfældet, bør arrangøren ved hjælp af 1 - eller om nødvendigt 2 - strimler afgrænse landingsområdet, således at det ønskede sammenfald af midterakserne opnås.
- 7.2.1.7 Af særligt tilbehør, som ikke er nævnt direkte i nærværende bestemmelser skal fremhæves:
- Flag eller lignende anbragt på hver side af afsætsplanken som hjælp for deltagerne.
 - Ekstra modellervoksbræt til udskiftning samt rulle eller spartel til udjævning.
 - Skraber eller rive samt afretningsbræt eller -slæber til udjævning af fyldet i springgraven.

- Bræt med decimeterangivelser langs springgraven.
- Rekordflag samt resultattavle som orientering for publikum.

7.2.2. PERSONLIGT Udstyr

7.2.2.1 Kravene til beklædning m.v. er angivet under >Fællesbestemmelser for spring< (# 7.1.2.).

7.2.2.2 Brug af vægte o.lign. er ikke tilladt under springets udførelse.

7.2.3. ØVELSESAFVIKLING

7.2.3.1 Til at udføre et forsøg må en deltager ikke anvende mere end 1 minut. Lederen for spring skal give deltageren besked, når han begynder at beregne tidsintervallet, og han afgør i tilfælde af tidsoverskridelse, hvorvidt det ikke-udførte spring skal noteres som forfejlet forsøg. Der foreligger ikke tidsoverskridelse, hvis tilløbet til det fuldførte forsøg er påbegyndt inden tidens udløb. Tidsintervallet mellem en deltagers to på hinanden følgende forsøg bør ikke være mindre end 2 minutter.

7.2.3.2 Tilløbslængden er ubegrænset.

7.2.3.3 En deltager må anbringe markeringer, som er udleveret af - eller godkendt af - arrangøren, langs med tilløbsbanen men ikke på selve tilløbsbanen. Såfremt der ikke udleveres markeringer, må deltagerne anvende tape men ikke kridt eller lignende.

7.2.3.4 Vindmålerkontrollanten skal måle vindstyrken og beregne vindhastigheden i tilløbsretningen (medvind), der skal nedskrives og videregives til lederen for spring. Vindmåleren skal anbringes 20 m fra afsætsplanken i højst 2 m afstand fra tilløbsbanen og i ca. 122 cm højde over tilløbsbanen. Vindstyrken skal måles i 5 sekunder fra det tidspunkt, deltageren passerer et punkt på tilløbsbanen beliggende 40 m fra afsætsplanken. Såfremt tilløbet starter nærmere afsætsplanken, måles vindstyrken fra det øjeblik, deltageren begynder sit tilløb. Vindhastigheden beregnes som et gennemsnit af den anførte periode, og såfremt medvinden er mere end 2 m/sek., kan rekord ikke anerkendes. Vindstyrken skal aflæses i meter pr. sekund, afrundet til den nærmeste højere tiendedel af en meter pr. sekund i pos. retning (d.v.s. en aflæsning af +2,03 m/sek. skal noteres som +2,1, og en aflæsning af -2,03 m/sek. skal noteres som -2,0).

7.2.3.5 For grupperne 14 - 15 år og ældre sker afsæt fra en afsætsplanke.

7.2.3.6 For grupperne til og med 12-13 år foregår afsættet i en afsætszone.

Det er et fejlforsøg, hvis deltageren:

- (a) I afsættet, med nogen del af kroppen, berører området bag afsætslinien (afsætszonen), uanset om det sker under tilløbet, uden at der udføres et spring, eller det sker i forbindelse med et spring.
- (b) foretager afsæt ved siden af afsætsplanken (afsætszonen), uanset om det er foran eller bagved forlængelsen af afsætslinien (afsætszonens bagkant).
- (c) berører området mellem afsætslinien (afsætszonen) og landingsområdet.
- (d) anvender nogen form for saltomortale under tilløbet eller under springets udførelse.
- (e) ved landingen berører området uden for landingsområdet nærmere afsætslinien (afsætszonen) end det nærmeste nedslagspunkt i springgraven.
- (f) når han forlader landingsområdet, har den første kontakt med området uden for landingsområdet på et punkt, der ligger tættere på afsætslinien (afsætszonen) end afstanden herfra til nærmeste nedslagspunkt forårsaget af springet, herunder ethvert mærke i sandet, som er afsat inden for nedslagsområdet, og som er forårsaget af, at deltageren mistede balancen efter landingen, og som er tættere på afsætslinien (afsætszonen) end det oprindelige nedslagsmærke, der blev afsat ved selve landingen.

Det er ikke en fejl, hvis

- (g) en deltager i sit tilløb kommer uden for de hvide linier, der markerer tilløbsbanen.
- (h) hvis en del af en deltagers sko berører det område før afsætslinien (afsætszonens bagkant), der ligger inden for forlængelsen af afsætsplanken (afsætszonen).
- (i) hvis en deltager, i forbindelse med landingen, med nogen del af sin krop, berører området uden for landingsområdet, med mindre der er tale om den første berøring, eller den er omfattet af # 7.2.3.8 (f).
- (j) hvis en deltager går tilbage gennem landingsområdet, efter først at have forladt dette på korrekt vis.
- (k) hvis en deltager sætter af før afsætsplanken.

Note:

Når deltageren forlader landingsområdet, skal den første kontakt mellem fod og landingsområdets afgrænsning, eller området uden for landingsområdet, være længere væk fra afsætslinien end det nærmeste nedslagspunkt.

Deltageren anses for at have forladt landingsområdet, når denne første kontakt har fundet sted.

Teknisk Udvalgs kommentar vedr. # 7.2.3.7 (i):

Det der menes er, at deltageren under selve landingen godt må berøre området uden for landingsområdet, incl. afgrænsningen – f.eks. med en arm eller en skulder, når blot der ikke er tale om den allerførste berøring i landingsøjeblikket, deltageren må altså ikke ”lande” uden for landingsområdet. I # 7.2.3.7 (f), som der henvises til, er så til gengæld angivet de måder, hvorpå deltageren ikke må berøre området uden for landingsområdet.

- 7.2.3.8 **Dommeren må først hæve det hvide flag, når springet er gennemført og afsluttet i overensstemmelse med reglerne.
Begås der en fejl, skal han omgående hæve det røde flag.**
- 7.2.3.9 **For at sikre korrekt opmåling skal sandet i springgraven, forud for hvert spring, udjævnes i niveau med afsætsplanken.**
- 7.2.3.10 **Gyldige spring opmåles fra det nærmeste nedslagspunkt i springgraven, forårsaget af kroppen eller lemmerne, vinkelret på afsætslinien, eller dennes forlængelse.**
- 7.2.3.11 **Ved korrekt afsæt fra afsætszone opmåles springet vinkelret på afsætszonens kant nærmest landingsområdet, eller dennes forlængelse.
Ved afsæt før afsætszonen måles fra dennes fjerneste kant eller forlængelsen heraf.**
- 7.2.3.12 Opmålingen skal ske med et stål- eller glasfibermålebånd, subsidiært et optisk måleinstrument godkendt af Dantest (Force Institute). Aflæsning af målingen nedrundes til hele cm.

7.2.4 SÆRBESTEMMELSER OM FORSØG OG PLACERING

- 7.2.4.1 I kvalifikationskonkurrencer har hver deltager ret til 3 forsøg. Når deltageren har opfyldt kvalifikationskravet, har vedkommende dog ikke ret til yderligere forsøg. Resultatet medregnes ikke i den fortsatte konkurrence, men rekord kan anerkendes. I den fortsatte konkurrence skal en ny lodtrækning afgøre startordenen.
- 7.2.4.2 I konkurrencer har hver deltager ret til 3 forsøg, og de 3 bedste har ret til yderligere 3 forsøg. I DM og øst/vest-mesterskaber har dog de 6 bedste ret til yderligere 3 forsøg. Hvis der er 6 eller færre deltagere, har samtlige ret til alle 6 forsøg.
- 7.2.4.3 Det bedste af alle godkendte forsøg, incl. forsøg i omspringskonkurrence om førstepladsen, noteres som det opnåede resultat.
- 7.2.4.4 Har flere deltagere sprunget lige langt, er næstbedste forsøg afgørende for placeringen, er også næstbedste forsøg ens, da tredjebedste forsøg o.s.v.
Har flere deltagere herefter opnået delt førsteplads, skal de hver tildeles yderligere et forsøg i samme orden, indtil en vinder på denne måde er fundet.

Note:

Et ur, der viser den resterende tid til et forsøg, bør placeres synligt for deltageren. Uanset om der anvendes et ur, skal en official løfte et gult flag og holde det hævet under de sidste 15 sekunder af forsøgstiden.

7.2.4.5 **I internationale konkurrencer med mere end 8 deltagere har hver deltager ret til 3 forsøg, og de 8 deltagere med de bedste, gyldige resultater har ret til yderligere 3 forsøg. I tilfælde af at der til placeringen som nr. 8 er flere deltagere med samme resultat, afgøres rækkefølgen som angivet i # 7.3.4.8. Er der herefter deltagere der fortsat står lige til placeringen som nr. 8, har de alle ret til de yderligere 3 forsøg. De deltagere, der således står lige, skal springe i samme indbyrdes rækkefølge, som i de første 3 forsøg.**

7.2.4.6 I 4. og 5. runde springes der i den omvendte rækkefølge af de opnåede resultater efter 3. runde, således at deltageren med det dårligste resultat springer først, mens der i 6. runde springes i den omvendte rækkefølge af de opnåede resultater efter 5. runde. **Er der flere deltagere med samme resultat, efter 5. hhv. 6. runde, afgøres rækkefølgen som angivet i # 7.3.4.8. Er der herefter fortsat deltagere, som står lige, skal disse springe i samme indbyrdes rækkefølge, som i de første 3 forsøg.**

Teknisk Udvalgs kommentar:

Et ”internationalt stævne” defineres generelt som et stævne, hvor der er deltagere fra to eller flere nationale forbund. Ved internationale stævner i Danmark vil det, som hovedregel, være op til arrangøren i hvilket omfang reglerne i # 7.2.4.5 – 7.2.4.6 skal finde anvendelse.

7.3 TRESPRING

7.3.1 ANLÆG OG TILBEHØR

7.3.1.1 Konkurrencer i trespring skal foregå på særlige springbaner indrettet i overensstemmelse med DAFs bestemmelser.

7.3.1.2 Bestemmelserne angivet under >Længdespring< (# 7.2.1.) er gældende.

7.3.2 PERSONLIGT Udstyr

7.3.2.1 Kravene til beklædning m.v. er angivet under >Fællesbestemmelser for spring< (# 7.1.2.).

7.3.3 ØVELSESAFVIKLING

7.3.3.1 Trespring består af et hink, et skridt og et spring. Det skal udføres således, at deltageren i hinket lander på samme fod, som han satte af med, og i skridtet lander på den modsatte fod, der så bruges til afsæt for springet. Det betragtes ikke som en fejl, hvis deltageren under springet berører underlaget med det passive ben.

- 7.3.3.2 Til at udføre et forsøg må en deltager ikke anvende mere end 1 minut. Lederen for spring skal give deltageren besked, når han begynder at beregne tidsintervallet, og han afgør i tilfælde af tidsoverskridelse, hvorvidt det ikke-udførte spring skal noteres som forfejlet forsøg. Der foreligger ikke en tidsoverskridelse, hvis tilløbet til det fuldførte forsøg er påbegyndt inden tidens udløb. Tidsintervallet mellem en deltagers to på hinanden følgende forsøg bør ikke være mindre end 2 minutter.
- 7.3.3.3 Tilløbslængden er ubegrænset.
- 7.3.3.4 En deltager må anbringe markeringer, som er udleveret af - eller godkendt af - arrangøren, langs med tilløbsbanen men ikke på selve tilløbsbanen. Såfremt der ikke udleveres markeringer, må deltagerne anvende tape men ikke kridt eller lignende.
- 7.3.3.5 Vindmålerkontrollanten skal måle vindstyrken og beregne vindhastigheden i tilløbsretningen (medvind), der skal nedskrives og videregives til lederen for spring. Vindmåleren skal anbringes 20 m fra afsætsplanken i højst 2 m afstand fra tilløbsbanen og i ca. 122 cm højde over tilløbsbanen. Vindstyrken skal måles i 5 sekunder fra det tidspunkt, deltageren har passeret et punkt på tilløbsbanen beliggende 35 m fra afsætsplanken. Såfremt tilløbet starter nærmere afsætsplanken, måles vindstyrken fra det øjeblik, deltageren begynder sit tilløb. Vindhastigheden beregnes som et gennemsnit af den anførte periode, og såfremt medvinden er mere end 2 m/sek., kan rekord ikke anerkendes. Vindstyrken skal aflæses i meter pr. sekund, afrundet til den nærmeste højere tiendedel af en meter pr. sekund i pos. retning (dvs. en aflæsning af +2,03 m/sek. skal noteres som +2,1, og en aflæsning af -2,03 m/sek. skal noteres som -2,0). Vindstyrken skal aflæses i meter pr. sekund, afrundet til den nærmeste højere tiendedel af en meter pr. sekund i pos. retning (dvs. en aflæsning af +2,03 m/sek. skal noteres som +2,1, og en aflæsning af -2,03 m/sek. skal noteres som -2,0).
- 7.3.3.6 For grupperne 14 - 15 år og ældre sker afsæt fra en afsætsplanke.
- 7.3.3.7 Afstanden fra afsætsplanken til den fjerneste kant af landingsområdet, skal være mindst 21 m, og afsætsplanken må ikke være mindre end 13 m for mænd og 11 m for kvinder fra den nærmeste kant af landingsområdet i internationale konkurrencer. I alle andre konkurrencer afgøres afstanden på grundlag af konkurrencens art.
- 7.3.3.8 For grupperne til og med 12-13 år foregår afsættet i en afsætszone.
- 7.3.3.9 Det er tilladt at sætte af før afsætsplanke/zone.
- 7.3.3.10 Det noteres som forfejlet forsøg, hvis deltageren:
- foretager afsæt ved siden af afsætsplanke/zone, uanset om det er foran eller bagved forlængelsen af afsætsplankens/zonens bagkant.

- ved afsættet rører tilløbsbanens område bag afsætsplanken/zonen, også selv om springet ikke gennemføres.
- anvender nogen form for saltomortale under udførelse af springet.
- ved landingen berører området uden for springgraven nærmere afsætsplanken/zonen end det nærmeste nedslag i springgraven.
- efter et udført spring har sin første kontakt med området udenfor sandgraven på et punkt, der ligger tættere på afsætsplanken eller –zonen end afstanden herfra til nærmeste nedslagspunkt forårsaget af springet.

Note:

Det er ikke en fejl

- hvis en deltager i sit tilløb kommer uden for tilløbsbanen,
- i relation til 7.3.3.10, 1. punkt, hvis en del af en deltagers sko før afsætsplanken berører et område, der i forhold til afsætsplanken ligger uden for forlængelsen af denne,
- hvis en deltager i sit tilløb kommer uden for tilløbsbanen,
- hvis en deltager går tilbage gennem landingsområdet efter at have forladt dette på korrekt vis.

7.3.3.11 Lederen for spring bør vise hvidt flag, når springet er udført i overensstemmelse med reglerne, og rødt flag, hvis deltageren har begået fejl.

7.3.3.12 For at sikre korrekt opmåling skal fyldet i springgraven forud for hvert spring udjævnes i niveau med afsætsplanken.

7.3.3.13 Gyldige spring opmåles fra det nærmeste nedslag i springgraven, forårsaget af kroppen eller lemmerne, vinkelret på og til afsætsplankens kant nærmest springgraven (afsætslinien) eller dennes forlængelse. Området mellem afsætsplanke og springgrav er en del af tilløbsbanen, og nedslag i dette område måles ikke.

7.3.3.14 Opmålingen skal ske med et stål- eller glasfibernålebånd, subsidiært et optisk måleinstrument godkendt af Dantest (Force Institute). Aflæsning af målingen nedrundes til hele cm.

7.3.4 SÆRBESTEMMELSER OM FORSØG OG PLACERING

7.3.4.1 I kvalifikationskonkurrencer har hver deltager ret til 3 forsøg. Når deltageren har opfyldt kvalifikationskravet, har vedkommende dog ikke ret til yderligere forsøg. Resultatet medregnes ikke i den fortsatte konkurrence, men rekord kan anerkendes. I den fortsatte konkurrence skal en ny lodtrækning afgøre startordenen.

7.3.4.2 I konkurrencer har hver deltager ret til 3 forsøg, og de 3 bedste har ret til yderligere 3

forsøg. I DM og øst/vest-mesterskaber har dog de 6 bedste ret til yderligere 3 forsøg. Hvis der er 6 eller færre deltagere, har samtlige ret til alle 6 forsøg. Enhver deltager, der har opnået samme bedste-resultat som nr. 3, henholdsvis nr. 6 går videre til finalespringene. I finale-springene springes der på baggrund af resultaterne fra de første 3 forsøg. Deltageren med dårligste kvalifikationsresultat springer først, og deltageren med bedste resultat springer sidst.

- 7.3.4.3 I internationale konkurrencer med mere end 8 deltagere har hver deltager ret til 3 forsøg, og de 8 deltagere med de bedste, gyldige resultater har ret til yderligere 3 forsøg. I tilfælde af at der til placeringen som nr. 8 er flere deltagere med samme resultat, afgøres rækkefølgen som angivet i # 7.3.4.8. Er der herefter deltagere der fortsat står lige til placeringen som nr. 8, har de alle ret til de yderligere 3 forsøg.
- 7.3.4.4 I 4. og 5. runde springes der i den omvendte rækkefølge af de opnåede resultater efter 3. runde, således at deltageren med det dårligste resultat springer først, mens der i 6. runde springes i den omvendte rækkefølge af de opnåede resultater efter 5. runde.
- 7.3.4.5 I internationale konkurrencer med 8 eller færre deltagere har hver deltager ret til 6 forsøg. Såfremt en eller flere deltagere ikke opnår et gyldigt resultat i de første 3 forsøg, skal den/de pågældende deltager(e) springe før de øvrige deltagere i de efterfølgende runder, i samme indbyrdes rækkefølge som i de første 3 forsøg.
- 7.3.4.6 Såfremt der er deltagere, der står lige efter de første tre forsøg, og der ikke kan findes en afgørelse i.h.t. # 7.3.4.8, skal disse springe i den oprindelige, indbyrdes rækkefølge (jf. startlisten)
- 7.3.4.7 Det bedste af alle godkendte forsøg, incl. forsøg i omspringskonkurrence om førstepladsen, noteres som det opnåede resultat.
- 7.3.4.8 Har flere deltagere sprunget lige langt, er næstbedste forsøg afgørende for placeringen, er også næstbedste forsøg ens, da tredjebedste forsøg osv. Har flere deltagere herefter opnået delt førsteplads, skal de hver tildeles yderligere et forsøg i samme orden, indtil en vinder på denne måde er fundet.

7.4 STANGSPRING

7.4.1 ANLÆG OG TILBEHØR

- 7.4.1.1 Konkurrencer i stangspring skal foregå på særlige springbaner indrettet i overensstemmelse med DAFs bestemmelser.
- 7.4.1.2 Såfremt der på tilløbsbanen anbringes transportabel måtte, skal denne være i niveau med afsætskassens overkant.

7.4.1.3 Springstøtternes udliggere, som skal bære overliggeren, skal vende ud mod landingsområdet, og den indbyrdes afstand skal være afpasset efter overliggerens længde, således at denne rager højst 10 cm ud over udliggerne.

Note:

Der etableres en hvid 1 cm bred linie (tape eller lignende), der anbringes vinkelret på tilløbsbanen, på niveau med bagenden af isætningskassen og således, at den nærmeste kant flugter med den nærmeste, øverste kant af isætningskassen bagside. En tilsvarende linie skal etableres til begge sider på overfladen af landingsområdet så langt som til ydersiden af springstøtterne.

7.4.1.4 Overliggeren bør under hele konkurrencen placeres på samme måde, hvorfor man ved særlig afmærkning forud må sikre sig, at dens overside og forkant kan skelnes.

7.4.1.5 En deltager har ret til at få flyttet springstøtterne, således at overliggerens placering i forhold til inderkanten af oversiden på afsætskassens stopbræt højst ændres 40 cm mod tilløbsbanen og højst 80 cm mod landingsområdet. Deltageren skal inden konkurrencens begyndelse meddele dommeren, hvorledes springstøtterne ønskes placeret. Dette noteres på dommerlisten.

7.4.1.6 Af særligt tilbehør, som ikke er nævnt direkte i nærværende bestemmelser, skal fremhæves:

- Aftøringsklude og -måtte til brug for deltagerne.
- Ekstra overliggere.
- Oplæggerpinde eller trappetiger som hjælp til dommerne.
- Resultattavle som orientering for publikum.
- Hvilebænk til deltagerne.

7.4.2 PERSONLIGT Udstyr

7.4.2.1 Kravene til beklædning m.v. er angivet under >Fællesbestemmelser for spring< (# 7.1.2.).

7.4.2.2 Med hensyn til deltagernummer gælder den regel, at deltagerne kun behøver at bære nummer på ryg eller bryst.

7.4.2.3 Det er tilladt at beskytte underarmen med bind eller lignende for at undgå skader.

- 7.4.2.4 Anvendelse af tape på hænder og fingre er kun tilladt, når det er nødvendigt for at dække et åbent sår.
- 7.4.2.5 Det er tilladt under konkurrencen at indgvide hænderne eller stangen med et egnet stof i den hensigt at opnå et mere sikkert greb.
- 7.4.2.6 Deltagerne må bruge deres egne springstænger, og ingen deltager har krav på at bruge en andens private stang - men såfremt en deltager låner en springstang, hæfter den pågældende for eventuel beskadigelse. Med mindre der foreligger særlige omstændigheder, kan arrangøren ikke gøres ansvarlig for eventuel beskadigelse.
- 7.4.2.7 Springstangen må være fremstillet af et hvilket som helst materiale, eller en hvilken som helst blanding af materialer, og der er ingen begrænsninger for længde eller diameter, men selve stangens overflade skal være glat. Springstangen må forsynes med en bevikling af maksimalt to lag selvklæbende tape af ensartet tykkelse og med en glat overflade. Denne begrænsning gælder dog ikke for de nederste ca. 30 cm af springstangen, som kan bevikles med ekstra tape for at beskytte stangen.

7.4.3 ØVELSESAFVIKLING

- 7.4.3.1 Før påbegyndelse af konkurrencen skal lederen for spring meddele deltagerne begyndeshøjden og de forskellige højder, som overliggeren vil blive hævet til efter afslutningen af hver omgang, indtil der kun er 1 deltager tilbage i konkurrencen, eller der skal afvikles omspringskonkurrence om førstepladsen. Det bør samtidig oplyses, med hvilke intervaller overliggeren vil blive sænket eller hævet ved omspringskonkurrence om førstepladsen.
- 7.4.3.2 Medmindre der kun er en deltager tilbage
- må overliggeren ikke hæves mindre end 5 cm efter afslutningen af hver omgang.
 - må intervallet for hævingen af overliggeren ikke forøges.
- 7.4.3.3 Opmåling af ny højde skal foretages før der påbegyndes forsøg. Såfremt det drejer sig om forsøg på en rekordhøjde, skal højden måles, når overliggeren er placeret, og kontrolmåles ved hvert efterfølgende rekordforsøg, såfremt overliggeren er blevet berørt siden sidste kontrolmåling.
- 7.4.3.4 Opmåling af ny højde skal ske ved hjælp af en målestok, lodret fra tilløbsbanens overflade til overliggerens overkant, hvor denne er lavest. Målingen nedrundes til

hele cm.

- 7.4.3.5 Til at udføre et spring må deltagerne ikke anvende mere end 1 minut fra det øjeblik de bliver kaldt frem.
Når der er 2 eller 3 deltagere tilbage i konkurrencen, må en deltager benytte 2 minutter til udførelsen af sit forsøg. Når der er en enkelt deltager tilbage må denne benytte 5 minutter eller - I tilfælde af mangelkamp - 3 minutter. Lederen for spring giver deltageren besked, når han begynder at beregne tidsintervallet, og han afgør i tilfælde af tidsoverskridelse om det ikke udførte spring skal noteres som et forfejlet forsøg.
Der foreligger ikke en tidsoverskridelse, hvis tilløbet til et fuldført forsøg er påbegyndt inden tidens udløb.
Ønsker en deltager en ændring af den oprindeligt aftalte placering af springstøtterne, skal vedkommende gøre dommeren opmærksom på dette, før springstøtterne er blevet placeret som aftalt, da tiden der medgår til ændringen ellers skal medregnes i det fastsatte tidsinterval. Tidsintervallet mellem en deltagers to på hinanden følgende forsøg bør ikke være under 3 minutter.
- 7.4.3.6 Bortset fra tidsintervallet ved en deltagers to på hinanden følgende forsøg, må der ikke ske ændringer i tidsintervallet før efter, at overliggeren er hævet til næste højde.
- 7.4.3.7 I en kvalifikationskonkurrence skal deltagere, der ikke er elimineret efter tre på hinanden følgende forfejlede forsøg, fortsætte med at springe, i overensstemmelse med # 7.4.4, indtil afslutningen af sidste runde på kvalifikationshøjden, med mindre det stipulerede antal deltagere til finalen er fundet forinden.
- 7.4.3.8 Tilløbsslængden er ubegrænset.
- 7.4.3.9 En deltager må anbringe markeringer, som er udleveret af - eller godkendt af arrangøren, langs med tilløbsbanen men ikke på selve tilløbsbanen. Såfremt der ikke udleveres markeringer, må deltagerne anvende tape men ikke kridt eller lignende.
- 7.4.3.10 Det **er et** forfejlet forsøg, hvis deltageren:
- a) med nogen del af legemet eller springstangen berører jorden eller landingsområdet på den anden side af det lodrette plan gennem overkanten af afsætskassens stopbræt uden at have passeret overliggeren.
 - b) efter at have sat af placerer den nederste hånd over den øverste eller flytter den øverste højere op på springstangen.
 - c) river overliggeren **ned**.
 - d) selv klarer højden, men springstangen direkte eller indirekte river overliggeren ned.
 - e) under springet forsætligt, med fingre eller hænder, anbringer en ellers nedfaldende overligger på sin plads.

Note 1:

Det er ikke en fejl, hvis en deltager på noget tidspunkt løber uden for tilløbsbanens hvide markering.

Note 2:

Det er ikke en fejl, hvis stangen, under et spring, berører landingsområdet efter, at være blevet korrekt anbragt i afsætskassen.

7.4.3.11 Ingen må røre springstangen, medmindre den falder bort fra overliggeren eller springstøtterne. Hvis den alligevel røres, og dommeren er af den opfattelse, at den - såfremt den ikke var blevet rørt - ville have revet overliggeren ned, skal springet noteres som forfejlet forsøg.

7.4.3.12 Hvis springstangen knækker under en deltagers forsøg, skal dette ikke anses som forfejlet, men omspring foretages.

7.4.3.13 **Dommeren må først hæve det hvide flag, når springet er gennemført i overensstemmelse med reglerne, og højden er klaret. Begås der en fejl skal han omgående hæve det røde flag.**

7.4.4 SÆRBESTEMMELSER OM FORSØG OG PLACERING

7.4.4.1 En deltager må begynde at springe på en hvilken som helst højde over minimumshøjden og må efter eget valg springe på en hvilken som helst af de efterfølgende højder.

7.4.4.2 Tre forfejlede forsøg i træk, uanset på hvilken højde de indtræffer, udelukker fra videre deltagelse i konkurrencen.

7.4.4.3 En deltager kan f.eks. undlade sit 2. og 3. forsøg på en højde efter at have forfejlet 1. forsøg, og i stedet benytte dem på en eller to følgende højder. Hvis en deltager afstår fra et forsøg på en højde, må han ikke springe på denne højde (jfr. dog # 7.4.4.6.: Omspringskonkurrence).

7.4.4.4 Selv om alle de andre deltagere er udgået af konkurrencen, har en deltager ret til at fortsætte, indtil vedkommende taber retten til yderligere forsøg. Når deltageren har vundet konkurrencen, skal de højder vedkommende skal springe på, afgøres efter samråd mellem lederen for spring og deltageren. I mangelkamp skal der dog altid springes med de fastlagte intervaller (jfr. # 9.4.3.4.).

7.4.4.5 Har to eller flere deltagere sprunget lige højt, afgøres placeringen således:

1. Den deltager, som har det mindste antal forsøg på den højde, på hvilken det uafgjorte resultat indtræffer, placeres først.
2. Hvis konkurrencen stadig er uafgjort, skal den deltager, som har det mindste

antal fejl gennem konkurrencen op til og inklusive den sidst klarede højde, placeres først.

3. Hvis konkurrencen stadig er uafgjort, placeres de pågældende deltagere lige - såfremt der ikke er tale om afgørelse af førstepladsen.

7.4.4.6 Ved afgørelse af førstepladsen i tilfælde, hvor to eller flere deltagere har sprunget lige højt, og der ikke har kunnet træffes nogen afgørelse iht. # 7.4.4.5, 1 - 3, foretages der omspringskonkurrence. De pågældende deltagere får hver et spring **på den næstfølgende springhøjde, efter den højde, som senest blev klaret af disse. Hvis dette ikke fører til nogen afgørelse, skal overliggeren hæves 5cm, hvis deltagerne klarede højden, eller sænkes 5cm hvis deltagerne ikke klarede højden.**

Højderne skal meddeles af lederen for spring. Deltagerne skal springe ét spring på hver højde, indtil en afgørelse foreligger. Alle deltagere noteres for deres bedste spring i hele konkurrencen, incl. resultater opnået i omspringskonkurrence.

7.4.4.7 **En stævnearrangør kan, som hovedregel, træffe afgørelse om, at konkurrencen kan afvikles anderledes end foreskrevet ovenstående fsva. begrænsning af antal springhøjder og/eller antal forsøg.**

7.5 HØJDESPRING

7.5.1 ANLÆG OG TILBEHØR

7.5.1.1 Konkurrencer i højdespring skal foregå på særlige springbaner indrettet i overensstemmelse med DAFs bestemmelser.

7.5.1.2 Såfremt der er hældning på tilløbsbanen skal landingsområdet være placeret således at tilløbet er "op ad bakke".

7.5.1.3 Springstøtternes udliggere, som skal bære overliggeren, skal vende mod hinanden. De skal være fast forankret på springstøtterne således at de ikke kan bevæge sig når der springes. Overliggeren skal hvile på udliggerne på en sådan måde, at den let falder ned - fremad eller bagud - hvis den berøres af deltageren.

7.5.1.4 Udliggerne skal være placeret i samme højde over afsætsområdet, målt umiddelbart under overliggerens endestykker.

7.5.1.5 Der skal være et mellemrum på 1 - 2 cm mellem enden af overliggeren og springstøttens opragende del.

7.5.1.6 Overliggeren bør under hele konkurrencen placeres på samme måde, hvorfor man ved særlig afmærkning forud må sikre sig, at dens overside og forkant kan skelnes.

- 7.5.1.7 Springstøtterne skal være mindst 10 cm højere end den største højde, overliggeren anbringes på.
- 7.5.1.8 Den forholdsvise placering af støtter og nedspringspude bør være sådan, at der er mindst 10 cm mellem støtte og pude.
- 7.5.1.9 Springstøtterne må ikke flyttes under konkurrencens afvikling, med mindre forholdene gør det påkrævet, og da alene efter påbud af lederen for spring. Dog bør en flytning først finde sted, efter at en omgang er tilendebragt. Vindstyrke eller vindretning giver ikke det nødvendige grundlag for at flytte konkurrencestedet.
- 7.5.1.10 Af særligt tilbehør, som ikke er nævnt direkte i nærværende bestemmelser, skal fremhæves:
- Ekstra overliggere.
 - Resultattavle som orientering for publikum.
 - Hvid tape, 5 cm bred.

7.5.2 PERSONLIGT Udstyr

- 7.5.2.1 Kravene til beklædning m.v. er angivet under >Fællesbestemmelser for spring< (# 7.1.2.).
- 7.5.2.2 Med hensyn til deltagernummer gælder den særbestemmelse, at deltagerne kun behøver at bære nummer på ryg eller bryst.

7.5.3 ØVELSESAFVIKLING

- 7.5.3.1 Før påbegyndelse af konkurrencen skal lederen for spring meddele deltagerne begyndeshøjden og de forskellige højder, som overliggeren vil blive hævet til efter afslutningen af hver omgang, indtil der kun er 1 deltager tilbage i konkurrencen eller der skal afvikles omspringskonkurrence om førstepladsen. Det bør samtidig oplyses, med hvilke intervaller overliggeren vil blive sænket eller hævet ved omspringskonkurrence om førstepladsen.
- 7.5.3.2 Medmindre der kun er én deltager tilbage
- må overliggeren ikke hæves mindre end 2 cm efter afslutningen af hver omgang
 - må intervallet for hævnings af overliggeren ikke forøges.

- 7.5.3.3 Opmåling af ny højde skal foretages før der påbegyndes forsøg. Såfremt det drejer sig om forsøg på en rekordhøjde, skal højden måles, når overliggeren er placeret, og kontrolmåles ved hvert efterfølgende rekordforsøg, såfremt overliggeren er blevet berørt siden sidste kontrolmåling.
- 7.5.3.4 Opmåling af højden skal ske ved hjælp af en målestok, lodret fra tilløbsbanens overflade til overliggerens overkant, hvor denne er lavest. Aflæsning af målingen nedrundes til hele cm.
- 7.5.3.5 Såfremt der på tilløbsbanen er anbragt transportable måtter skal opmåling af højden foretages fra måttens overflade.
- 7.5.3.6 Til at udføre et forsøg må en deltager ikke anvende mere end 1 minut fra det øjeblik, deltageren bliver kaldt frem. Når der er 2 eller 3 deltagere tilbage i konkurrencen, må deltagerne benytte 1½ minut til udførelsen af hvert forsøg. Når der er en enkelt deltager tilbage, må denne benytte 3 minutter. Lederen for spring giver deltageren besked, når han begynder at beregne tidsintervallet, og han afgør i tilfælde af tidsoverskridelse, hvorvidt det ikke-udførte spring skal noteres som forfejlet forsøg. Der foreligger ikke tidsoverskridelse, hvis tilløbet til det fuldførte forsøg er påbegyndt inden tidens udløb. Tidsintervallet mellem en deltagers to på hinanden følgende forsøg bør ikke være mindre end 2 minutter.
- 7.5.3.7 Bortset fra tidsintervallet ved en deltagers to på hinanden følgende forsøg, må der ikke ske ændringer i tidsintervallet før efter at overliggeren er hævet til næste højde.
- 7.5.3.8 I en kvalifikationskonkurrence skal deltagere, der ikke er elimineret efter tre på hinanden følgende forfejlede forsøg, fortsætte med at springe, i overensstemmelse med # 7.5.4, indtil afslutningen af sidste runde på kvalifikationshøjden, med mindre det stipulerede antal deltagere til finalen er fundet forinden.
- 7.5.3.9 Tilløbsslængden er ubegrænset.
- 7.5.3.10 En deltager må anbringe markeringer, som er udleveret af - eller godkendt af - arrangøren, på tilløbsbanen. Såfremt der ikke udleveres markeringer, må deltagerne anvende tape men ikke kridt eller lignende.
- 7.5.3.11 Deltagerne må anbringe et lille lommeværkløse eller lignende på overliggeren med det formål bedre at kunne se denne.
- 7.5.3.12 Deltagerne skal sætte af med een fod.

7.5.3.13 Det noteres som forfejlet forsøg, hvis:

- overliggeren ikke bliver liggende på udliggerne efter springet
- deltageren med noget del af legemet berører jorden eller landingsområdet på den anden side af det lodrette plan gennem den nærmeste kant af overliggeren, enten mellem, eller uden for, springstøtterne uden først at have passeret overliggeren. Såfremt deltageren under selve springet berører landingsområdet med sin fod, og lederen af højdespring skønner, at der ikke derved er opnået nogen fordel, skal det ikke af den grund betragtes som en forfejlet forsøg.

Note:

Som en hjælp i relation til ovenstående etableres der en hvid 5 cm bred linie (tape eller lignende), mellem punkter placeret 3 meter ud fra hver springstøtte, og hvor liniens nærmeste kant skal flugte med det lodrette plan gennem den nærmeste kant af overliggeren.

7.5.3.14 **Dommeren må først hæve det hvide flag, når springet er gennemført i overensstemmelse med reglerne, og højden er klaret. Begås der en fejl skal han omgående hæve det røde flag.**

7.5.4 SÆRBESTEMMELSER OM FORSØG OG PLACERING

7.5.4.1 En deltager må begynde at springe på hvilken som helst højde over minimumshøjden og må efter eget valg springe på hvilke som helst af de efterfølgende højder.

7.5.4.2 Tre forfejlede forsøg, uanset på hvilken højde de indtræffer, udelukker fra videre deltagelse i konkurrencen.

7.5.4.3 En deltager kan f.eks. undlade sit 2. og 3. forsøg på en højde efter at have forfejlet 1. forsøg, og i stedet benytte dem på en eller to følgende højder. Hvis en deltager afstår fra et forsøg på en højde må han ikke senere springe på denne højde (jfr. # 7.5.4.6: Omspringskonkurrence).

7.5.4.4 Selv om alle andre deltagere er udgået af konkurrencen, har en deltager ret til at fortsætte, indtil vedkommende taber retten til yderligere forsøg. Når deltageren har vundet konkurrencen, skal de højder vedkommende skal springe på, afgøres efter samråd mellem lederen for spring og deltageren. I manglekamp skal der dog altid springes med de fastlagte intervaller (jfr. # 9.4.3.4).

7.5.4.5 Har to eller flere deltagere sprunget lige højt, afgøres placeringen således:

1. Den deltager, som har det mindste antal forsøg på den højde, på hvilken det uafgjorte resultat indtræffer, placeres først.
2. Hvis konkurrencen stadig er uafgjort, skal den deltager, som har det mindste antal fejl gennem konkurrencen op til og inklusive den sidst klarede højde,

placeres først.

3. Hvis konkurrencen stadig er uafgjort, placeres de pågældende deltagere lige, såfremt der ikke er tale om afgørelse af førstepladsen.

7.5.4.6 Ved afgørelse af førstepladsen i tilfælde, hvor to eller flere deltagere har sprunget lige højt og der ikke har kunnet træffes nogen afgørelse iht. # 7.5.4.5, 1-3, foretages der omspringskonkurrence. De pågældende deltagere får her et spring **på den næstfølgende springhøjde, efter den højde, som senest blev klaret af disse. Hvis dette ikke fører til nogen afgørelse, skal overliggeren hæves 2cm, hvis deltagerne klarede højden, eller sænkes 2cm hvis deltagerne ikke klarede højden.**

Højderne skal meddeles af lederen for spring. Deltagerne skal springe ét spring på hver højde, indtil en afgørelse foreligger. Alle deltagere noteres for deres bedste spring i hele konkurrencen, incl. resultater opnået i omspringskonkurrence.

7.5.4.7 **En stævnearrangør kan, som hovedregel, træffe afgørelse om, at konkurrencen kan afvikles anderledes end foreskrevet ovenstående fsva. begrænsning af antal springhøjder og/eller antal forsøg.**

8 KAST

8.1 FÆLLESBESTEMMELSER FOR KAST

8.1.1 OVERSIGT OVER VÆGTEN AF REDSKABER I KAST

| Gruppe | Kuglestød | Hammerkast | Vægtkast | Diskoskast | Spydkast |
|----------------|-----------|------------|-----------|------------|----------|
| Mænd | 7,260 kg | 7,260 kg | 15,890 kg | 2,000 kg | 800 g |
| M 20-22 | 7,260 kg | 7,260 kg | 15,890 kg | 2,000 kg | 800 g |
| M 30-49 | 7,260 kg | 7,260 kg | 15,890 kg | 2,000 kg | 800 g |
| M 18-19 | 6,000 kg | 6,000 kg | 12,500 kg | 1,750 kg | 800 g |
| M 50-59 | 6,000 kg | 6,000 kg | 11,340 kg | 2,000 kg | 700 g |
| M 16-17 | 5,000 kg | 5,000 kg | 12,500 kg | 1,500 kg | 700 g |
| M 60-69 | 5,000 kg | 5,000 kg | 9,072 kg | 1,000 kg | 600 g |
| | | | | | |
| Kvinder | 4,000 kg | 4,000 kg | 9,072 kg | 1,000 kg | 600 g |
| K 20-22 | 4,000 kg | 4,000 kg | 9,072 kg | 1,000 kg | 600 g |
| K 30-49 | 4,000 kg | 4,000 kg | 9,072 kg | 1,000 kg | 600 g |
| M 14-15 | 4,000 kg | 4,000 kg | - | 1,000 kg | 600 g |
| K 18-19 | 4,000 kg | 4,000 kg | - | 1,000 kg | 600 g |

| | | | | | |
|--------------|----------|----------|----------|----------|-------|
| K 16-17 | 4,000 kg | 4,000 kg | - | 1,000 kg | 600 g |
| M 70-79 | 4,000 kg | 4,000 kg | 7,260 kg | 1,000 kg | 500 g |
| K 50-59 | 3,000 kg | 3,000 kg | 7,260 kg | 1,000 kg | 500 g |
| M 80+ | 3,000 kg | 3,000 kg | 5,450 kg | 1,000 kg | 400 g |
| K 60-79 | 3,000 kg | 3,000 kg | 5,450 kg | 1,000 kg | 400 g |
| K 14-15 | 3,000 kg | 3,000 kg | - | 750 g | 600 g |
| K 80+ | 3,000 kg | 3,000 kg | 5,450 kg | 750 g | 400 g |
| M 12-13 | 3,000 kg | 3,000 kg | - | 750 g | 400 g |
| K 12-13 | 2,000 kg | 3,000 kg | - | 750 g | 400 g |
| M&K 10-11 | 2,000 kg | - | - | - | - |
| M&K -9 | 2,000 kg | - | - | - | - |

8.1.1 ANLÆG OG TILBEHØR

8.1.1.1 Konkurrencer i kast skal foregå på særlige kasteanlæg indrettet i overensstemmelse med DAFs bestemmelser. For kuglestød, hammerkast, vægkast og diskoskast gælder samme vinkel mellem de to kastelinjer: 34,92 grader.

8.1.1.2 Der må kun benyttes kasteredskaber, der er leveret eller godkendt af stævnearrangøren. Ved Danske Mesterskaber skal kasteredskaberne leveres af arrangøren (dog særbestemmelser for spydkast samt for hammerkast i kvinde- og ungdomskonkurrencer).

8.1.1.3 Gældende rekord skal markeres med flag eller andet mærke, og i internationale konkurrencer kan fremmede idrætsfolks nationale rekorder ligeledes markeres med nationsflag.

8.1.1.4 Lederen for kast har ret til at forandre konkurrencestedet, hvis forholdene efter hans skøn gør det påkrævet.

8.1.1.5 Hvis konkurrencen er begyndt, kan flytning normalt kun finde sted, når en forsøgsomgang er tilendebragt. Vindstyrke eller vindretning giver ikke det nødvendige grundlag for at flytte konkurrencestedet.

8.1.2 PERSONLIGT UDSTYR

- 8.1.2.1 Arrangøren bør forsyne hver deltager med 2 deltagernumre, som skal bæres på ryg og bryst.
- 8.1.2.2 Overtrækstøj må anvendes, men skal aftages under konkurrencen. Lederen for kast kan undtagelsesvis give tilladelse til, at der konkurreres i overtrækstøj, og i så fald skal det forsynes med deltagernummer.
- 8.1.2.3 Deltagerne skal være iført reglementeret klubdragt i overensstemmelse med DAFs officielle liste, medmindre de repræsenterer DAF eller en region. Overtrædelse af denne bestemmelse kan straffes med startforbud hhv. diskvalifikation. Uanset at en deltager ikke har været iført reglementeret klubdragt, anses det i øvelsen opnåede resultat for gyldigt. Dette gælder dog ikke, hvis deltagerens påklædning er blevet påtalt forud for øvelsens start, eller det i øvrigt må lægges til grund, at påklædningen har haft indflydelse på afviklingen af øvelsen og på de opnåede resultater.
- 8.1.2.4 Landskampdragt med dannebrogflag på brystet må kun anvendes efter særlig tilladelse fra DAF.
- 8.1.2.5 Deltagerens dragt skal være ren og sømmelig, og den må ikke blive gennemsigtig når den bliver våd.
- 8.1.2.6 Det er tilladt at benytte et bælte af læder eller lignende materiale til at beskytte ryggen.
- 8.1.2.7 Det er endvidere tilladt at anvende anden form for beskyttelse såsom f.eks. knæbeskytter, under forudsætning af, at der foreligger en lægeerklæring om behovet herfor.
- Note:**
Internationalt kræves en IAAF godkendelse af en sådan lægeerklæring.
I spydkast er det tilladt at anvende en albuebeskytter.
- 8.1.2.8 Der kan konkurreres på bare fødder eller med sko på en eller begge fødder.
- 8.1.2.9 Skoens formål er at beskytte og støtte foden, og den må ikke være konstrueret således, at den giver deltageren yderligere hjælp. Skoen må ikke indeholde nogen form for fjeder eller tilsvarende anordning. En rem over vristen er tilladt.
- 8.1.2.10 Sålen - incl. hælen - må være forsynet med forhøjninger og fordybninger, forudsat at disse er fremstillet af det samme - eller tilsvarende - materiale som sålen.
Der er ingen begrænsninger for sålens tykkelse.
I spydkast må sålen - incl. hælen - være konstrueret således, at der kan anbringes op til 11 pigge, men der må i øvrigt anvendes et vilkårligt antal op til dette maksimum. På baner med kunststofbelægning må længden af piggene ikke

overstige 12 mm.

Ved nationale konkurrencer kan arrangøren stille krav om en begrænset længde på piggene.

Note:

Piggene skal være konstrueret således, at de, fsva. den halvdel af piggene der er nærmest spidsen, kan være inden for en kvadratisk åbning, hvor siderne er 4mm.

- 8.1.2.11 Det er tilladt under konkurrencen at indgnide hænderne - **og for hammerkastere/vægtkastere handskerne** - men ikke redskabet, med et egnet stof i den hensigt at opnå et mere sikkert greb om redskabet. Kuglestødere må tillige indgnide et sådant stof **på halsen.**
- 8.1.2.12 Det er ikke tilladt, **at anvende nogen form for hjælpeanordning**, f.eks. ved at tape to eller flere fingre sammen, **eller ved at fastgøre vægte til kroppen, som på nogen måde kan give deltageren en fordel.** Tape på hånden må kun anvendes, hvis det er nødvendigt for at dække et åbent sår.
I hammerkast og vægtkast – men ikke i andre øvelser – er det tilladt at anvende handsker. Handskerne skal være glatte både på overside og underside, og bortset fra tommelfingeren skal handskens ”fingre” være åbne i fingerspidserne. Det er endvidere tilladt at tape hver enkelt finger. Denne form for tapening skal vises til øvelseslederen, inden øvelsen starter.
- 8.1.2.13 **I fbm. kast der udføres fra kastering, er det tilladt, at en deltager placerer ét personligt mærke. Mærket skal placeres på underlaget uden om kasteringen, og i umiddelbar nærhed af denne. Det må kun placeres midlertidigt, i fbm. den enkelte deltagers forsøg, og må ikke på nogen måde genere dommernes udsyn. Der må ikke placeres personlige mærker i, eller ved siden af landingsområdet, bortset fra, at det er tilladt at markere den enkelte deltagers længste kast (evt. to længste kast).**
- 8.1.2.14 Ved stævner arrangeret i Danmark - nationale såvel som internationale - er brugen af egne redskaber tilladt, såfremt de er i overensstemmelse med reglerne, og er godkendt af arrangøren. Idrætsudøverne er ikke forpligtede til at udlåne egne redskaber til de øvrige deltagere i konkurrencen, men såfremt en deltager låner et redskab, hæfter den pågældende for eventuel beskadigelse. Medmindre der foreligger særlige omstændigheder, kan arrangøren ikke gøres ansvarlig for eventuel beskadigelse. En arrangør kan bestemme at redskaber skal være til fri afbenyttelse i én eller flere øvelser, men påtager sig i så fald ansvaret for eventuel beskadigelse. Hvor arrangementet i øvrigt kræver det (E-cup, landskampe etc.), kan DAFs bestyrelse dispensere fra nærværende regel.

Note:

Ved internationale stævner i udlandet gælder principielt IAAFs regler (Rule 150), men der kan forekomme "lokale" regler som ovenstående. Under alle

omstændigheder bør deltagerne orienteres på forhånd om de aktuelt gældende regler.

8.1.3 ØVELSESAFVIKLING

- 8.1.3.1 Lederen for kast skal påse, at øvelserne foregår i overensstemmelse med nærværende regler, bl.a. at deltagernes påklædning er korrekt i henhold til # 8.1.2 og særbestemmelser beskrevet under de respektive øvelser. Han har ansvaret for konkurrencens afvikling, og han tildeler sine medhjælpere deres hverv og fører regnskab med de foretagne kast og opmåling af disse, eller udpeger en af sine hjælpere til dette.
- 8.1.3.2 I større konkurrencer (herunder kvalifikationskonkurrencer) anbefales det at opdele deltagerne i to eller flere grupper, når deltagerantallet berettiger det. Grupperne skal så vidt muligt konkurrere samtidig og under ensartede betingelser. Såfremt dette ikke er muligt, skal de konkurrere umiddelbart efter hinanden.
- 8.1.3.3 Den orden, i hvilken deltagerne skal tage deres forsøg, afgøres ved lodtrækning. Om muligt skal deltagernes navne anføres i programmet i lodtrækningsordenen.
- 8.1.3.4 I kvalifikationskonkurrencer har hver deltager ret til 3 forsøg. Når deltageren har opfyldt kvalifikationskravet, har vedkommende ikke ret til yderligere forsøg. Resultatet medregnes ikke i den fortsatte konkurrence, men rekord kan anerkendes. I den fortsatte konkurrence skal en ny lodtrækning afgøre kasteordenen.
- 8.1.3.5 Hver deltager må, hvis det er muligt, få 2 prøveforsøg på konkurrencestedet, men ikke mere. Disse prøveforsøg skal afvikles i kasteordenen, og lederen for kast kalder deltagerne frem ved navneopråb.
- 8.1.3.6 Når konkurrencen er begyndt, må deltagerne ikke benytte konkurrencestedet, herunder nedslagsområdet, til nogen form for opvarmning eller prøveforsøg. Det er desuden ikke tilladt at anvende redskaber til opvarmning eller prøveforsøg uden for konkurrencestedet.
- 8.1.3.7 I konkurrencer har hver deltager ret til 3 forsøg, og de 3 bedste har ret til yderligere 3 forsøg. I DM og øst/vest-mesterskaber har de 6 bedste ret til yderligere 3 forsøg. Hvis der er 6 eller færre deltagere, har samtlige ret til alle 6 forsøg. Enhver deltager, der har opnået samme bedste-resultat som nr. 3, henholdsvis nr. 6 går videre til finalekastene.
- 8.1.3.8 **I internationale konkurrencer** med mere end 8 deltagere har hver deltager ret til 3 forsøg, og de 8 deltagere med de

bedste, gyldige resultater har ret til yderligere 3 forsøg. I tilfælde af at der til placeringen som nr. 8 er flere deltagere med samme resultat, afgøres rækkefølgen som angivet i # 8.1.3.17. Er der herefter deltagere der fortsat står lige til placeringen som nr. 8, har de alle ret til de yderligere 3 forsøg.

De deltagere, der således står lige, skal kaste i samme indbyrdes rækkefølge, som i de første 3 forsøg.

- 8.1.3.9 I 4. og 5. runde kastes der i den omvendte rækkefølge af de opnåede resultater efter 3. runde, således at deltageren med det dårligste resultat kaster først, mens der i 6. runde kastes i den omvendte rækkefølge af de opnåede resultater efter 5. runde.
Er der flere deltagere med samme resultat, efter 5. hhv. 6. runde, afgøres rækkefølgen som angivet i # 7.3.4.8. Er der herefter fortsat deltagere som står lige, skal disse kaste i samme indbyrdes rækkefølge, som i de første 3 forsøg.
- 8.1.3.10 En deltager, som har forpasset sin tur i en forsøgsomgang, har ikke ret til senere at tage forsøget.
- 8.1.3.11 Hvis en deltager samtidig skal starte i en anden øvelse, kan lederen for kast tillade vedkommende at tage sine forsøg i en anden orden end fastsat forud for konkurrencens begyndelse. Er deltageren derefter ikke parat til at tage sit forsøg i den ændrede rækkefølge, anses deltageren for at have stået over når forsøgstiden er gået. En deltager kan aldrig tildeles mere end 1 forsøg i hver forsøgsomgang.
- 8.1.3.12 En deltager som urimeligt og uden gyldig grund forhaler påbegyndelsen af et forsøg, risikerer at blive frataget forsøget, og få det noteret som et forfejlet forsøg. Det er øvelseslederen der træffer afgørelsen om, hvorvidt der foreligger urimelig forhaling. Gentages forhalingen ved et senere forsøg, skal deltageren udelukkes fra yderligere forsøg, men ethvert resultat opnået indtil da, er gyldigt. Til at udføre et forsøg må en deltager ikke anvende mere end 1 minut. Lederen for kast skal give deltageren besked, når han begynder at beregne tidsintervallet, og han afgør i tilfælde af tidsoverskridelse, hvorvidt det ikke-udførte kast skal noteres som forfejlet forsøg. Der foreligger ikke tidsoverskridelse, hvis indledningen til det fuldførte forsøg er påbegyndt inden tidens udløb. Tidsintervallet mellem en deltagers to på hinanden følgende forsøg bør ikke være mindre end 3 minutter.
- 8.1.3.13 Hvis en deltager hæmmes i udførelsen af sit forsøg, kan lederen for kast tildele den pågældende yderligere et forsøg.
- 8.1.3.14 En deltager må kun forlade konkurrencestedet under konkurrencens afvikling efter indhentet tilladelse og under ledsagelse af en dommer.
- 8.1.3.15 Vedr. assistance/hjælp under konkurrencen henvises til # 5.5.1.

- 8.1.3.16 Det bedste af alle godkendte forsøg, incl. ekstra forsøg om førstepladsen, noteres som det opnåede resultat.
- 8.1.3.17 Har flere deltagere kastet lige langt, er næstbedste forsøg afgørende for placeringen; er også næstbedste forsøg ens da tredjebedste forsøg osv. Har flere deltagere herefter opnået delt førsteplads, skal de hver tildeles yderligere et forsøg, indtil en vinder er fundet på denne måde.
- 8.1.3.18 **Dommeren må først hæve det hvide flag, når kastet er gennemført i overensstemmelse med reglerne, og efter at deltageren har forladt kasteringen/tilløbsbanen.
Begås der en fejl skal han omgående hæve det røde flag.**
- 8.1.3.19 Når konkurrencen er afsluttet, afleveres dommerlisten i underskrevet stand til stævnesekretæren.

Note:

Et ur, der viser den resterende tid til et forsøg, bør placeres synligt for deltageren. Uanset om der anvendes et ur, skal en official løfte et gult flag og holde det hævet under de sidste 15 sekunder af forsøgstiden.

8.2 KUGLESTØD

8.2.1 ANLÆG OG TILBEHØR

- 8.2.1.1 Konkurrencer i kuglestød skal foregå på særlige kasteanlæg indrettet i overensstemmelse med DAFs bestemmelser.
- 8.2.1.2 Nedslagsområdets kastefelt-linier bør markeres yderst med metalflag.

8.2.1.3 OVERSIGT OVER KUGLER TIL KUGLESTØD

| Gruppe | Kuglens vægt, minimum | Kuglens diameter Metal | Kuglens diameter Gummi / plastic Kun muligt indendørs |
|--------------|-----------------------|---------------------------|---|
| Mænd | 7,260 kg | 110-130 mm | 110-145 mm |
| M 20-22 | 7,260 kg | 110-130 mm | 110-145 mm |
| M 30-49 | 7,260 kg | 110-130 mm | 110-145 mm |
| M 18-19 | 6,000 kg | 105-125 mm | |
| M 50-59 | 6,000 kg | 105-125 mm | |
| M 16-17 | 5,000 kg | 100-120 mm | |
| M 60-69 | 5,000 kg | 100-120 mm | |
| | | | |
| Kvinder | 4,000 kg | 95-110 mm | 95-130 mm |
| K 20-22 | 4,000 kg | 95-110 mm | 95-130 mm |
| K 30-49 | 4,000 kg | 95-110 mm | 95-130 mm |
| M 14-15 | 4,000 kg | 95-110 mm | 95-130 mm |
| K 18-19 | 4,000 kg | 95-110 mm | 95-130 mm |
| K 16-17 | 4,000 kg | 95-110 mm | 95-130 mm |
| M 70-79 | 4,000 kg | 95-110 mm | 95-130 mm |
| K 50-59 | 3,000 kg | 87,5-102,5 mm | |
| M 80+ | 3,000 kg | 87,5-102,5 mm | |
| K 60-79 | 3,000 kg | 87,5-102,5 mm | |
| K 14-15 | 3,000 kg | 87,5-102,5 mm | |
| K 80+ | 3,000 kg | 87,5-102,5 mm | |
| M 12-13 | 3,000 kg | 87,5-102,5 mm | |
| K 12-13 | 2,000 kg | 72,5-87,5 mm | |
| M&K 10-11 | 2,000 kg | 72,5-87,5 mm | |
| M&K -9 | 2,000 kg | 72,5-87,5 mm | |

8.2.1.3 Kuglen skal være cirkelrund og overfladen skal være helt glat uden nogen form for ujævnhed eller ruhed.

Kuglen til udendørs brug skal være lavet af massivt jern, eller messing, eller et metal som ikke er blødere end messing. Alternativt kan kuglen bestå af en skal af de nævnte metaller, som er fyldt med bly eller andet materiale.

Såfremt landingsområdet giver mulighed for det, kan de metalkugler, som skal benyttes udendørs, også anvendes indendørs.

Indendørs kan desuden benyttes en kugle, som består af en skal af gummi eller blød plastic med en midte bestående af f.eks. bly.

Det afgøres for hver enkelt konkurrence indendørs, om der skal anvendes metalkugler eller indendørskugler med overflade af gummi/plastic. I samme konkurrence må der ikke ske anvendelse af begge typer.

8.2.1.4 Af andet tilbehør skal fremhæves:

- Rebafspærring uden om kastefeltet.
- Aftørringsklude og -måtte for deltagerne.
- Meterskilte samt rekordflag og resultattavle som orientering for publikum.

8.2.2 PERSONLIGT Udstyr.

8.2.2.1 Kravene til beklædning m.v. er angivet under >Fællesbestemmelser for kast< (# 8.1.2.).

8.2.3 ØVELSESAFVIKLING

8.2.3.1 Det er ikke tilladt for deltagerne at sprøjte eller kaste noget stof i ringen eller på deres skosåler. Det er endvidere ikke tilladt, at en deltager forsøger at gøre ringens overflade mere ru. For at beskytte hånden mod skader må deltageren anvende en bandage om hånden.

8.2.3.2 Kuglestødet skal udføres inden for ringen fra en udgangsstilling i fuldstændig ro.

8.2.3.3 Kuglen skal stødes fra skulderen med én hånd og den skal røre eller være i umiddelbar nærhed af nakken eller kæben, ligesom hånden ikke må sænkes og kuglen ikke bringes bag skulderplanet under stødet.

Note:

Det er ikke tilladt at anvende ”vejrmølleteknik”.

8.2.3.4 Det noteres som forfejlet forsøg, hvis deltageren efter at være trådt ind i ringen taber redskabet eller efter at have begyndt sit forsøg med nogen del af legemet rører kasteringens eller stopplankens overkant eller området uden for ringen. Derimod er det tilladt at røre indersiden af kasteringen og stopplanken.

8.2.3.5 Såfremt der ved udførelsen af et stød ikke er begået fejl iht. bestemmelserne under # 8.2.3.2, # 8.2.3.3. og # 8.2.3.4 har deltageren indenfor 1 minut ret til at afbryde det påbegyndte forsøg, herunder lægge kuglen fra sig inden for eller uden for ringen og derefter endvidere forlade ringen for siden at indtage udgangsstillingen og begynde forfra.

8.2.3.6 **Deltageren må ikke forlade ringen, før kuglen har ramt nedslagsområdet. Den første kontakt med oversiden af ringen, og/eller området uden for, markerer, at deltageren har forladt ringen, under forudsætning af, at denne kontakt udelukkende er bag overtrædelseslinierne uden for ringen. Liniernes**

forlængede bagkant skal gå gennem ringens centrum.

- 8.2.3.7 Ved gyldigt forsøg skal hele mærket forårsaget af kuglens nedslag ligge inden for kastefeltlinierne.
Såfremt kuglen, ved dens første kontakt med underlaget, berører kastefeltlinierne eller området uden for disse, skal kastet underkendes.
- 8.2.3.8 Lederen for kast bør vise hvidt flag, når stødet er udført i overensstemmelse med reglerne og skal markeres, og rødt flag, hvis deltageren har begået en fejl og forsøget ikke skal markeres.
- 8.2.3.9 Opmåling skal ske umiddelbart efter hvert stød.
- 8.2.3.10 Opmåling skal foretages fra det nærmeste mærke, sat ved nedslaget af kuglen til indersiden af kasteringens kant i lige linie fra nedslagsmærket til ringens centrum.
- 8.2.3.11 Opmålingen skal ske med stål- eller glasfibermålebånd. Anvendes et optisk måleinstrument skal det være godkendt af Dantest (Force Institute). Aflæsning af målingen skal ske ved kasteringen og skal nedrundes til nærmeste hele cm.
- 8.2.3.12 Det til enhver tid bedste godkendte forsøg i løbet af konkurrencen kan markeres med et flag eller lignende.
- 8.2.3.13 Kuglen skal bæres tilbage til ringen efter udførelsen af forsøget.

8.3 HAMMERKAST

8.3.1 ANLÆG OG TILBEHØR

- 8.3.1.1 Konkurrencer i hammerkast skal foregå på særlige kasteanlæg indrettet i overensstemmelse med DAFs bestemmelser.
- 8.3.1.2 Hammerkast bør altid ske fra et indelukke eller bur af hensyn til tilskueres, deltageres og stævnefunktionærers sikkerhed.
- 8.3.1.3 Nedslagsområdets kastefelt-linier bør markeres yderst med metalflag.

8.3.1.4

OVERSIGT OVER HAMMERE TIL HAMMERKAST

| Gruppe | Hammerens vægt, minimum | Hammerhovedets diameter | Totallængde Målt fra indersiden af håndtaget |
|----------------|-------------------------|-------------------------|---|
| Mænd | 7,260 kg | 120 mm +/-10 mm | 119,5 cm +/-2 cm |
| M 20-22 | 7,260 kg | 120 mm +/-10 mm | 119,5 cm +/-2 cm |
| M 30-49 | 7,260 kg | 120 mm +/-10 mm | 119,5 cm +/-2 cm |
| M 18-19 | 6,000 kg | 115 mm +/-10 mm | 119,5 cm +/-2 cm |
| M 50-59 | 6,000 kg | 115 mm +/-10 mm | 119,5 cm +/-2 cm |
| M 16-17 | 5,000 kg | 110 mm +/-10 mm | 116,5 - 120,0 cm |
| M 60-69 | 5,000 kg | 110 mm +/-10 mm | 116,5 - 120,0 cm |
| K 30-49 | 4,000 kg | 102,5 mm +/-7,5 mm | 119,5 cm +/-2 cm |
| K 18-19 | 4,000 kg | 102,5 mm +/-7,5 mm | 119,5 cm +/-2 cm |
| K 16-17 | 4,000 kg | 102,5 mm +/-7,5 mm | 119,5 cm +/-2 cm |
| M 70-79 | 4,000 kg | 102,5 mm +/-7,5 mm | 119,5 cm +/-2 cm |
| | | | |
| Kvinder | 4,000 kg | 102,5 mm +/-7,5 mm | 116,0 – 119,5 cm |
| K 20-22 | 4,000 kg | 102,5 mm +/-7,5 mm | 116,0 – 119,5 cm |
| M 14-15 | 4,000 kg | 102,5 mm +/-7,5 mm | Max. 110 cm |
| K 50-79 | 3,000 kg | 95 mm +/-7,5 mm | 119,5 cm +/-2 cm |
| 80+ | 3,000 kg | 95 mm +/-7,5 mm | 119,5 cm +/-2 cm |
| K 14-15 | 3,000 kg | 95 mm +/-7,5 mm | Max. 110 mm |
| M&K 12-13 | 3,000 kg | 95 mm +/-7,5 mm | Max. 100 mm |

8.3.1.4

Hammeren består af et metalhoved, en streng og et håndtag.

Hovedet

skal være lavet af massivt jern, eller af et andet metal, som ikke er blødere end messing. Alternativt kan hovedet bestå af en skal af de nævnte metaller, som er fyldt med bly eller andet massivt materiale. Såfremt denne udformning anvendes, er det en forudsætning, at fyldningen sidder ubevægeligt fast inde i skallen samt at

tyngdepunktet maksimalt er forskudt 6 mm fra hovedets centrum.

Strengen

skal bestå af en enkelt, ubrudt og lige stålfjedertråd, med en minimumtykkelse på 3 mm. Den må kun kunne strække sig ubetydeligt under kastet.

Strengen må bøjes, så der etableres en løkke i den ene eller i begge ender til brug ved fastgørelsen.

Strengen fastgøres til hovedet ved hjælp af et drejeligt led, udført med, eller uden, kugleleje. Den fastgøres til håndtaget med en løkke uden anvendelse af et drejeligt led.

Håndtaget

skal være stift og uden nogen form for hængslede samlinger.

Håndtagets deformation ved en strækpåvirkning på 3,8kN, må ikke overstige 3mm.

Det skal være fastgjort til strengen på en sådan måde, at det ikke kan bevæge sig i forhold til løkken på strengen og derved forøge hammerens totallængde.

Grebet på håndtaget kan være buet eller lige. Den indvendige bredde må maksimalt være 130 mm og den maksimale indvendige længde 110 mm.

Håndtagets brudstyrke skal minimum være 8kN.

8.3.1.5 Af andet tilbehør skal fremhæves:

- Rebafspærring uden om kastefeltet.
- Aftøringsklude og -måtte for deltagerne.
- Meterskilte samt rekordflag og resultattavle som orientering for publikum.

8.3.2 PERSONLIGT Udstyr.

8.3.2.1 Kravene til beklædning m.v. er angivet under >Fællesbestemmelser for kast< (# 8.1.2.).

8.3.2.2 Det er tilladt deltagerne at benytte handsker til beskyttelse af hænderne. Handskerne skal være glatte på både over- og underside og skal, bortset fra tommelfingeren, have åbne fingerspidser. Det er tilladt at beklæde de enkelte fingre med tape.

8.3.3 ØVELSESAFVIKLING

8.3.3.1 Det er ikke tilladt for deltagerne at sprøjte eller kaste noget stof i ringen eller på deres skosåler.

8.3.3.2 Inden kastet begyndes, har deltageren ret til at anbringe hammerhovedet på jorden i eller uden for ringen.

8.3.3.3 Kastet skal udføres inden for ringen fra en udgangsstilling i fuldstændig ro.

- 8.3.3.4 Det anses ikke som en fejl:
- Hvis hammerhovedet rører jorden under indledende sving eller drejninger, medmindre deltageren herefter afbryder forsøget.
 - Hvis hammeren går i stykker under et forsøg, og deltageren som følge heraf mister balancen og overtræder. I så tilfælde tildeles deltageren et nyt forsøg.
 - Hvis nogen del af hammeren berører kasteburet efter, at den er blevet sluppet, under forudsætning af at det ikke sker i forbindelse med overtrædelse af nogen anden regel.
- 8.3.3.5 Det noteres som forfejlet forsøg, hvis deltageren efter at være trådt ind i ringen taber redskabet, eller efter at have begyndt sit forsøg, med nogen del af legemet berører kasteringens overside eller området uden for ringen. Derimod er det tilladt at røre indersiden af kasteringen.
- 8.3.3.6 Såfremt der ved udførelsen af et kast ikke er begået fejl iht. bestemmelserne under # 8.3.3.4. og # 8.3.3.5 og hammerhovedet ikke har berørt jorden under de indledende sving eller drejninger har deltageren inden for 1/2 minut ret til at afbryde det påbegyndte forsøg, herunder lægge hammeren fra sig i eller uden for ringen og derefter endvidere forlade ringen for siden at indtage udgangsstillingen og begynde forfra.
- 8.3.3.7 Deltageren må ikke forlade ringen før hammeren har ramt nedslagsområdet, og det første skridt skal foretages bag den uden for ringen opmærkede overtrædelseslinie, således at den første kontakt uden for ringen i det hele er bag denne linie. I forbindelse hermed er det tilladt deltageren at træde på overkanten af ringen såfremt det sker på dennes bageste halvdel. Den første kontakt med oversiden af ringen, og/eller området uden for, markerer, at deltageren har forladt ringen.
- 8.3.3.8 Ved gyldigt forsøg skal hele mærket forårsaget ved hammerhovedets nedslag ligge inden for kastefeltlinierne. Såfremt hammeren, ved dens første kontakt med underlaget, berører kastefeltlinierne eller området uden for disse, skal kastet underkendes.
- 8.3.3.9 Lederen for kast bør vise hvidt flag, når kastet er udført i overensstemmelse med reglerne og skal markeres, og rødt flag, hvis deltageren har begået en fejl og forsøget ikke skal markeres.
- 8.3.3.10 Opmåling bør ske umiddelbart efter hvert godkendt kast. Hvis opmåling undtagelsesvis ikke sker efter hvert kast, skal mindst hver deltagers to bedste forsøg markeres med flag eller lignende.
- 8.3.3.11 Opmåling skal foretages fra det nærmeste mærke, sat ved nedslaget af hammerens

hoved, til indersiden af kasteringens kant i lige linie fra nedslagsmærket til ringens centrum.

- 8.3.3.12 Opmåling skal ske med stål- eller glasfibermålebånd, subsidiært et optisk måleinstrument godkendt af Dantest (Dansk Justervæsen).
- 8.3.3.13 Aflæsning af opmåling skal ske ved kasteringen og skal nedrundes til nærmeste hele tal i cm.
- 8.3.3.14 Hver deltagers bedste forsøg bør markeres med flag eller lignende langs en af kastefelt-linierne, men uden for denne.
- 8.3.3.15 Hammeren skal bæres tilbage til ringen efter udførelsen af forsøget.

8.4 VÆGTKAST

8.4.1 ANLÆG OG TILBEHØR

- 8.4.1.1 Konkurrencer i vægtkast skal foregå på kasteanlæg indrettet i overensstemmelse med DAFs bestemmelser.
- 8.4.1.2 Vægtkast skal altid ske fra et indelukke eller bur af hensyn til tilskueres, deltagers og stævnefunktionærers sikkerhed.

8.4.1.3 OVERSIGT OVER VÆGTE TIL VÆGTKAST

| Gruppe | Vægtens vægt, minimum | Totallængde Indv. / Udsv. mål | Håndtag Indvendigt mål / tykkelse | Antal ståled |
|---------------|----------------------------------|--|--|-------------------------|
| Mænd | 15,890 kg | 40,6 cm U | 3 x 18,4 cm / 13 mm | 1 |
| M 20-22 | 15,890 kg | 40,6 cm U | 3 x 18,4 cm / 13 mm | 1 |
| M 30-49 | 15,890 kg | 40,6 cm U | Frit | 1 |
| M 18-19 | 12,500 kg | 50,0 cm I | 3 x 18,4 cm / 13 mm | 2 |
| M 16-17 | 12,500 kg | 50,0 cm I | 3 x 18,4 cm / 13 mm | 2 |
| M 50-59 | 11,340 kg | 40,6 cm U | Frit | 1 |
| M 60-69 | 9,072 kg | 40,6 cm U | Frit | 1 |
| | | | | |
| Kvinder | 9,072 kg | 40,6 cm U | 3 x 18,4 cm / 13 mm | 1 |
| K 20-22 | 9,072 kg | 40,6 cm U | 3 x 18,4 cm / 13 mm | 1 |
| K 30-49 | 9,072 kg | 40,6 cm U | 3 x 18,4 cm / 13 mm | 1 |
| M 70-79 | 7,260 kg | 40,6 cm U | Frit | 1 |
| K 50-59 | 7,260 kg | 40,6 cm U | Frit | 1 |
| M 80+ | 5,450 kg | 40,6 cm U | Frit | 1 |
| K 60+ | 5,450 kg | 40,6 cm U | Frit | 1 |

8.4.1.3 Vægten består af et hoved, et ståled og et håndtag.
Hovedet skal være kuglerundt og forsynet med et øje til fastgørelse af håndtaget via et ståled (to ståled, når redskabet vejer 12,500 kg.). Ståledets tykkelse skal være 10 mm.

Håndtaget skal være bøjet i en trekant med lige store sider.

8.4.1.4 Af andet tilbehør skal fremhæves:

- Rebafspærring uden om kastefeltet.
- Aftøringsklude og -måtte for deltagerne.
- Meterskilte samt rekordflag og resultattavle som orientering for publikum.

8.4.2 PERSONLIGT Udstyr.

8.4.2.1 Kravene til beklædning m.v. er angivet under >Fællesbestemmelser for kast< (# 8.1.2.).

8.4.2.2 Det er tilladt deltagerne at benytte handsker til beskyttelse af hænderne. Handskerne skal være glatte på både over- og underside og skal, bortset fra tommelfingeren, have åbne fingerspidser.
Det er tilladt at beklæde de enkelte fingre med tape.

8.4.3 ØVELSESAFVIKLING

8.4.3.1 Det er ikke tilladt for deltagerne at sprøjte eller kaste noget stof i ringen eller på deres skosåler

8.4.3.2 Inden kastet begyndes, har deltageren ret til at anbringe vægtens hoved på jorden i eller uden for ringen.

8.4.3.3 Kastet skal udføres inden for ringen fra en udgangsstilling i fuldstændig ro.

8.4.3.4 Det anses ikke som en fejl, hvis vægten går i stykker under et forsøg, og deltageren som følge heraf mister balancen og overtræder. I denne situation tildeles deltageren et nyt forsøg.

8.4.3.5 Det noteres som forfejlet forsøg, hvis deltageren efter at være trådt ind i ringen taber redskabet eller efter at have begyndt sit forsøg med nogen del af legemet rører kasteringens overside eller området uden for ringen. Derimod er det tilladt at røre indersiden af kasteringen.

8.4.3.6 Såfremt der ved udførelsen af et kast ikke er begået fejl iht. bestemmelserne under # 8.4.3.3. og # 8.4.3.5 har deltageren indenfor 1/2 minut ret til at afbryde det påbegyndte forsøg, herunder lægge vægten fra sig inden for eller uden for kasteringen og derefter endvidere forlade ringen for siden at indtage udgangsstillingen og begynde forfra.

8.4.3.7 Deltageren må ikke forlade ringen, før vægten har ramt nedslagsområdet, og det første skridt skal foretages bag den uden for ringen opmærkede overtrædelseslinie, således at den første kontakt uden for ringen i det hele er bag denne linie. (jf. fsv. angår hammerkast ovenfor under # 8.3.3.4). I forbindelse hermed er det tilladt deltageren at træde på overkanten af ringen såfremt det sker på dennes bageste halvdel. Den første kontakt med oversiden af ringen, og/eller området uden for, markerer, at deltageren har forladt ringen.

- 8.4.3.8 Ved gyldigt forsøg skal hele mærket forårsaget ved nedslaget af vægtens hoved ligge inden for kastefeltlinierne.
Såfremt vægten, ved dens første kontakt med underlaget, berører kastefeltlinierne eller området uden for disse, skal kastet underkendes.
- 8.4.3.9 Lederen for kast bør vise hvidt flag, når kastet er udført i overensstemmelse med reglerne og skal markeres, og rødt flag, hvis deltageren har begået en fejl og forsøget ikke skal markeres.
- 8.4.3.10 Opmåling skal ske umiddelbart efter hvert godkendt forsøg.
- 8.4.3.11 Opmåling skal foretages fra det nærmeste mærke, sat ved nedslaget af vægtens hoved til indersiden af kasteringens kant i lige linie fra nedslaget gennem ringens centrum.
- 8.4.3.12 Opmålingen skal ske med stål- eller glasfibermålebånd. Anvendes et optisk måleinstrument skal det være godkendt af Dantest (Force Institute). Aflæsning af målingen skal ske ved kasteringen og skal nedrundes til hele cm.
- 8.4.3.13 Det til enhver tid bedste godkendte forsøg i løbet af konkurrencen kan markeres med et flag eller lignende.
- 8.4.3.14 Vægten skal *bæres* tilbage til ringen efter udførelsen af forsøget.

8.5 DISKOSKAST

8.5.1 ANLÆG OG TILBEHØR

- 8.5.1.1 Konkurrencer i diskoskast skal foregå på særlige kasteanlæg indrettet i overensstemmelse med DAFs bestemmelser.
- 8.5.1.2 Diskoskast bør altid ske fra et indelukke eller bur af hensyn til tilskueres, deltageres og stævnefunktionærers sikkerhed.
- 8.5.1.3 Nedslagsområdets kastefelt-linier bør markeres yderst med metalflag.

8.5.1.4 OVERSIGT OVER DISKOSSER TIL DISKOSKAST

| Gruppe | Diskossens vægt, minimum | Diameter, metalring Udvendigt mål | Diskossens tykkelse Målt på metalplade / flad midte |
|---------------|---------------------------------|---|---|
| Mænd | 2,000 kg | 220 mm +/-1 mm | 45 mm +/-1 mm |
| M 20-22 | 2,000 kg | 220 mm +/-1 mm | 45 mm +/-1 mm |
| M 30-59 | 2,000 kg | 220 mm +/-1 mm | 45 mm +/-1 mm |
| M 18-19 | 1,750 kg | 211 mm +/-1 mm | 42 mm +/-1 mm |
| M 16-17 | 1,500 kg | 201 mm +/-1 mm | 39 mm +/-1 mm |
| | | | |
| Kvinder | 1,000 kg | 181 mm +/-1 mm | 38 mm +/-1 mm |
| K 20-22 | 1,000 kg | 181 mm +/-1 mm | 38 mm +/-1 mm |
| M 14-15 | 1,000 kg | 181 mm +/-1 mm | 38 mm +/-1 mm |
| K 18-19 | 1,000 kg | 181 mm +/-1 mm | 38 mm +/-1 mm |
| K 16-17 | 1,000 kg | 181 mm +/-1 mm | 38 mm +/-1 mm |
| M 60+ | 1,000 kg | 181 mm +/-1 mm | 38 mm +/-1 mm |
| K 30-79 | 1,000 kg | 181 mm +/-1 mm | 38 mm +/-1 mm |
| K 14-15 | 750 g | | |
| K 80+ | 750 g | | |
| M&K 12-13 | 750 g | | |

8.5.1.5

Diskossen skal være massiv eller hul og skal være lavet af træ eller andet egnet materiale. Den skal være forsynet med en cirkelrund metalkant. Tværsnittet af metalkanten skal have form som en del af en regulær cirkel med en diameter på ca. 12 mm. Metalkanten skal være glat.

I centrum af diskossen kan der, på begge sider, være nedfældet metalplader som flugter med diskossens overflade. Alternativt kan diskossen være fremstillet uden metalplader, under forudsætning af at det tilsvarende område er fladt og at målene og den totale vægt er i overensstemmelse med de gældende specifikationer.

Diskossens to sider skal være identiske, og skal være uden fordybninger eller forhøjninger eller skarpe kanter. Siderne skal skråne i en lige linie fra kanten af metalringen til kanten af en cirkel med en radius på mellem 25 mm og 28,5 mm fra

centrum af diskossen.

8.5.1.6 Af andet tilbehør skal fremhæves:

- Opfangningsnet uden om kastefeltet.
- Aftørningsklude og -måtte for deltagerne.
- Meterskilte samt rekordflag og resultattavle som orientering for publikum.

8.5.2 PERSONLIGT Udstyr.

8.5.2.1 Kravene til beklædning m.v. er angivet under >Fællesbestemmelser for kast< (# 8.1.2.).

8.5.3 ØVELSESAFVIKLING

8.5.3.1 Det er ikke tilladt for deltagerne at sprøjte eller kaste noget stof i ringen eller på deres skosåler.

8.5.3.2 Diskoskastet skal udføres inden for ringen fra en udgangsstilling i fuldstændig ro.

8.5.3.3 Det noteres som forfejlet forsøg, hvis deltageren efter at være trådt ind i ringen taber redskabet eller efter at have begyndt sit forsøg, med nogen del af legemet rører kasteringens overside eller området uden for ringen. Derimod er det tilladt at røre indersiden af kasteringen.

8.5.3.4 Såfremt der ved udførelsen af et kast ikke er begået fejl iht. bestemmelserne under # 8.5.3.2. og # 8.5.3.3 har deltageren inden for 1 minut ret til at afbryde det påbegyndte forsøg, herunder lægge diskossen fra sig i eller uden for ringen og derefter endvidere forlade ringen for siden at indtage udgangsstillingen og begynde forfra.

8.5.3.5 Deltagerne må ikke forlade ringen, før diskossen har ramt nedslagsområdet, og det første skridt skal foretages bag den uden for ringen opmærkede overtrædelseslinie, således at den første kontakt udenfor ringen i det hele er bag denne linie. I forbindelse hermed er det tilladt deltageren at træde på overkanten af ringen såfremt det sker på dennes bageste halvdel. Den første kontakt med oversiden af ringen, og/eller området uden for, markerer, at deltageren har forladt ringen.

8.5.3.6 Det betragtes ikke som en fejl, at diskossen berører kasteburet efter at den er sluppet, under forudsætning af, at det ikke sker i forbindelse med overtrædelse af nogen anden regel.

8.5.3.7 Ved gyldigt forsøg skal hele mærket forårsaget af diskossen ligge inden for

kastefeltlinierne.

Såfremt diskossen, ved dens første kontakt med underlaget, berører kastefeltlinierne eller området uden for disse, skal kastet underkendes.

- 8.5.3.8 Lederen for kast bør vise hvidt flag, når kastet er udført i overensstemmelse med reglerne og skal markeres, og rødt flag, hvis deltageren har begået en fejl og forsøget ikke skal markeres.
- 8.5.3.9 Opmåling bør ske umiddelbart efter hvert godkendt kast. Hvis opmåling undtagelsesvis ikke sker efter hvert kast, skal mindst hver deltagers to bedste forsøg markeres med flag eller lignende.
- 8.5.3.10 Opmåling skal foretages fra det nærmeste mærke, sat ved nedslaget af diskossen til indersiden af kasteringens kant i lige linie fra nedslagsmærket gennem ringens centrum.
- 8.5.3.11 Opmålingen skal ske med stål- eller glasfibermålebånd. Anvendes et optisk måleinstrument skal det være godkendt af Dantest (Force Institute). Aflæsning af opmåling skal ske ved kasteringen og skal nedrundes til nærmeste hele tal i cm.
- 8.5.3.12 Hver deltagers bedste forsøg bør markeres med flag eller lignende langs en af kastefelt-linierne, men uden for denne.
- 8.5.3.13 Diskossen skal bæres tilbage til ringen efter udførelsen af forsøget.

8.6 SPYDKAST

8.6.1 ANLÆG OG TILBEHØR

- 8.6.1.1 **Tilløbsbanens længde skal minimum være 30m, og hvor det er muligt, skal den minimum være 33,5m.**
- 8.6.1.2 Såfremt der på tilløbsbanen anbringes transportabel måtte skal denne være i niveau med cirkelbuen.
- 8.6.1.3 Nedslagsområdets kastefelt-linier bør markeres yderst med metalflag.
- 8.6.1.4 Spyddet skal bestå af tre hovedbestanddele: en spydspids, et skaft og et beviklet håndtag.
Skaftet kan være massivt eller hult, og skal være fremstillet af metal eller andet egnet materiale, og skal udgøre en fast og sammenhængende enhed. Til skaftet skal der være fastgjort en spydspids af metal, som ender i en tynd spids. Skaftets overflade skal være glat og ensartet over alt, og der må ikke forekomme

fordybninger eller forhøjninger, huller eller ruhed.

Spydspidsen skal være fremstillet udelukkende af metal. Der må være påsvejet en forstærket spids i enden, under forudsætning af at hele overfladen på den færdige spydspids er glat og ensartet.

Grebet skal være placeret således at spyddets tyngdepunkt befinder sig inden under det. Beviklingen må ikke forøge skaftets diameter med mere end 8 mm. Den skal have en ensartet ru overflade, men uden nogen form for indhak, forhøjninger eller ekstra bevikling. Håndtaget skal over alt have en ensartet tykkelse.

Spyddets tværsnit skal have en ensartet cirkulær form i hele dets længde (se note 1). Skaftets største diameter skal være umiddelbart foran håndtaget. Den midterste del af skaftet, inklusive den del der er under grebet, må enten være ensartet cylindrisk, eller spidse let til mod bagenden af spyddet, men i intet tilfælde må der være en større reduktion af diameteren end 25 mm, fra umiddelbart foran forkanten af grebet til umiddelbart bag bagkanten af grebet.

Fra grebet skal spyddet spidse ensartet til, hhv. frem til spyddets spids foran og tilbage til spyddets bagende. Længdeprofilen fra grebet til spyddets spids, og fra grebet til bagenden, skal være lige, eller en smule udadbuende (konveks) (se note 2), og der må, i hele spyddets længde, ikke forekomme nogen pludselig ændring af spyddets diameter, bortset fra umiddelbart bag spydspidsen samt foran og bagved grebet. Ved bagenden af spydspidsen må reduktionen af diameteren ikke overstige 2,5 mm, og denne afvigelse fra kravet til længdeprofilen må ikke strække sig længere end 300 mm bag ved spydspidsen.

Note 1:

tværsnittet skal, som nævnt, være ensartet cirkulært, men der tillades dog en difference på 2% mellem den største og den mindste diameter. Gennemsnitsværdien af disse to diametre skal svare til specifikationerne for et cirkulært spyd.

Note 2:

Længdeprofilens form kan nemt kontrolleres ved hjælp af kanten på en stiv metallineal, som er mindst 500 mm lang, og to følerblade som er hhv. 0,2 mm og 1,25 mm tykke. Hvor profilen er en smule konveks, vil linealen vippe når den placeres på spyddet. Hvor profilen er lige, må det ikke kunne lade sig gøre nogetsteds at indføre 0,2 mm følerbladet mellem spyddet og linealen. Dette gælder dog ikke umiddelbart bag spydspidsen, hvor det ikke må kunne lade sig gøre at indføre 1,25 mm følerbladet.

Spyddet skal være i overensstemmelse med følgende specifikationer:

8.6.1.4

| Vægt min. | Spyddets længde | Længde, spydspids | Afstand, spids til tyngdepkt. | Skaftets diameter Tykkeste punkt | Bevikling, bredde |
|-----------|-----------------|-------------------|-------------------------------|----------------------------------|-------------------|
| 800 g | 2,60-2,70 m | 250-330 mm | 90-106 cm | 25-30 mm | 150-160 mm |
| 700 g | 2,30-2,40 m | 250-330 mm | 86-100 cm | 23-28 mm | 150-160 mm |
| 600 g | 2,20-2,30 m | 250-330 mm | 80-92 cm | 20-25 mm | 140-150 mm |
| 500 g | | | | | |
| 400 g | | | | | |

Spyddet må ikke være forsynet med bevægelige dele, eller andet udstyr, som vil kunne ændre på tyngdepunktets placering eller på spyddets kastekarakteristika.

Spydspidsens tilspidsning hen mod spyddets spids skal være sådan, at vinklen på spyddets spids ikke overstiger 40 grader. Diameteren på et punkt 150 mm fra spyddets spids må ikke overstige 80 % af skaftets maksimale diameter. På punktet midt mellem tyngdepunktet og spyddets spids, må diameteren ikke overstige 90% af skaftets maksimale diameter.

Spyddets tilspidsning hen mod spyddets bagende skal være sådan, at diameteren på punktet midt mellem tyngdepunktet og spyddets bagende, ikke er mindre en 90% af skaftets maksimale diameter. På et punkt 150 mm fra bagenden, må diameteren ikke være mindre end 40 % af skaftets maksimale diameter. Skaftets diameter ved bagenden må ikke være mindre en 3,5 mm.

8.6.1.5 Af andet tilbehør skal fremhæves:

- Opfangningsnet uden om kastefeltet.
- Aftørringsklude for deltagerne.
- Meterskilte samt rekordflag og resultattavle som orientering for publikum.

8.6.2 PERSONLIGT UDSKYR.

8.6.2.1 Kravene til beklædning m.v. er angivet under >Fællesbestemmelser for kast< (# 8.1.2). I spydkast må en deltager tillige gøre brug af en albuebeskytter.

8.6.3 ØVELSESAFVIKLING

- 8.6.3.1 En deltager må anbringe markeringer, som er udleveret af - eller godkendt af - arrangøren, langs med tilløbsbanen men ikke på selve tilløbsbanen. Såfremt der ikke udleveres markeringer, må deltagerne anvende tape men ikke kridt eller lignende.
- 8.6.3.2 Deltagerne må under tilløbet ikke komme uden for tilløbsbanen.
- 8.6.3.3 Kastet skal udføres med én hånd med fatning om beviklingen.
- 8.6.3.4 Deltageren må ikke på noget tidspunkt efter at tilløbet er påbegyndt og indtil spyddet er sluppet, dreje sig helt rundt således at ryggen vender mod cirkelbuen.
- 8.6.3.5 Spyddet skal kastes over skulderen eller den øverste del af den arm, der kastes med.
- 8.6.3.6 Enhver ikke-ortodoks stil er forbudt.
- 8.6.3.7 Det noteres som forfejlet forsøg, hvis deltageren under kastet med nogen del af sin krop berører de linier, som markerer grænserne for kasteområdet eller området udenfor.
- 8.6.3.8 Hvis spyddet går itu på noget tidspunkt under udførelsen af kastet, skal det ikke anses som et forsøg.
- 8.6.3.9 Et kast er kun gyldigt, når spydspidsen rammer nedslagsområdet før nogen del af skaftet og efterlader et synligt mærke.
- 8.6.3.10 Deltageren må først forlade tilløbsbanen, når spyddet har ramt nedslagsområdet. **Den første kontakt med de parallelle linier, der markerer tilløbsbanens afgrænsninger, eller med området uden for tilløbsbanen, skal være bag de hvide linier, der er trukket fra cirkelbuens endepunkter, vinkelret på de parallelle linier.** Når spyddet har ramt nedslagsområdet, anses en deltager også for at have forladt tilløbsbanen, når han berører en linie på tværs af tilløbsbanen – eller tilløbsbanen bag denne - fire meter bag cirkelbuens endepunkter (som enten er påmalet eller teoretisk, og i så fald angivet med markeringer på hver side af tilløbsbanen). Såfremt en deltager befinder sig på tilløbsbanen, men bag denne linie i det øjeblik spyddet rammer nedslagsområdet, skal han anses for at have forladt tilløbsbanen.

Teknisk Udvalgs kommentar:

Baggrunden for reglen er, at spydkasterne ofte er meget længe om at forlade tilløbsbanen, og før det er sket, kan dommeren ikke hæve det hvide flag. Med regelændringen er der reelt etableret en ”kastefirkant”, begrænset af cirkelbuen, de sidste 4 m af de parallelle linier og den nye, tværgående linie.

8.6.3.11 Under forudsætning af at deltageren i øvrigt ikke har overtrådt gældende regler, er det tilladt at afbryde et påbegyndt forsøg, lægge spyddet på eller uden for tilløbsbanen, og forlade tilløbsbanen som beskrevet i # 8.6.3.10., for derefter at vende tilbage og genoptage det afbrudte forsøg.

Note:

Den tid der medgår ved afbrydelsen af forsøget, skal medregnes i det i # 8.1.3.10. fastsatte tidsinterval.

8.6.3.12 Ved gyldigt forsøg skal hele spydspidsens nedslagsmærke ligge inden for kastefeltlinierne.
Såfremt spidsen af spyddet, ved dens første kontakt med underlaget, berører kastefeltlinierne eller området uden for disse, skal kastet underkendes.

8.6.3.13 Lederen for kast bør vise hvidt flag, når kastet er udført i overensstemmelse med reglerne og skal markeres, og rødt flag, hvis deltageren har begået en fejl og forsøget ikke skal markeres.

8.6.3.14 Opmåling bør ske umiddelbart efter hvert godkendt kast.
Hvis opmåling undtagelsesvis ikke sker efter hvert kast, skal mindst hver deltagers to bedste forsøg markeres med flag eller lignende.

8.6.3.15 Opmåling skal foretages fra nærmeste del af mærket sat ved nedslaget af spydspidsen til indersiden af cirkelbuen, i lige linie fra nedslagsmærket gennem cirkelbuens centrum.

8.6.3.16 Opmåling skal ske med stål- eller glasfibermålebånd. Anvendes et optisk måleinstrument skal dette være godkendt af Dantest (Force Institute). Aflæsning af opmåling skal ske ved cirkelbuen og skal nedrundes til nærmeste hele tal i cm.

8.6.3.17 Hver deltagers bedste forsøg bør markeres med flag eller lignende langs en af kastefelt-linierne men et stykke uden for denne.

8.6.3.18 Spyddet skal bæres tilbage til tilløbsbanen efter udførelsen af forsøget.

8.7 BOLDKAST

8.7.1 ANLÆG OG TILBEHØR

8.7.1.1 Konkurrencer i boldkast skal foregå på kasteanlæg indrettet i overensstemmelse med DAFs bestemmelser.

- 8.7.1.2 Nedslagsområdets kastefelt-linier bør markeres yderst med metalflag.
- 8.7.1.3 Til boldkast anvendes en kastebold, som skal være kuglerund og udført af gummi, plast eller lignende materiale. For drenge 12-13 år anvendes en bold, som vejer 250 g, mens piger i samme aldersgruppe samt yngre drenge og piger anvender en bold med en vægt på 145 g.

8.7.2 PERSONLIGT Udstyr.

- 8.7.2.1 Kravene til beklædning m.v. er angivet under >Fællesbestemmelser for kast< (# 8.1.2.).

8.7.3 ØVELSESAFVIKLING

- 8.7.3.1 Tilløbslængden er ubegrænset.
- 8.7.3.2 Kastet skal foretages bag en cirkelbue som ved spydkast.
- 8.7.3.3 Det noteres som forfejlet forsøg, hvis deltageren under kastet rører cirkelbuen eller nedslagsområdet med nogen del af sin krop eller lemmerne.
- 8.7.3.4 Deltageren må først forlade tilløbsbanen, når bolden har ramt nedslagsområdet, og da oprejst og i fuld balance uden at overskride cirkelbuen og de linier, der i en længde af 75 cm er trukket fra cirkelbuens endepunkter vinkelret på kasteretningen.
- 8.7.3.5 Ved gyldigt forsøg skal hele mærket forårsaget ved boldens nedslag ligge inden for kastefeltlinierne.
Såfremt bolden, ved dens første kontakt med underlaget, berører kastefeltlinierne eller området uden for disse, skal kastet underkendes.
- 8.7.3.6 Lederen for kast bør vise hvidt flag, når kastet er udført i overensstemmelse med reglerne og skal markeres, og rødt flag, hvis deltageren har begået en fejl og forsøget ikke skal markeres.
- 8.7.3.7 Mindst hver deltagers 2 længste kast skal markeres med flag eller lignende, medmindre der sker opmåling umiddelbart efter hvert forsøg.
- 8.7.3.8 Opmåling skal foretages fra det nærmeste mærke, sat ved nedslaget af bolden til indersiden af cirkelbuen i lige linie fra nedslagsmærket gennem cirkelbuens centrum.
- 8.7.3.9 Opmålingen skal ske med stål- eller glasfibernålebånd.

Aflæsning af målingen skal ske ved cirkelbuen og skal nedrundes til hele cm.

- 8.7.3.10 Bolden skal bæres eller trilles langs jorden tilbage til tilløbsbanen efter udførelsen af forsøget.

8.8 SLYNGBOLDKAST

8.8.1 ANLÆG OG TILBEHØR

- 8.8.1.1 Konkurrencer i slyngboldkast skal foregå på særlige kasteanlæg indrettet i overensstemmelse med DAFs bestemmelser.
- 8.8.1.2 Nedslagsområdets kastefelt-linier bør markeres yderst med metalflag.
- 8.8.1.3 Slyngbolden skal være en udstopet kugle betrukket med læder, gummi, plast eller lignende materiale, forsynet med n påsyet eller gennemtrukket dobbelt rem, således at remmen danner en løkke.
Remmens længde skal være 30 cm +/- 1 cm, bredden max. 25 mm.
Kuglens omkreds skal være min. 48 cm for ungdom og veteran, og min. 53 cm for senior.
Den samlede vægt skal være min. 700 g for ungdom og veteran, og min. 1,000 kg for senior.

8.8.2 PERSONLIGT Udstyr.

- 8.8.2.1 Kravene til beklædning m.v. er angivet under >Fællesbestemmelser for kast< (# 8.1.2.).

8.8.3 ØVELSESAFVIKLING

- 8.8.3.1 For at tydeliggøre nedslaget bør slyngbolden forud for kastet dyppes i kridt.
- 8.8.3.2 Kastet skal udføres ved fatning med een hånd i remmen.
- 8.8.3.3 Tilløbsslængden er ubegrænset.
- 8.8.3.4 Det er tilladt at udføre kastet med flere omdrejninger.
- 8.8.3.5 Kastet foretages bag en halvcirkel med diskosringens mål.

- 8.8.3.6 Det noteres som forfejlet forsøg, hvis deltageren under kastet rører cirkelbuen eller nedslagsområdet med nogen del af sin krop eller lemmerne.
- 8.8.3.7 Deltageren må ikke forlade halvcirklen, før slyngbolden har ramt nedslagsområdet, og det første skridt skal foretages bag den uden for halvcirklen opmærkede overtrædelseslinie.
- 8.8.3.8 Ved gyldigt forsøg skal hele mærket forårsaget ved slyngboldens nedslag ligge inden for kastefeltlinierne.
Såfremt slyngbolden, ved dens første kontakt med underlaget, berører kastefeltlinierne eller området uden for disse, skal kastet underkendes.
- 8.8.3.9 Lederen for kast bør vise hvidt flag, når kastet er udført i overensstemmelse med reglerne og skal markeres, og rødt flag, hvis deltageren har begået en fejl og forsøget ikke skal markeres.
- 8.8.3.10 Markering af kastene skal ske med flag eller lignende.
- 8.8.3.11 Mindst hver deltagers 2 længste kast skal markeres med flag eller lignende, medmindre der sker opmåling umiddelbart efter hvert forsøg.
- 8.8.3.12 Opmåling skal foretages fra det nærmeste mærke, sat ved nedslaget af slyngbolden til indersiden af cirkelbuen i lige linie fra nedslagsmærket gennem cirkelbuens centrum.
- 8.8.3.13 Opmåling skal ske med stål- eller glasfibermålebånd.
Aflæsning af målingen skal ske ved cirkelbuen og skal nedrundes til hele cm.
- 8.8.3.14 Slyngbolden skal bæres tilbage til tilløbsbanen efter udførelsen af forsøget.

9 MANGEKAMP

9.1 DEFINITION

- 9.1.1 Ved mangekamp forstås en konkurrence bestående af et vist antal øvelser, der afvikles i en bestemt rækkefølge over en eller to dage. Mangekamp kan sammensættes på flere måder, hvor følgende er almindelige:

9.2 KVINDER

- 9.2.1 **KASTEFIREKAMP** for 16-17 årige og ældre
Hammerkast, kuglestød, diskoskast og spydkast.

- 9.2.2 **KASTEFEMKAMP for senior**
Hammerkast, kuglestød, diskoskast, vægtkast og spydkast
- 9.2.3 **7-KAMP for 14-15 årige**
80 m hækkeløb, højdespring, kuglestød og 200 m løb (1. dag)
samt længdespring, spydkast og 800 m løb (2. dag).
- 9.2.4 **7-KAMP for 16-17 årige og ældre**
100 m hækkeløb, højdespring, kuglestød, og 200 m løb (1. dag)
samt længdespring, spydkast og 800 m løb (2. dag).
- 9.2.5 **10-kamp for senior**
1. dag: 100 m løb, diskoskast, stangspring, spydkast og 400 m løb.
2. dag: 100 m hæk, længdespring, kuglestød, højdespring og 1500 m løb.

9.3 MÆND

- 9.3.1 **KASTEFIREKAMP for 14-15 årige**
Hammerkast, kuglestød, diskoskast og spydkast
- 9.3.2 **KASTEFEMKAMP for 16-17 årige og ældre**
Hammerkast, kuglestød, diskoskast, vægtkast og spydkast.
- 9.3.3 **5-KAMP for 20-22 årige og ældre**
Længdespring, spydkast, 200 m løb, diskoskast og 1.500 m løb.
- 9.3.4 **9-KAMP for 14-15 årige**
1. dag: 100 m hækkeløb, diskoskast, stangspring, spydkast og 200 m løb.
2. dag: højdespring, kuglestød, længdespring og 800 m løb.
- 9.3.5 **9-KAMP for 16-17 årige**
1. dag: 110 m hækkeløb, diskoskast, stangspring og spydkast.
2. dag: 100 m løb, højdespring, kuglestød, længdespring og 1.000 m løb.
- 9.3.6 **10-KAMP for 18-19 årige og ældre**
1. dag: 100 m løb, længdespring, kuglestød, højdespring og 400 m løb.
2. dag: 110 m hækkeløb, diskoskast, stangspring, spydkast og 1.500 m løb.

9.4 ØVELSESAFVIKLING

9.4.1 FÆLLESBESTEMMELSER

- 9.4.1.1 De enkelte øvelser afvikles i overensstemmelse med fællesbestemmelserne for henholdsvis løb, spring og kast samt bestemmelserne under de respektive øvelser, dog med efterfølgende modifikationer.
- 9.4.1.2 Så vidt muligt skal der for den enkelte deltager, være en pause på minimum 30 minutter mellem tidspunktet hvor den pågældende har afsluttet en øvelse, og det tidspunkt hvor han skal påbegynde den efterfølgende øvelse. Så vidt muligt skal tidsrummet mellem afslutningen af den 1. dags sidste øvelse og starten på 2. dags første, være minimum 10 timer.
- 9.4.1.3 En deltager, der undlader at stille op i en øvelse, betragtes som udgået af konkurrencen, ligesom vedkommende ikke skal figurere i den endelige resultatliste.
- 9.4.1.4 Point for hver øvelse og de samlede point skal meddeles deltagerne efter afslutningen af hver øvelse.
- 9.4.1.5 Hvor mangekampen kan omfatte flere aldersgrupper, skal der anvendes redskaber i henhold til de enkelte gruppers almindelige bestemmelser, medmindre deltagerne fra den lavere aldersgruppe ønsker at deltage i en højere aldersgruppe.
- 9.4.1.6 Hvis der i højdespring resp. stangspring er flere deltagere, der har afsluttet øvelsen, således at der kan dannes gruppe til den efterfølgende øvelse, kan lederen beslutte at igangsætte denne øvelse med det antal deltagere, der er ledige.
- 9.4.1.7 Der skal benyttes følgende IAAF pointtabeller for mænd og kvinder ved mangekamp for seniorer og mandlig ungdom 18-22 årige henholdsvis seniorer og kvindelig ungdom 18-22 årige:
- Mænd:
 - 5- 10-kamp: udgave 1998.
 - Kastefemkamp: udgave 1962, genoptrykt 1977.
Point i vægtekast ved kastefemkamp beregnes efter kuglestødstabellen.
 - Kvinder:
 - 7-kamp: udgave 1998.
 - 10-kamp: udgave 2001.
 - Kastefirekamp: udgave 1971, genoptrykt 1975.
Point i kvindernes hammerkast beregnes efter diskostabellen.
- Ved mangekamp for yngre aldersgrupper skal benyttes den af DAFs Ungdomsudvalg anerkendte pointtabel for ungdom, udgave 2004.
- 9.4.1.8 Vinder af konkurrencen er den, som opnår højeste pointssum ved sammenregning af point i samtlige øvelser. I tilfælde af pointlighed kåres vinderen som den, der i det største antal øvelser har opnået flere point end andre deltagere med samme slutpoint.

Hvis dette ikke afgør konkurrencen er den vinder, der har opnået flest point i én af øvelserne. Hvis dette ikke fører til en afgørelse, skal vinderen være den med højest antal point i en anden øvelse osv. Tilsvarende metoder anvendes ved afgørelsen af de øvrige placeringer i konkurrencen.

9.4.2 LØB

- 9.4.2.1 Ved løb på inddelt bane skal der trækkes lod om fordeling i heat, og hvert heat bør indeholde helst 3 eller flere - og aldrig mindre end 2 - deltagere. Ved løb på ikke-inddelt bane og delvist inddelt bane bør hvert heat ikke indeholde mindre end 5 deltagere.
- 9.4.2.2 Lederen for løb har ret til at ændre gruppernes sammensætning, hvis det efter hans skøn skulle være ønskeligt.
- 9.4.2.3 Banefordelingen i de enkelte heat afgøres ved lodtrækning.
- 9.4.2.4 Hvis en deltager er ansvarlig for 2 falske starter, skal vedkommende diskvalificeres. Dette medfører ikke udelukkelse fra deltagelse i de fortsatte manglekamp.
- 9.4.2.5 Ved manuel tidtagning skal der være 3 tidtagere på den første deltager i mål og mindst 2 tidtagere på hver af de efterfølgende.
- 9.4.2.6 I tilfælde, hvor der anvendes fuldautomatisk elektrisk tidtagningsudstyr, og dette svigter ved et eller flere af løbene, skal resultaterne i samtlige løb registreres på grundlag af den manuelle tidtagning (til forskel fra bestemmelsen i sidste afsnit af # 6.1.3.10). Ethvert resultat registreret ved hjælp af fuldautomatisk elektrisk tidtagningsudstyr skal optages på den officielle resultatliste, uanset om den benyttes i forbindelse med pointgivning.
- 9.4.2.7 Hvis medvind i løb til og med 200 m er mere end 4 m/sek., kan rekord i manglekamp ikke anerkendes. Uanset dette kan en rekord dog anerkendes, hvis den gennemsnitlige medvind for samtlige øvelser, hvor vindmåling skal foretages, ikke overstiger 2 m/sek. (Beregningen foretages ved at dividere antallet af øvelser med vindmåling op i summen af vindhastigheder målt i discipliner, hvor vindmåling skal foretages.)
- 9.4.2.8 En deltager, der er startet på reglementeret vis i en løbeøvelse uden dog at få noteret noget resultat, kan fortsætte i de efterfølgende øvelser i manglekampen.
- 9.4.2.9 Hvis manglekampen afsluttes med en løbeøvelse, skal de deltagere, der fører konkurrencen før denne øvelse, placeres i samme heat.

9.4.3 SPRING

- 9.4.3.1 Startordenen i springøvelser afgøres ved lodtrækning.
- 9.4.3.2 I længdespring har hver deltager kun ret til 3 forsøg.
- 9.4.3.3 Hvis medvind i længdespring er mere end 4 m/sek., kan rekord i mangekamp ikke anerkendes.
- 9.4.3.4 I højdespring og stangspring skal begyndeshøjden afgøres efter samråd mellem leder for spring og den deltager, der ønsker den laveste højde. Efter afslutning af hver omgang skal overliggeren hæves med intervaller på henholdsvis 3 cm i højdespring og 10 cm i stangspring, indtil konkurrencen er helt afsluttet. Hvis der konkurreres i flere grupper, skal højderne harmoniseres.
- 9.4.3.5 En deltager, der er startet på reglementeret vis i springøvelse uden dog at få noteret resultat, kan fortsætte i de efterfølgende øvelser i mangekampen.

9.4.4 KAST

- 9.4.4.1 Startordenen i kasteøvelser afgøres ved lodtrækning.
- 9.4.4.2 Hver deltager har kun ret til 3 forsøg, når det er en kombineret mangekamp. I kastemangekamp har hver deltager ret til 6 forsøg. I kastemangekamp for veteraner har hver deltager dog kun ret til 3 forsøg.
- 9.4.4.3 En deltager, der er startet på reglementeret vis i en kasteøvelse uden dog at få noteret et resultat, kan fortsætte i de efterfølgende øvelser i mangekampen.

10 KAPGANG

10.1 DEFINITION

- 10.1.1 Kapgang er en række skridt, der tages på en sådan måde, at der hele tiden er kontakt med underlaget, forstået på den måde at intet synligt (set med det menneskelige øje) tab af kontakt finder sted. Endvidere skal det fremadførte ben være strakt (dvs. ikke bøjet i knæet) fra første kontakt med underlaget, og indtil benet er i lodretstående position.

10.2 ANLÆG OG TILBEHØR

- 10.2.1 Kapgang afvikles på rundbane eller landevej eller på en kombination af begge.

- 10.2.2 Benyttes landevej, skal der anvendes en rute med maksimal længde på 5 km, men så vidt muligt højst 2,5 km.
Ruten kan være en rundstækning eller en ud-hjem-rute.
- Note:**
Ved OL, VM, World Cup og EM skal omgangslængden være mindst 2 km og højst 2,5 km.
- 10.2.3 Landevejsruter skal have et fast, jævnt underlag. Der må ikke være skrappe stigninger eller fald.
- 10.2.4 Landevejsruter skal levne plads til, at kapgangsdommere kan placere sig langs ruten med afstand til deltagerne.
- 10.2.5 På landevejsruter bør skarpe drejninger undgås, ligesom vendepunkter bør være brede, så deltagerne kan passere uden at behøve at slække på tempo og teknik.
- 10.2.6 Ved konkurrence udenfor stadion skal arrangøren sikre deltagere og dommere mod motoriseret- og anden trafik, herunder passage af publikum. Om nødvendigt foretages hel eller delvis afspærring af ruten.
- 10.2.7 Ved landevejskonkurrencer, som har start og mål på stadion, skal rundstrækningen på landevej befinde sig så tæt på stadion som muligt.
- 10.2.8 Landevejsruter måles som angivet i # 6.8.5-6.
- 10.2.9 En eller flere deltagertavler skal placeres på ruten og nær målet for at holde deltagerne informeret om det antal røde kort, der er indberettet for hver deltager. På tavlen bør det angives med symboler, hvilken forseelse, der ligger til grund for hvert røde kort.
- 10.2.10 Der kan til formidling af besked fra kapgangsdommerne benyttes håndholdte computere med sendere, hvormed der gives besked om røde kort til deltagertavlen/-tavlerne samt til overdommeren eller dennes sekretær.
- 10.2.11 Arrangøren skal oprette depoter med væske og anden forplejning efter følgende retningslinjer:
Vand og andre passende forfriskninger skal være til rådighed ved start og mål i alle konkurrencer.
Ved alle konkurrencer til og med 10 km skal drikke-/svampestationer oprettes med passende mellemrum, hvis vejrforholdene tilsiger det.
Ved alle konkurrencer over 10 km skal der oprettes forplejningsstationer for hver omgang. Desuden skal drikke-/svampestationer, hvor der kun er vand, placeres

omtrent midtvejs mellem forplejningsstationerne eller tættere, hvis vejrforholdene tilsiger det.

Forplejning, der tilvejebringes enten af arrangøren eller deltagerne, skal anbringes således, at den for deltagerne er let at få fat på, eller den skal overrækkes til deltagerne af officielle hjælpere.

Forplejningsstationerne skal placeres, så de forårsager mindst mulig hindring for deltagernes passage af området og ikke påvirker konkurrencens afvikling.

Borde til forplejning skal så vidt muligt placeres således, at deltagerne har dem på deres højre side, når depotet passerer. Forplejningsstationen må hverken placeres på opløbsstrækningen, eller ved banekurrencer på inderkredsen, eller på de to inderste baner. Ved banekurrencer bør placeringen være umiddelbart efter mål eller på modsatte langside.

En deltager der modtager forplejning et andet sted end ved en forplejningsstation (et område udpeget af arrangøren), kan diskvalificeres.

Officials må under ingen omstændigheder løbe eller gå ved siden af en deltager, som tager forplejning.

10.3 PERSONLIGT Udstyr

- 10.3.1 Kravene til beklædning m.v. er angivet under >Fællesbestemmelser for løb< (# 6.1.2.). Af hensyn til kapgangsdommernes mulighed for korrekt registrering af deltagerne skal arrangøren tilstræbe, at deltagerne forsynes med 2 deltagernumre. Numrene bæres på ryg og bryst, men i de undtagelsestilfælde, hvor deltageren kun modtager ét nummer, skal dette bæres på brystet.

10.4 ØVELSESAFVIKLING

- 10.4.1 For konkurrencer, som udelukkende afvikles på bane, gælder bestemmelserne om >Løb på ikke-inddelt rundbane> (# 6.4).
For banedistancer på 20.000 m (distancer angives i meter, når konkurrencen udelukkende afvikles på bane) og derover tilsidesættes dog # 6.4.17 til fordel for # 6.8.7, idet deltagerne under de deri nævnte forudsætninger kan gives tilladelse til at forlade banen.
- 10.4.2 For distancer på 20 km og derover, som afvikles helt eller delvis på landevej, må en deltager gerne forlade ruten eller banen med tilladelse fra en official, som så skal overvåge, at deltageren forlader ruten eller banen og vender tilbage til den, uden at distancen derved afkortes.
Hvis lederen for kapgang føler sig overbevist af en indberetning fra en official om, at der er sket afkortning af distancen, skal den pågældende deltager diskvalificeres.
- 10.4.3 Starttidspunktet for konkurrencer fastsættes, således at deltagerne både kan starte og komme i mål i dagslys.
- 10.4.4 Ved konkurrencer på landevej skal der være officials på steder, hvor det anses for

påkrævet, f.eks. ved vendepunkter.

- 10.4.5 Der skal udpeges en dommersekretær, som har til opgave at indsamle røde kort fra kapgangsdommerne og aflevere dem til overdommeren. Dommersekretæren kan desuden på overdommerens anvisning anføre røde kort på deltagertavlen, hvis ikke der er udpeget en særlig official til denne opgave eller overdommeren vælger at gøre det selv.
Dommersekretæren skal under hele konkurrencen løbende kontakte kapgangsdommerne for at indsamle røde kort, som så hurtigt som muligt skal afleveres til overdommeren. Ved konkurrencer på landevej er det derfor hensigtsmæssigt, at dommersekretæren bevæger sig på cykel, rulleskøjter el.lign. Der kan om nødvendigt udpeges flere hjælpere til at indsamle røde kort.
- 10.4.6 Under en konkurrence er det tilladt, at medicinsk personel, udpeget af arrangøren, foretager en undersøgelse af en deltager. Medicinsk personel skal være iført iøjnefaldende armbind, vest eller lignende.
En deltager skal straks udgå af konkurrencen, når en medicinsk official beordrer det.
- 10.4.7 Starten foregår som angivet i # 6.4.3.4-5.
I konkurrencer med mange deltagere skal der gives et varsel fem minutter før start, om nødvendigt efterfulgt af yderligere varsler.

10.5 KAPGANGSDOMMERE

- 10.5.1 Til hver konkurrence udnævnes uddannede kapgangsdommere. De udnævnte kapgangsdommere skal vælge en overdommer, hvis en sådan ikke er udpeget på forhånd.

Note:

Ved OL, VM, World Cup og EM udnævnes ikke mere end én dommer fra samme land.

I øvrige konkurrencer, som IAAF giver særlig international status, kan der medvirke flere dommere fra samme land, men ved diskvalifikation kræves røde kort fra tre dommere fra tre forskellige lande.

- 10.5.2 Overdommeren varetager den overordnede ledelse af kapgangsdommernes virke og ansvaret for deres placering på strækningen.
Overdommeren modtager undervejs i konkurrencen besked fra de øvrige dommere om røde kort, der tildeles deltagere, hvorimod registrerede henstillinger først videregives fra dommerne til overdommeren efter konkurrencen.
Overdommeren skal sørge for, at de røde kort, han modtager, hurtigst muligt registreres på deltagertavlen, hvor antallet af røde kort vil fremgå ud for hvert deltagernummer.
Overdommeren er som den eneste af kapgangsdommerne endvidere bemyndiget til at

give deltagerne besked om diskvalifikation ved at vise dem et rødt skilt.

Note:

Ved OL, VM, World Cup og EM skal der udpeges en eller to overdommerassistenter, som under overdommerens ledelse kan give deltagerne besked om diskvalifikation.

- 10.5.3 Hvis der er et tilstrækkeligt antal kapgangsdommere, kan overdommeren vælge udelukkende at optræde som dommerleder, dvs. ikke foretage bedømmelse i form af tildeling af henstillinger og røde kort til deltagerne.

Note:

Ved OL, VM, World Cup, EM og Europa Cup fungerer overdommeren som dommerleder med en særlig beføjelse.

Overdommeren har i disse konkurrencer beføjelse til egenhændigt at diskvalificere en deltager, hvis det er åbenlyst, at vedkommende ved sin bevægelsesmåde ikke overholder kapgangsdefinition, uanset om denne deltager tidligere i konkurrencen har modtaget røde kort eller ej. Denne særlige beføjelse er dog kun gældende, når deltageren befinder sig i den afsluttende fase af konkurrencen, nærmere bestemt som følger:

- a) Når hele konkurrencen foregår enten på landevej eller på stadion, gælder overdommerens beføjelse for konkurrencens afsluttende 100 meter.
- b) Når konkurrencen foregår på en landevejsrundstrækning, men afsluttes med mål på stadion, gælder overdommerens bemyndigelse fra deltageren kommer ind på stadion og frem til mål.

En deltager, der efter disse retningslinjer bliver diskvalificeret af overdommeren, har lov til at fuldføre konkurrencen og dermed muliggøre, at godkendelse af en eventuel protest kan føre til anerkendelse af resultatet.

- 10.5.4 I banekoncurrencer skal der normalt være 6 dommere, inkl. overdommeren. Dog kan et minimum af 3 kapgangsdommere accepteres, når overdommeren deltager i bedømmelsen.

- 10.5.5 I landevejskonkurrencer skal der normalt være minimum 6 og maksimum 9 dommere, inkl. overdommeren. Under hensyntagen til rutens overskuelighed kan et minimum på 4 kapgangsdommere dog accepteres, forudsat at overdommeren deltager i bedømmelsen.

10.6 BEDØMMELSE

- 10.6.1 Bedømmelse skal foregå stående og må ikke foregå fra nogen form for køretøj.
- 10.6.2 Alle dommere skal dømme individuelt, og deres bedømmelse skal være baseret på egne synsindtryk.

10.6.3

Henstilling

Når en dommer vurderer, at der er risiko for, at en deltager overtræder bestemmelserne i kapgangsdefinitionen, skal dommeren tildele den pågældende en henstilling.

Tildelingen sker ved, at dommeren viser deltageren et gult skilt, som på siderne er forsynet med symboler for de relevante forseelser, dvs. enten manglende kontakt (~) eller manglende knæstræk (<). Deltageren kan ikke gives mere end én henstilling af samme dommer for samme forseelse.

Når en dommer har givet en henstilling, skal det registreres på dommerens indberetningsblanket, som afleveres til overdommeren efter konkurrencen.

10.6.4

Rødt kort

Når en dommer observerer, at en deltager i en given del af konkurrencen ikke lever op til kapgangsdefinitionen, enten ved synligt at miste kontakten med underlaget eller ved at have bøjet knæ i første del af støtrefasen, skal dommeren notere deltageren på et rødt kort, som via dommersekretæren hurtigst muligt afleveres til overdommeren. Meddelelsen om rødt kort kan alternativt gives via et elektronisk indberetnings-system, når et sådant er til rådighed, evt. ved hjælp fra en assistent til at betjene senderen.

Dommeren skal tillige registrere det røde kort på sin indberetningsblanket, som afleveres til overdommeren efter konkurrencen.

I modsætning til situationen ved tildeling af henstilling giver dommeren ikke den enkelte deltager besked om tildelingen af et rødt kort. Røde kort registreres derimod hurtigst muligt efter at tildelingen er sket på en deltagertavle (jf. # 10.2.9), hvor antallet af røde kort vil fremgå ud for hvert deltagernummer.

10.7

DISKVALIFIKATION

10.7.1

Når der for samme deltager er sendt tre røde kort fra tre forskellige dommere til overdommeren, er den pågældende deltager diskvalificeret. Deltageren skal have besked om det hurtigst muligt, ved at overdommeren eller en overdommerassistent viser deltageren et rødt skilt.

Diskvalifikationen er også gældende, hvis der skulle opstå et tilfælde, hvor der ikke bliver givet besked til deltageren.

10.7.2

I banekonkurrencer skal en deltager, der får besked om diskvalifikation, straks forlade banen, mens en deltager i landevejskonkurrencer straks skal forlade konkurrenceruten og tage sine deltagernumre af.

En diskvalificeret deltager, som ikke straks forlader banen eller ruten, risikerer disciplinærstraf jf. # 5.4.3.5.

Note:

Som beskrevet i noten under # 10.5.3 har en deltager, som diskvalificeres i slutfasen ved internationale mesterskaber, ret til at fuldføre konkurrencen.

10.7.3

National regel:

Ved børnekonkurrencer til og med 11 år bedømmes deltagerne normalt efter gældende regler. Ved ”diskvalifikation” får deltageren dog lov til at fuldføre konkurrencen, idet der i stedet tillægges en tidsstraf på 1 minut pr. distance-km. til den opnåede sluttid.