

# DANSK ATLETIK FORBUNDS

## ATLETIKREGLEMENT

### DEL I

#### Officials

##### Regel 110

##### Officials ved internationale arrangementer

*Ved internationale arrangementer under International Association of Athletics Federations (IAAF) eller European Athletics (EA) udpeges der af disse en række internationale delegater mv. En nærmere beskrivelse af disse funktioner findes i IAAF Competition Rules 110-118. For øvrige funktioner ved såvel internationale som nationale arrangementer gælder bestemmelserne, der i det efterfølgende er fastsat i regel 119-139.*

##### Regel 119

##### Jury

En jury skal normalt bestå af 3, 5 eller 7 medlemmer. Et af medlemmerne skal være formand og et andet sekretær. Dersom det anses hensigtsmæssig, kan sekretæren være en person, som ikke er medlem af Juryen.

*Der kan også udnævnes en overdommer, som har samme kompetence som juryen.*

*Der skal oprettes en jury, når stævnearrangøren finder det ønskeligt eller nødvendigt for korrekt gennemførelse af konkurrencerne.*

*Et medlem af juryen bør ikke deltage i juryens forhandlinger, dersom vedkommende eller vedkommendes klub er part i sagen. Det er juryformandens opgave at bede et jurymedlem trække sig fra forhandlingerne i sådanne tilfælde, dersom han/hun finder det nødvendigt og har ansvaret for at komplettere juryen med et eller flere medlemmer i tilfælde, at en sådan konflikt opstår, og han/hun finder det nødvendigt. Juryens primære opgave er at behandle alle protester, som den får til behandling i henhold til regel 146 og eventuelle andre spørgsmål, som måtte opstå under konkurrencen, og som den får til afgørelse. Juryens afgørelse er endelig, men juryen kan tage en protest op til ny behandling, dersom der bliver forelagt nyt materiale, og en ny afgørelse fremdeles vil have relevans.*

Afgørelser, som indeholder tvivlstilfælde, som ikke er dækket af reglerne, skal af juryens formand omgående meldes til Dansk Atletik Forbund.

*Bemærkning: Det anbefales, at der udnævnes jury ved alle større stævner. Der bør udnævnes erfarne dommere, som ikke skal have anden funktion under stævnet.*

*Se i øvrigt DAF's særskilte jurybestemmelser i Forbundsmappen for yderligere informationer om jury.*

##### Regel 120

##### Stævnefunktionærer

Stævnearrangøren skal udnævne alle funktionærer.

Følgende liste omfatter de funktionærer, som anses for at være nødvendigt ved arrangement af større internationale stævner. Det står arrangøren frit for at lave de ændringer, som lokale hensyn kræver.

Arrangørfunktionærer:

- Arrangementsleder
- Stævneleder
- En teknisk leder
- En præsentatør

Stævnefunktionærer:

- En eller flere overdommere for løb, spring, kast, mangekamp og øvelser udenfor bane
- En leder for opråb
- En øvelsesleder og et tilstrækkeligt antal dommere til de enkelte øvelser
- Banedommerchef og et tilstrækkeligt antal dommere til de enkelte øvelser
- En startkoordinator (se regel 129) og et tilstrækkeligt antal startere og recallstartere
- Tidtagerchef og et tilstrækkeligt antal tidtagere
- En eller flere startermedhjælpere
- En stævnesekretær og et tilstrækkeligt antal assistenter
- En chef og et tilstrækkeligt antal ordensmarschaller
- En eller flere vindmålere
- En leder og et tilstrækkeligt antal hjælpere til fuldelektronisk tidtagning
- En eller flere dommere til elektronisk opmåling
- En leder og et tilstrækkeligt antal rundetællere
- En eller flere opråbere

Andre funktioner:

- En eller flere speakere
- En eller flere statistiksagkyndige
- En eller flere stævnelæger eller samaritter
- En banekontrollør
- Vejledere for udøvere, funktionærer og presse

Overdommere og ledere for hver øvelse skal bære tydelige armbind eller mærker.

Der kan udnævnes assistenter, hvis det er nødvendigt. Der må imidlertid tages hensyn til, at der skal være så få funktionærer på banen som muligt.

Når der arrangeres kvindeøvelser, udnævnes, om muligt, en kvindelig læge.

## **Regel 121**

### **Arrangementsleder**

Arrangementslederen skal planlægge arrangementets organisation i samarbejde med tekniske delegater, hvis sådanne er blevet udpeget, og være ansvarlig for at stævnet kan gennemføres og skal løse ethvert teknisk problem sammen med de tekniske delegater/stævneleder.

Han skal desuden sørge for, at organisationen fungerer under konkurrencen, og skal gennem et kommunikationssystem være i kontakt med de forskellige ledere.

## **Regel 122**

### **Stævneleder**

Stævnelederen skal forberede og forestå stævnets afvikling. I samarbejde med den tekniske delegat, hvis en sådan er udnævnt skal de i fælleskab løse eventuelle problemer, som måtte opstå af teknisk art.

Stævnelederen skal til enhver tid have tilgængelig kommunikation med overdommere og øvelsesledere for om nødvendigt at kunne gribe ind i afviklingen.

*Bemærkning: I stævner af længere varighed end 4 timer eller som går over mere end 1 dag, anbefales det, at der også udnævnes en assistent for stævnelederen.*

## Regel 123

### Teknisk leder

Den tekniske leder er ansvarlig for, at løbebaner, tilløbsbaner, kasteringe, buer, sektorer og nedspringsmætter er korrekte og at alt udstyr er i henhold til internationale regler.

## Regel 124

### Præsentratør (Regi)

For international praksis, se beskrivelsen i IAAF's håndbog.

## Regel 125

### Øvelsesledere (Overdommere)

1. Særskilte øvelsesledere skal udnævnes til opråb, for løb, for spring og for kast, for mangekamp og for øvelser, som arrangeres uden for bane. Øvelseslederen for løb har ikke myndighed i kapgang eller i løb uden for bane.
2. Øvelseslederen skal påse, at konkurrencereglerne (og eventuelle bestemmelser for vekommende konkurrence) følges og skal afgøre ethvert spørgsmål, som opstår under konkurrencen (inkluderet under opråb), og som det eventuelt ikke er truffet bestemmelse om i disse regler (eller i eventuelle regler for vedkommende konkurrence).  
Hvor det drejer sig om en disciplinærsag, har lederen for Call Room domsmyndighed fra første opråbssted til konkurrencen.  
Løbslederen skal kun afgøre rækkefølgen i løb, når måldommerne ikke kan blive enige om rækkefølgen.  
Hvis løbslederen med ansvar for starten ikke er enig i afgørelser taget af starterteamet, har han myndighed til at afgøre alle spørgsmål i forbindelse med starten. Undtaget er tyvstart fastslået af et startkontrolapparat, såfremt løbslederen ikke fastslår, at startkontrolapparatet er åbenbart fejlagtigt. En øvelsesleder skal ikke optræde som dommer eller bandedommer.
3. Øvelsesleder skal kontrollere alle slutresultater og skal behandle ethvert omtvistet spørgsmål, og såfremt der ikke er udnævnt en leder for elektronisk opmåling, skal han have opsyn med målingen, når der er sat rekord. Når øvelsen er afsluttet, skal resultatlisten for øvelsen umiddelbart gøres færdig, undertegnes af pågældende øvelsesleder og sendes til sekretariatet.
4. Øvelseslederen skal på stedet tage stilling til enhver protest eller indsigelse mod afviklingen af konkurrencen, inkluderet eventuelle episoder i Call Room.
5. Øvelseslederen har ret til at give en deltager advarsel eller udelukke en deltager fra konkurrence, dersom vedkommende er skyldig i usportslig eller ukorrekt opførsel.  
Udførelse af advarslen kan gøres ved at deltageren bliver vist et gult kort og ved udelukkelse (diskvalifikation) et rødt kort. Advarsel og diskvalifikation skal skrives i øvelsesprotokollen (på startkort og resultatliste).  
Sådanne advarsler skal rapporteres til stævnesekretariatet og til øvrige øvelsesledere,  
*Bemærkning: Da en eventuel diskvalifikation kan omstødes af juryen, bør det røde kort ikke benyttes i løbsøvelserne, før deltageren har fuldført løbet.*
6. Hvis øvelseslederen mener, at der under et stævne er indtruffet hændelser, som kræver, at en øvelse må gå om igen, har han ret til at erklære konkurrencen for ugyldig. Han afgør, om øvelsen eller dele af øvelsen skal gå om igen samme dag eller ved en senere anledning.
7. Øvelseslederen for mangekamp er ansvarlig for gennemførelsen af mangekampen. Han har også ansvaret for gennemførelsen af de enkelte øvelser i mangekampen.

- Øvelseslederen i gadeløb skal, hvor det måtte være praktisk (se regel 144 og regel 240.8), give en advarsel før eventuel diskvalifikation. Hvis der protesteres mod en sådan advarsel, gælder regel 146.

## Regel 126

### Dommere

#### Generelt

- Øvelseslederne skal fordele opgaverne i de respektive øvelser og koordinere dommernes arbejde.

#### Løbeøvelser

- Måldommerne, som alle må være placeret på samme side af banen, skal afgøre rækkefølgen i mål. I de tilfælde, hvor måldommerne ikke bliver enige, skal løbslederen tage den endelige afgørelse.

#### Tekniske øvelser

- Dommerne skal dømme hvert forsøg og måle og notere alle gyldige forsøg i alle øvelser. Nøjagtige mål skal tages for hver ny højde. Der bør være to dommere, som noterer og kontrollerer sine notater med hinanden efter hver omgang.  
En dommer skal markere, om et forsøg er gyldigt ved at hæve et hvidt flag, eller ugyldigt ved at hæve et rødt flag.

## Regel 127

### Banedommere

- Banedommere er assistenter for løbslederen, uden ret til at træffe endelige afgørelser.
- Banedommerne skal stille sig der, hvor løbslederen har bestemt for at kunne følge konkurrencen på nært hold. De skal i tilfælde af brud på reglerne, af en deltager eller andre, straks rapportere til løbslederen.
- Et sådant brud på reglerne skal meddeles til vedkommende løbsleder enten ved, at der hæves et gult flag eller bruges andre kommunikationsmidler, som er godkendt af teknisk delegat.
- Der må altid opstilles et tilstrækkeligt antal skiftedommere i stafetløb.  
*Bemærkning 1: Når en banedommer ser, at en løber har løbet i en bane, som ikke er hans egen, eller at et stafetskifte er foregået uden for skiftefeltet, skal han straks mærke det sted af på banen, hvor uregelmæssigheden fandt sted.*  
*Bemærkning 2: En bane dommer skal sende alle sine observationer om brud på reglerne til løbslederen, selv om vedkommende løber eller hold ikke fuldfører konkurrencen.*

## Regel 128

### Tidtagere

- I tilfælde af manuel tidtagning skal et tilstrækkeligt antal tidtagere udnævnes. En af dem skal være tidtagerchef. Han/hun skal fordele arbejdsopgaverne mellem tidtagerne.. Disse tidtagere fungerer som et backupsystem, når der benyttes elektronisk tidtagning.  
*Bemærkning: Når to uafhængige helautomatiske tidtagningssystemer er i funktion, kan manuelle tidtagere sløjfes. Det anbefales imidlertid alligevel, at der benyttes tre tidtagere, som alle tager tid på vinderen. Måldommere kan om ønskeligt benyttes til dette formål.*
- Tidtagerne skal udføre deres arbejde i henhold til regel 165.
- Når der skal benyttes helautomatisk elektronisk tidtagning, skal der udnævnes en leder og to dommere.

## Regel 129

### Startkoordinator, startere og recallstartere

1. Startkoordinatoren er ansvarlig for følgende opgaver:
  - a. Fordele opgaverne mellem starterteamets medlemmer.
  - b. Overvåge, at teamets medlemmer løser deres tildelte opgaver.
  - c. Videreformidle til starteren, at alt er klar til start (dvs. at tidtagere, måldommere, tidtagere, banedommere, elektronisk tidtagning og vindmåler er klar).
  - d. Fungere som et bindeled mellem elektronisk tidtagning og starterne.
  - e. Tage vare på alle aktuelle papirer, som er relevant i forbindelse med startproceduren, f.eks. udskrifter fra startkontrolapparatet.
  - f. Forsikre sig om at proceduren i regel 162.8 bliver fulgt.
2. Starteren skal have fuld kontrol over deltagerne, efter at de har indtaget deres pladser. Dersom der benyttes startkontrolapparat, skal starteren og/eller en udpeget recallstarter have hovedtelefoner på, for at et eventuelt signal, som indikerer ugyldig start, skal kunne høres tydeligt (ref. regel 161, pkt. 2).
3. Starteren skal placere sig, sådan at han har fuld visuel kontrol over alle løberne under startproceduren. Det anbefales specielt ved start i inddelte baner, at der benyttes højttaler i hver enkelt bane for at formidle startkommandoerne til løberne.
 

*Bemærkning: Starteren skal placere sig sådan, at alle løberne kan ses inden for en lille synsvinkel. I løb med liggende start er det nødvendigt, at han placerer sig sådan, at alle løberne er rolige i "klar"-positionen, før skuddet affyres. I løb, hvor løberne ikke starter på den samme startlinie, og hvor højttalere ikke benyttes, skal starteren stille sig, så afstanden til de enkelte løbere er omtrent den samme. Kan starteren imidlertid ikke placere sig sådan, skal revolveren eller andet godkendt startapparat placeres der og udløses ved fjernkontrol.*
4. En (eller flere) recallstartere skal udnævnes for at assistere starteren.
 

*Bemærkning: I øvelserne 200 m, 400 m, 400 m hæk, 4x100 m, 4x 200 m, 4x400 m og 1000 m stafet skal der være mindst 2 recallstartere.*
5. Hver recallstarter skal stille sig sådan, at han kan se hver enkelt af de deltagere, de har ansvaret for.
6. Advarsler og diskvalifikationer, der henvises til i regel 162.7, kan kun gives af starteren.
7. Startkoordinatoren skal tildele hver recallstarter en opgave og bestemme vedkommendes placering. Recallstarteren er forpligtiget til at tilbagekalde feltet, hvis han/hun observerer noget ureglementeret (se regel 161 pkt. 2 og 162 pkt. 9). Efter en tilbagekaldt eller afbrudt start skal recallstarteren meddele sine observationer til starteren, som derefter bestemmer, hvorvidt advarsel skal gives, og hvem den skal tildeles.
8. Til hjælp i løb, hvor der benyttes liggende start, bør der bruges et startkontrolapparat, sådan som det er beskrevet i regel 161, pkt. 2.

## Regel 130

### Startermedhjælpere

1. Startermedhjælperen skal kontrollere, at deltagerne konkurrerer i det rigtige heat, og at startnumrene bæres reglementeret.
2. Startermedhjælperen skal placere deltagerne i den rigtige bane eller på rigtigt sted, samtidig med at de samler dem på samlingsstreg 3 meter bag startstregen (eller tilsvarende bag hver startstreg, hvor der er inddelte baner). Når alle er på plads skal startermedhjælperen give tegn til starteren, om at alt er klar. Er der blevet givet besked om en ny start, skal startermedhjælperen igen samle deltagerne bag samlingsstregen.
3. Startermedhjælperne er ansvarlige for, at depecher er på plads til løberne på startetapen i stafetløb.
4. Når starteren har kommanderet løberne på plads, må startermedhjælperne påse, at regel 162.3 og 162.4 bliver fulgt.
5. Hvis der dømmes tyvstart i heatet, skal startermedhjælperne fortsætte procedurene, som fremgår af regel 162.8.

## **Regel 131**

### **Rundetællere**

1. Rundetællerne skal føre protokol over det antal runder, hver deltager har tilbagelagt på distancer længere end 1500 m. For distancer fra og med 5000 m og i kapgang skal der af løbsleder benyttes flere rundetællere, som på et rundeskema noterer tiden for passage (meddelt af en officiel tidtager) til de deltagere, som de er ansvarlige for. På distancer, hvor dette system benyttes, bør ingen rundetæller kontrollere mere end fire deltagere.  
I stedet for et manuelt rundetællingssystem kan man bruge et databaseret system, som benytter sig af en transponder, som bæres af den enkelte udøver.
2. En rundetæller skal have ansvaret for tavlen, som viser hvor mange runder, der mangler at blive løbet. Tavlen skal ændres, hver gang den førende løber svinger ind på opløbssiden. Derudover skal der, om muligt, gives mundtlig information om manglende runder til løbere, som er eller er i færd med at blive overhalet med en eller flere runder.  
Varsel om sidste runde skal gives til hver enkelt løber, sædvanligvis ved at ringe med en klokke.

## **Regel 132**

### **Stævnesekretær**

Stævnesekretæren skal indsamle øvelsesprotokollerne (resultatlisterne), inklusive detaljer fra øvelsesledere, tidtagere, elektronisk tidtagning og vindmåleroperatører og snarest muligt formidle dem til stævnespeakeren, registrere dem og formidle dem til stævneledelsen.

Når et databaseret resultatsystem anvendes, skal dataoperatørerne ved tekniske konkurrencesteder forsikre sig om, at alle resultater er indlagt i datasystemet. Løbsresultater skal lægges ind under opsyn af leder for helautomatisk tidtagning. Speaker og arrangementsleder skal have adgang til resultaterne ved hjælp af en dataterminal.

I internationale konkurrencer etableres et TIC (Technical Information Center). Se i IAAF's håndbog om dets funktion.

## **Regel 133**

### **Ordensmarschal**

Ordensmarschalen skal holde kontrol på banen og skal ikke lade andre personer end funktionærer i arbejde og udøvere som konkurrerer have adgang til og opholde sig på banen.

## **Regel 134**

### **Speaker**

Speakeren skal for publikum bekendtgøre navn og startnummer på deltagerne i hver øvelse og andre centrale oplysninger i forbindelse med dette, sådan som sammensætning af heat, lodtrækning om baner og mellemtider. Når speakeren har modtaget resultaterne (placeringer, tider, højder og længder) fra stævnesekretæren, skal han annoncere dem snarest muligt.

I OL, VM og World Cup skal IAAF udnævne engelsk- og fransktalende speaker(e). Under ledelse af teknisk delegat er disse ansvarlige for alle typer bekendtgørelser.

## **Regel 135**

### **Banekontrollør**

Banekontrolløren skal kontrollere nøjagtigheden af alle mærker og installationer og skal fremlægge alle nødvendige certifikater for teknisk leder for stævnet.

Banekontrolløren skal gives adgang til alle nødvendige tegninger og målebrev for at kunne verificere dem.

*Bemærkning: Såfremt banekontrollør ikke er udnævnt, påhviler disse punkter teknisk leder.*

## **Regel 136**

### **Vindmålerdommer**

Vindmålerdommeren skal forsikre sig om, at vindmåleren er sat op iht. Regel 163 pkt. 9 (løbeøvelser) og regel 184 pkt. 5 (tekniske øvelser). Kontrolløren skal aflæse vindstyrken i løbsretningen i de øvelser, hvor der er krav om dette, notere vindstyrken, signere kortet og aflevere det til stævnesekretæren.

## **Regel 137**

### **Måledommer (elektronisk)**

En (eller flere) måledommere skal udnævnes, når elektronisk længdemåling benyttes.

Før stævnet begynder, skal måledommeren træffe systemets operatør for at sætte sig ind i dets virkemåde.

Før øvelsen starter, skal måledommeren kontrollere placeringen af udstyret og tage hensyn til de krav, som stilles af operatørerne.

For at sikre sig, at udstyret fungerer korrekt, skal der før og efter hver øvelse foretages kontrolmåling i samarbejde med øvelsesleder og andre dommere med godkendt stålmålebånd.

Under stævnet skal han forblive ansvarlig for udstyrets brug, rapportere til øvelsesleder og bekræfte, at alle målinger er korrekte.

*Bemærkning: Ved nationale og internationale stævne skal der være mindst 3 målepunkter fordelt inden for nedslagsområdet. Ved eventuelle rekorder bør nedslaget afmærkes for det tilfældes skyld, at der er uoverensstemmelse mellem kontrolmålinger før og efter øvelsen.*

## **Regel 138**

### **Call Room-dommere**

Call Room-dommeren skal påse, at overføringen mellem opvarmningsområderne og konkurrenceområderne sker, og at udøverne, som har været igennem opråbsproceduren er til stede og klar til starten af vedkommende øvelse.

Call Room-dommeren skal kontrollere, at udøverne anvender konkurrencedragt godkendt af det nationale forbund, at startnummeret stemmer overens med startlisten og bæres korrekt, at sko, antal og dimension af pigge, reklame på dragt og andet udstyr er inden for konkurrencereglerne, og at kun tilladt udstyr bliver taget ind på konkurrenceområdet.

Call-Room-dommeren skal henvise alle uløste sager, som måtte opstå, til lederen af Call Room.

## **Regel 139**

### **Reklameansvarlig**

Den reklameansvarlige skal overvåge og håndhæve de gældende reklameregler.

For international praksis, se IAAF's håndbog.

## Del II

### Generelle konkurrenceregler

#### Regel 140

##### Atletikfaciliteterne

Enhver fast og ensartet belægning, som er i overensstemmelse med "The IAAF Track and Field Facilities Manual" kan benyttes til atletik. Olympiske Lege (OL), verdensmesterskaber og verdenscup kan kun arrangeres på baner med syntetisk belægning, som er i overensstemmelse med IAAF's specifikationer for sådanne belægninger, og som har gyldigt godkendelsescertifikat fra IAAF af klasse 1.

Der henvises til reglerne i "IAAF Track and Field Facilities Manual", som kan findes på IAAF's internetsider.  
*Bemærkning: DAF har fastsat særskilte regler for certificering af danske atletikanlæg. Disse regler kan findes på DAF's hjemmeside.*

#### Regel 141

##### Aldersinddeling

Følgende aldersgruppergælder i IAAF's konkurrencer:

Ungdom drenge og piger: Udøvere som er 16 eller 17 år pr. 31. december i konkurrenceåret.

Junior mænd og kvinder: Udøvere som er 18 eller 19 år pr. 31. december i konkurrenceåret.

Veteraner: En udøver betragtes som veteran fra og med sin 35. fødselsdag, når det gælder baneøvelser og 40. fødselsdag for andre øvelser.

*Bemærkning 1: For alle andre emner, som berører veterankonkurrencer, henvises til IAAF/WMA håndbog, som er godkendt af styrelserne i IAAF og WMA.*

*Bemærkning 2: Startberettigelse, som inkluderer minimumsalder for at deltage i konkurrencer godkendt af IAAF, skal inkluderes i bestemmelserne for konkurrencen.*

*Bemærkning 3: Ved danske konkurrencer gælder de danske bestemmelser, som børne/ungdomsudvalget og veteranudvalget har vedtaget ved de pågældende udvalgs årlige konferencer.*

#### Regel 142

##### Startberettigelse

1. Konkurrencer holdt iht. IAAF's regler er begrænset til startberettigede udøvere. ( Se Chapter II)
2. Ingen udøver skal tillades at konkurrere uden for sit eget lands grænser, uden at vedkommendes startberettigelse er garanteret af udøverens nationale forbund, og han/hun har tilladelse fra forbundet til at deltage. I alle internationale konkurrencer skal en sådan garanti for en udøver godtages, såfremt der ikke foreligger en protest mod vedkommendes startberettigelse til teknisk delegat.

##### Deltagelse i øvelser, som afvikles samtidig

3. Hvis en udøver er tilmeldt i øvelser, som arrangeres samtidig, kan øvelsesleder i de aktuelle øvelser lade udøveren, for en omgang ad gangen, eller for hvert forsøg i højde og stang tage sine forsøg i en anden rækkefølge, end den som var angivet før øvelsen startede. Dersom en udøver ikke er til stede, når et forsøg skal tages, skal det betragtes, som udøveren står over, når tiden for forsøget er løbet ud. Dersom en udøver i højde eller stang ikke har været til stede, når alle andre deltagere i konkurrencen har afsluttet sin konkurrence, skal øvelseslederen erklære, at udøveren har afstået fra konkurrencen, når tiden for yderligere forsøg er løbet ud.

### Udeblivelse fra start

4. I alle mesterskaber skal en udøver udelukkes fra at deltage i senere øvelser inklusive stafet, i tilfælde hvor udøveren:
  - a. efter at have givet en endelig bekræftelse på at starte undlader at stille op.
  - b. i en kvalifikation eller et forsøgsheat kvalificerer sig til videre deltagelse, men derefter ikke stiller op.

Dersom der fremskaffes en medicinsk erklæring fra arrangørens læge, som bekræfter, at der foreligger tilstrækkelig grund til, at udøveren ikke kan starte i en øvelse, men kan starte i senere øvelser, så kan udøveren gives lov til dette. Lignende tilstrækkelige grunde kan være opstået efter at opråb var afsluttet eller efter at have konkurreret i en tidligere runde. Andre begrundede årsager (som faktorer udenfor udøverens egen kontrol, som problemer med officiel transport) kan, efter at de er bekræftet, accepteres af teknisk delegat.

*Bemærkning 1: Tidspunktet for endelig bekræftelse af start skal bekendtgøres på forhånd.*

*Bemærkning 2: Hvis en udøver stiller op med en anden hensigt end at gøre sit bedste, sidestilles dette i denne regel med at udøveren ikke stiller op. Det er øvelseslederen, som afgør dette, og en afgørelse efter bestemmelse skal bemærkes i den officielle resultatliste. Denne bemærkning gælder ikke for mangelkamp.*

## Regel 143

### Dragt, sko og startnummer

#### Dragter

1. I alle konkurrencer skal udøvernes dragter være rene og have et snit og bæres på en måde, der ikke virker stødende. Dragterne må være lavet af et stof, der ikke bliver gennemsigtigt, når det bliver vådt. Udøverne må ikke bruge dragter, som kan vanskeliggøre dommernes afgørelser. Udøvernes dragtoverdel skal have samme farver foran og bagpå. I internationale mesterskaber, cup'er og landskampe skal udøverne konkurrere i landsholdsdragter. I andre internationale stævner skal udøverne konkurrere i landsholdsdragter eller i klubdragter, som er godkendt af deres forbund. Sejrsцерemonien og en eventuel æresrunde betragtes i denne forbindelse som en del af konkurrencen.

#### Sko

2. Udøverne kan konkurrere enten barfodet eller med fodtøj på en eller begge fødder. Hensigten med konkurrenceskoene er at give foden beskyttelse, støtte og god kontakt til underlaget. Skoene må imidlertid ikke konstrueres sådan, at de giver udøveren nogen utilbørlig fordel, inkluderet enhver teknologisk indretning, som kan give udøveren utilbørlige fordele. Skoen kan have en rem over vristen. Alle typer sko skal være godkendt af IAAF.

#### Antal pigge

3. Sålen og hælen på skoen skal konstrueres, sådan at man kan sætte indtil 11 pigge på. Et hvilket som helst antal pigge op til 11 kan bruges, men antal steder, hvor piggene kan fæstes, må ikke overstige 11.

#### Dimensioner på piggene

4. Når en konkurrence foregår på et syntetisk underlag, skal den del af hver pig, som stikker ud fra sålen eller hælen ikke være over 9 mm, udtagen i højde og spyd, hvor piggene ikke skal være mere end 12 mm. Piggene må være konstrueret på en sådan måde, at mindst den yderste halvdel passer gennem et kvadrat med 4 mm sidekanter.

#### Sålen og hælen

5. Sålen og/eller hælen kan have mønster, forudsat at dette er konstrueret i samme eller lignende materiale som selve sålen. I højde og længde skal sålen have en maksimum tykkelse på 13 mm, og i højde skal hælen have en maksimal tykkelse på 19 mm. I alle andre øvelser kan såle og hæl være af en hvilken som helst tykkelse.

*Bemærkning: Tykkelsen på sålen og hælen skal måles som distancen mellem indersidens øverste side og ydersidens nederste side inkluderet alle udstikkende dele og mønstre og inkluderet enhver form for løs indersål.*

**Indlæg i og forandring af skoen**

6. Deltagerne må ikke bruge nogen slags indretning inde i eller uden på skoen, som gør at højden på sålen bliver mere end det tilladte maksimum, eller som vil give nogen fordel til at bruge den type sko, som er beskrevet foran.

**Startnummer**

7. Alle udøvere skal have to startnumre, som skal bæres synligt på bryst og på ryg. Startnumrene må være i overensstemmelse med numrene i programmet. Dersom en udøver bruger overtræksdragt under konkurrencen, skal han/hun have startnumrene uden på overtræksdragten. I konkurrencer er det tilladt med udøvers navn eller anden passende identifikation i stedet for cifre.
8. Startnumrene skal bæres sådan, som de er udleveret, og kan ikke foldes, klippes eller skjules på nogen måde. I langdistanceløb kan numrene blive perforeret for at give bedre luftcirkulation, men perforeringen må ikke være på bogstaver eller tal.
9. Når der bruges målfoto kan arrangøren kræve, at udøverne bærer et ekstranummer af selvklebende type på siden af buksen. Ingen udøvere skal tillades at deltage i en konkurrence uden de foreskrevne startnumre.

**Regel 144****Assistance til udøvere****Annoncering af rundetider**

1. Omgangstider og uofficielle vindertider kan annonceres officielt og/eller anvises. Ellers må sådanne tider ikke meddeles deltagerne af personer i konkurrenceområdet, uden at vedkommende på forhånd har fået tilladelse af løbslederen. En sådan tilladelse skal ikke gives, dersom tavle med løbende tid er synlig for udøverne på et relevant sted på banen, eller sådanne tider ellers er tilgængelig for alle løbere i feltet. Konkurrenceområdet, som normalt er fysisk afspærret, er for dette formål defineret som det område, hvor konkurrencen foregår, og og hvor der er begrænset adgang for udøvere og funktionærer.

**Ydet assistance**

2. Følgende skal regnes som assistance under denne regel, og er dermed ikke tilladt:
  - a. fartholdelse (brug af hare) af personer, som ikke er deltagere i løbet, af løbere, som er overhalet med en runde eller mere eller er i færd med at blive overhalet med en runde eller brug af tekniske hjælpemidler af nogen slags.
  - b. at medbringe eller bruge video eller kassettespillere, radio, CD, radiosendere, mobiltelefoner eller lignende indretninger inde på konkurrenceområdet.
  - c. med undtagelse af sko i overensstemmelse med regel 143 brug af enhver teknologi eller anden indretning, som vil give brugeren en fordel, som ikke ville være opnået, hvis sådan teknologi eller indretning ikke havde været brugt.

En udøver, som under konkurrencen giver eller modtager assistance, skal gives en advarsel fra dommeren og gøres opmærksom på, at han ved gentagelse vil blive diskvalificeret i konkurrencen. Dersom udøveren derefter bliver diskvalificeret i øvelsen, skal forsøg indtil dette tidspunkt i runden ikke anses for at være gyldige.

Det følgende skal ikke regnes som assistance:

- d. Kommunikation mellem udøverne og deres trænere, som ikke befinder sig i konkurrenceområdet. For at afhjælpe kommunikationen og for at konkurrencens afvikling ikke skal lide, bør der afsættes et egnet område for trænerne på tribunen nær konkurrencestedet, hvor de kan følge konkurrencen.
- e. En enkel medicinsk eller fysioterapeutisk undersøgelse, som i løbet af øvelsen udføres i eller uden for konkurrenceområdet af medicinsk personale, som er udnævnt af arrangøren. Sådant personale skal være tydeligt identificerbare ved påklædning eller armbind. Ikke i noget tilfælde skal sådan undersøgelse eller behandling forsinke konkurrencens gennemførelse, inkluderet konkurrencerækkefølgen i tekniske øvelser. Enhver sådan undersøgelse af andre personer end de ovennævnte vil regnes for ulovlig assistance fra det tidspunkt udøveren er kommet ind på banen.
- f. alt personligt udstyr (som bind, tape, bælte, støtte etc) af medicinske årsager. Øvelsesleder i samarbejde med medicinsk ansvarlig har myndighed til at kontrollere enhver sag, han finder ønskelig. (se også regel 187).

*Bemærkning: For at give advarsel skal dommeren vise gult kort for udøveren. Tilsvarende bruges et rødt kort for at indikere en diskvalifikation.*

### **Vindforhold**

3. En vindvimpel bør placeres på et passende sted i alle springøvelser, samt i diskos og spyd, for at vise udøverne den omtrentlige vindretning og styrke.

### **Forfriskninger**

4. I baneløb på 5000 m eller længere kan arrangørerne, hvis vejrforholdene kræver det, sørge for vand og svampe til udøverne.

## **Regel 145**

### **Diskvalifikation**

Hvis en udøver diskvalificeres i en konkurrence på grund af brud på konkurrencereglerne, skal det oplyses i resultatlisten, hvilken regel der er brudt.

1. Hvis en udøver diskvalificeres i henhold til en teknisk regel (med undtagelse af regel 125.5 og 162.5), skal alle forsøg indtil diskvalifikationstidspunktet inden for samme runde regnes som ikke gyldige. Imidlertid skal forsøg foretaget i tidligere runder regnes som gyldige. En sådan diskvalifikation er ikke til hinder for, at deltageren kan deltage i andre øvelser i samme stævne.
2. En udøver, som optræder usportsligt eller upassende, udsætter sig for diskvalifikation. En sådan diskvalifikation skal også angives i resultatlisten med begrundelse. Dersom en udøver får to eller flere advarsler i henhold til regel 125.5 (for usportslig eller upassende opførsel), skal han diskvalificeres fra denne øvelse. Dersom den nye advarsel kommer i en anden øvelse, skal han diskvalificeres kun fra denne øvelse. Alle forsøg indtil diskvalifikationstidspunktet inden for samme runde anses for ikke gyldige. Imidlertid skal forsøg foretaget i tidligere runder eller eventuelt tidligere øvelser, regnes som gyldige. Diskvalifikation på baggrund af usportslig eller upassende opførsel giver øvelseslederen ret til at vurdere en diskvalifikation fra resten af stævnet, inkluderet mangelkamp.. Hvis forseelsen anses som grov, skal stævnelederen rapportere dette til forbundet for videre disciplinær behandling sådan som beskrevet i regel 60 pkt. 4.f. i "IAAF Rules 2010-2011".

## **Regel 146**

### **Protester og appeller**

1. Protester vedrørende en udøvers ret til at deltage i en konkurrence må nedlægges over for Teknisk delegeret før stævnet, eller hvis teknisk delegeret ikke er udnævnt, til stævnelederen. Teknisk delegeret/stævneleders afgørelse kan appelleres til juryen. Hvis sagen ikke kan løses tilfredsstillende før stævnet, skal udøveren tillades at starte "under protest", og sagen oversendes til DAF.
2. Protester, som knytter sig til resultatet eller gennemførelsen af en øvelse, skal ske inden 30 minutter efter den officielle offentliggørelse af resultaterne for vedkommende øvelse. Arrangøren er ansvarlig for, at tidspunktet for offentliggørelsen af resultater bliver noteret.
3. En protest skal først fremføres mundtligt over for øvelseslederen, enten af udøveren selv eller af en, som handler på udøverens vegne. Den, som afleverer en protest, må reelt være en part i sagen. For at kunne træffe en rigtig afgørelse, bør øvelseslederen vurdere alle relevante tilgængelige oplysninger, han finder nødvendige, som f.eks. en film eller et billede fra en film eller en videooptagelse. Øvelseslederen kan selv træffe afgørelse, eller han/hun kan overlade den til juryen. Hvis øvelseslederen foretager afgørelsen, kan sagen ankes til juryen. I tilfælde, hvor øvelseslederen ikke kan kontaktes, skal protesten rettes til ham/hende gennem sekretariatet.
4. a. Dersom en udøver i en løbeøvelse umiddelbart protesterer mundtligt på en tildelt tyvstart, kan løbslederen efter egen vurdering lade udøveren deltage under protest, sådan at resultatet vil kunne benyttes, dersom senere afgørelser skulle komme til, at udøverens start alligevel ikke var tyvstart. Imidlertid skal en sådan protest ikke godtages, hvis tyvstarten er registreret på et godkendt startkontrolapparat. Med undtagelse af om startkoordinator/starter fastslår, at der åbenbart må være fejl ved apparatet.

En protest kan baseres på, at starteren undlader at kalde en tyvstart tilbage. En sådan protest kan kun gøres af en udøver, som har fuldført løbet, eller på vegne af en udøver. Hvis en sådan protest bliver godtaget, skal udøveren som tyvstartede i helhold til regel 162.7 diskvalificeres.

Dersom ingen udøver bliver diskvalificeret i henhold til regel 162.7, har løbslederen retten til at erklære løbet ugyldigt, eller om løbet skal afholdes på ny, dersom han/hun skulle mene, at det er det rette.

*Bemærkning: Retten til at protestere gælder uafhængigt af, om der benyttes startkontrolapparat.*

- b. Såfremt en udøver i tekniske øvelser umiddelbart protesterer mundtligt mod, at et forsøg dømmes ugyldigt, kan øvelseslederen efter egen vurdering forlange forsøget målt og noteret, sådan at resultatet vil kunne benyttes, dersom senere afgørelser skulle komme til, at forsøget alligevel er gyldigt.

Såfremt protesten

- i. nedlægges i løbet af konkurrencens tre første runder i en horisontal teknisk øvelse, og der er mere end 8 udøvere, som konkurrerer, og udøveren ville være gået videre til finalerunderne, hvis protesten giver medhold, kan øvelseslederen tillade, at udøveren må deltage i finalerunderne under protest, for at udøverens rettigheder skal være varetaget.
- ii. nedlægges i en vertikal teknisk øvelse, og hvor udøveren vil kunne fortsætte konkurrencen på en højere højde, dersom han får medhold, kan øvelseslederen tillade udøveren at fortsætte under protest, for at udøverens rettigheder skal være varetaget. Det forsøg, som protesten drejer sig om og alle senere forsøg af den samme udøver, bliver først gyldigt, hvis protesten endeligt bliver godtaget af øvelseslederen eller af juryen.

5. En anke til juryen må indleveres inden 30 minutter efter at øvelseslederens afgørelse er blevet bekendtgjort, og den skal ske skriftligt og være undertegnet af en ansvarlig holdleder på vegne af udøveren. Et depositum på USD (eller tilsvarende beløb i anden valuta) må vedlægges før protesten bliver taget under behandling. Det deponerede beløb betales ikke tilbage, hvis protesten ikke bliver taget til følge.

*Bemærkning: Øvelseslederen skal, når han/hun har taget sin beslutning, umiddelbart varsle sekretariatet om tidspunkt for beslutningen. Dersom øvelseslederen ikke havde mulighed for at kommunikere med den, som nedlagde protesten, skal tiden løbe fra det tidspunkt beslutningen opslås i sekretariatet.*

*Kommentar: I nationale stævner skal depositum være kr. 250.*

6. Juryen skal rådføre sig med alle relevante personer. Dersom juryen er i tvivl, skal andet tilgængeligt bevismateriale vurderes. Såfremt juryens vurderinger af dette materiale, inkluderet tilgængeligt videomateriale, ikke klarlægger situationen, skal øvelseslederens afgørelse opretholdes.
7. En jury kan genåbne en sag, dersom nye relevante oplysninger eller materiale foreligger i sagen, og at en ny beslutning vil være til nogen nytte.
8. Beslutninger på punkter, som ikke dækkes af reglerne, skal af juryens leder meldes til DAF.
9. Juryens/overdommerens (i fravær af udnævnt jury/overdommer) øvelseslederens afgørelse skal være endelig. Der er ingen yderligere ret til at appellere, inkluderet til CAS.

## Regel 147

### Fælleskonkurrence for mænd og kvinder

I alle konkurrencer, som i sin helhed holdes inde på stadion, skal blandede konkurrencer med mænd og kvinder ikke tillades.

Imidlertid kan sådanne blandede konkurrencer tillades i tekniske øvelser og i løb som er 5000 m eller længere udtagen i konkurrencer, som hører ind under IAAF's regel 1.1.a, b, c, d, e, f, g og h.

I konkurrencer, som hører ind under IAAF's regel 1.1.i og j, kan sådanne blandede konkurrencer tillades, dersom vedkommende kontinentalforbund eller medlemsforbund tillader det.

*Bemærkning 1: Blandede konkurrencer er generelt tilladt i Danmark.*

*Bemærkning 2: Et resultat kan ikke godkendes som verdensrekord, såfremt det er opnået i en blandet konkurrence (IAAF regel 260.18.d).*

**Regel 148****Målinger**

I internationale mesterskaber skal alle mål foretages med målebånd eller målestok af stål eller et godkendt teknisk måleinstrument. Sådanne måleindretninger skal være certificeret af IAAF og nøjagtigheden til indretningerne, som bruges i en konkurrence, skal være verificeret af vedkommende lands justermyndigheder. I andre stævner end internationale mesterskaber kan der bruges målebånd af glasfiber. Målenøjagtigheden for alt måleudstyr, som bliver benyttet, skal være certificeret af godkendt kontrolinstans.

*Bemærkning: For forhold, som gælder godkendelse af rekorder, se regel 260.26.a.*

**Regel 149****Resultaters gyldighed**

Resultater anses kun som gyldige, når de er opnået i en konkurrence approberet i overensstemmelse med IAAF's regler.

**Regel 150****Video**

I mesterskaber og internationale stævner og om muligt også i andre stævner anbefales det, at der bruges officielle videooptagelser i alle øvelser. Optagelserne kan bruges som dokumentation for nøjagtig udførelse og eventuelle brud på reglerne efter konkurrencen.

**Regel 151****Pointberegning**

I konkurrencer, hvor resultatet bliver afgjort med point, skal pointberegningen være godkendt af alle deltagende hold, før konkurrencen starter.

## Del III

### Løbeøvelser

Regel 163.2, 163.6 (udtagen under regel 230.11 og 240.10), 164.3 og 165 gælder også for Del VI, VII og IX.

#### Regel 160

##### Måling af løbebaner

- Løbebanen skal være 400 m og bestå af 2 parallelle langsider og 2 sving med samme radius. Banens inderside skal være markeret med en sarg af passende materiale ca. 5 cm høj og mindst 5 cm bred. Sargen på den lige del af langsiden kan udelades og erstattes af en hvid streg. Hvis en del af sargen fjernes i et sving p.g.a. afvikling af tekniske øvelser, skal indersiden i stedet markeres med en 5 cm bred hvid streg samtidig med, at der på strengen placeres flag eller plastkegler, mindst 20 cm høje, med maksimum 4 meters mellemrum. Kegler eller flag skal placeres, sådan at de dækker strengen til venstre i banen med kanten af keglen helt ud til kanten af banen. (Ved brug af flag sættes disse på strengen på samme måde som kegler og have en hældning i forhold til underlaget på 60 grader, pegende væk fra løbebanen). Den del af forhindringsbanen, som ikke følger den sædvanlige løbebane og indre markering for den ydre gruppe i en gruppestart som beskrevet i regel 162.10, skal markeres på samme måde.
- Længdemåling af banen skal ske 30 cm fra sargens yderkant, eller hvor der ikke er sarg, 20 cm fra sargens yderkant, eller hvor der ikke er sarg, 20 cm fra yderkanten af strengen, som markerer indersiden af de øvrige baner.

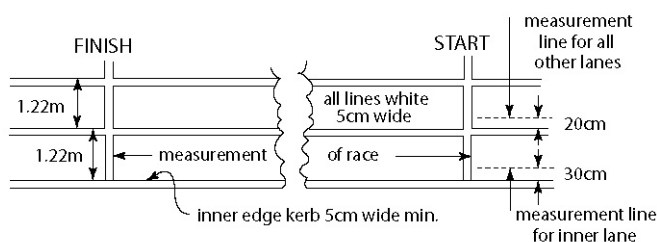


Figure 1 - Track measurements (infield view)

- Distance måles fra den kant af startstrengen, som er længst fra mål, til den kant af målstrengen, som er nærmest start.  
I alle løb op til og inklusive 400 m skal hver udøver have sin egen bane med en maksimum bredde på 1,22+/-0,01 m, afmærket med 5 cm brede streger. Alle baner skal have samme bredde. Inderste bane måles som beskrevet ovenfor i pkt. 2, mens de øvrige baner skal måles 20 cm fra stregernes yderkant. *Bemærkning: På anlæg, som er bygget før 1. januar 2004, kan alle baner have en maksimal bredde på 1,25 m.*
- Ved internationale mesterskaber og cup'er skal der være mindst 8 rundbaner.
- Den størst tilladte hældning på tværs af løbebanen er 1:100, og hældningen i løberetningen skal ikke overstige 1:1000.
- For at få en fuldstændig information om en arenas konstruktion, plan og afmærkning henvises til "IAAF Track and Field Facilities Manual". Denne regel indeholder kun de grundlæggende principper, som må følges.

## Regel 161

### Startblokke

1. Startblokke skal bruges i alle løb op til og med 400 m (inkluderet første etape af 4x 200 m, 4x400 m og 1000 m stafet) og skal ikke bruges på nogen anden distance. Når de er placeret på banen, må ingen del af startblokken overskride startlinien eller komme ind på en anden løbebane.

#### **National regel:**

*I børnestævner (aldersgrupper indtil 11 år) og i rene veteranheat kan det tillades at starte uden startblokke. Disse udøvere kan da benytte stående start også på distancer op til og med 400 m. For veteranudøvere er det også tilladt at benytte startblokken som støtte for den ene fod.*

Startblokkene skal være i overensstemmelse med følgende specifikationer.

- a. Startblokkene skal være helt stive i konstruktionen og må ikke give løberne nogen uretmæssige fordele.
  - b. De må kunne fastgøres til løbebanen med et antal pigge, som skal være sådan, at de gør mindst mulig skade på belægningen. De skal være lavet, så de hurtigt kan flyttes og fjernes. Antal, tykkelse og længde på piggene afhænger af banelægningen. Fastgørelsen må ikke tillade nogen form for bevægelse i starten.
  - c. Når en deltager bruger sine egne startblokke, skal de være i overensstemmelse med ovenstående punkter (a og b).  
De kan for øvrigt være af en hvilken som helst konstruktion, forudsat at de ikke er til hindring for andre løbere.
  - d. Når arrangøren stiller startblokke til rådighed, skal de tilmed tilfredsstillende følge følgende krav:  
Startblokkene skal bestå af to fodplader, som udøvernes fødder skal presses mod i startstillingen. Fodpladerne skal monteres på en stiv ramme, som ikke på nogen måde hindrer udøvernes fødder idet startblokken forlades.  
Fodpladerne må kunne vinkles, for at kunne passe til løberens startposition og kan være plane eller svagt konkave. Overfladen på fodpladerne skal være lavet sådan, at de passer til brug af pigsko.  
Monteringen af fodpladerne på rammen kan være justerbar, men den må ikke tillade nogen bevægelse under starten. I alle tilfælde skal fodpladerne være regulerbare fremefter eller tilbage i forhold til hinanden. Når justering er foretaget, må pladerne kunne sikres med stærke klemmer eller låse mekanismer, som er lette at behandle.
2. I internationale mesterskaber og for ethvert resultat, som sendes ind for godkendelse som rekord, skal startblokkene kobles til et startkontrolapparat godkendt af IAAF. Starteren og/eller recallstarteren skal bære hovedtelefoner for bedre at kunne høre lydsignalet som sendes, når apparatet registrerer en tyvstart.  
(Det vil sige, hvis en udøver har en reaktionstid mindre end 100/1000 sek.). Hvis starteren eller den udpegede recallstarter hører lydsignalet, og skuddet er affyret, skal feltet kaldes tilbage. Starteren skal afgøre hvilke(n) udøver(e), som har ansvaret for tyvstarten efter at have undersøgt reaktionstiderne fra startkontrolapparatet. Et sådant startkontrolsystem anbefales det stærkt også for alle andre konkurrencer.  
*Bemærkning: Tilmed kan der benyttes et automatisk tilbagekaldesystem, som tilfredsstillende følger reglerne.*
  3. I internationale mesterskaber, cup'er og landskampe må udøverne bruge arrangørens startblokke. I andre konkurrencer på baner med kunststofbelægning kan arrangøren forlange, at kun udøvernes egne startblokke benyttes.

## Regel 162

### Starten

1. Startstedet i løb skal markeres med en 5 cm bred streg. I alle løb uden inddelte baner skal startstregen være buet, sådan at løberne løber samme distance. Løbebanerne skal nummereres fra venstre mod højre set i løberetningen.

I alle løb op til og med 400 m (inkluderet første etape 4x200 m, 4x400 m og 1000 m stafet) skal der kun tillades liggende start og brug af startblokke er obligatorisk (*se dog national regel under 161.1*).

2. Alle løb startes med en pistol affyret op i luften, når alle løberne er rolige i korrekt startstilling. Hvis starteren af en eller anden grund finder, at ikke alt er klar til start efter, at løberne har indtaget deres pladser, skal han bede løberne om at rejse sig og beordre en ny start.
3. Ved alle internationale stævner, med undtagelse som angivet i nedenstående bemærkning, skal starterens kommandoer udtales på starterens modersmål, på engelsk eller fransk. På alle distancer op til og med 400 m (også 4x200, 4x400 m og 1000 m stafet) er startkommandoerne "PÅ PLADSERNE", "FÆRDIGE", og når alle løberne er rolige i startstillingen, skal pistolen affyres eller det godkendte startapparat aktiveres. En udøver må ikke berøre startstregen eller området foran startstregen, hverken med hænder eller fødder, når han er klar til start. I løb længere end 400 m skal deltagerne på kommandoen "FÆRDIGE" gå frem til startstregen og uden at berøre denne indtage startstillingen. Når alle løberne er rolige i startstillingen skal pistolen affyres eller det godkendte startapparat aktiveres. Det er ikke tilladt at berøre underlaget med nogen af hænderne under starten.

*Bemærk: I konkurrencer under IAAF regel 1.1. a, b, c, e, og i, skal starterens kommandoer kun gives på engelsk (se IAAF's håndbog 162.3 for nærmere beskrivelse).*

4. Efter kommandoerne "PÅ PLADSERNE" skal løberne indtage en startstilling helt inden for sin tildelte bane og bag startstregen. Begge hænder og mindst et knæ skal berøre banen, og begge fødder skal have kontakt med startblokken. Efter kommandoen "FÆRDIGE" skal løberne straks rejse sig til klarstilling og beholde hændernes berøring med banen og føddernes kontakt med startblokken.
5. Efter kommandoerne "PÅ PLADSERNE" eller "FÆRDIGE", hvor dette benyttes, skal løberne umiddelbart indtage den endelige startstilling.

Dersom en udøver efter starterens opfattelse

- a. efter at startkommandoer er givet og før skuddet er affyret, afbryder starten f.eks. ved at hæve armen eller rejser sig op, uden at der foreligger noget grundlag for det (et sådant grundlag skal vurderes af leder for løb),
- b. ikke efterkommer startkommandoerne eller indtager den endelige færdigstilling efter en rimelig tid.
- c. forstyrrer medkonkurrenterne ved lyde eller på anden måde,

skal starteren afbryde startproceduren.

Løbslederen kan i sådanne tilfælde give advarsel for upassende eller usportslig opførsel (inkluderet diskvalifikation, dersom vedkommende tidligere i stævnet allerede har fået en advarsel grundet upassende eller usportslig opførsel) i henhold til regel 125.5 og regel 145.2. I tilfælde, hvor udenfor liggende årsager bliver vurderet som årsag til, at starten blev afbrudt, eller at løbslederen ikke er enig i starterens afgørelse, skal hele feltet vises et grønt kort for at sandsynliggøre, at ingen udøver var skyldig i nogen tyvstart.

### **Tyvstart**

6. En udøver skal, efter at han har indtaget endelig startstilling, ikke påbegynde sin startbevægelse før efter startsignalet fra startpistolen. Dersom udøveren efter starterens eller en af recallstarternes opfattelse ikke har ventet til efter startsignalet, skal det bedømmes som tyvstart.

*Bemærkning: Når et IAAF godkendt startkontrolapparat anvendes (se regel 161.2 for hvordan et sådant apparat opererer), skal dets bedømmelse normalt betragtes som endelig.*

7. Med undtagelse af mangelkamp skal enhver udøver, som tyvstarter, diskvalificeres. I mangelkamp tillades kun en tyvstart i hvert heat, uden at det medfører diskvalifikation af udøveren, som tyvstarter. Enhver senere tyvstart skal medføre diskvalifikation løberne som tyvstarter. (Se også regel 200.c)

#### **National regel:**

*For børn og ungdom indtil 16 år, samt i rene veterankonkurrencer skal en udøver, som er ansvarlig for to tyvstarter, diskvalificeres.*

8. I tilfælde af tyvstart skal startermedhjælperen følge følgende procedure:  
Med undtagelse af mangelkamp skal udøvere, som blev bedømt til at være ansvarlig for tyvstarten, diskvalificeres. Et rødt kort skal vises for pågældende udøvere, og tilsvarende indikation skal vises på deres banemarkør.  
I mangelkamp skal udøvere, som blev bedømt til at være ansvarlig for første tyvstart i et felt gives en advarsel, og et gult kort skal vises for pågældende udøvere, og tilsvarende indikation skal vises på deres banemarkør. Samtidig skal hele startfeltet vises et gult kort for at varsle om, at enhver udøver, som i

næste startforsøg bliver anset for at være ansvarlig for tyvstart, diskvalificeres. Et rødt kort skal vises for pågældende udøvere, og tilsvarende indikation skal vises på deres banemarkør. Dersom banemarkør ikke er i brug, skal systemet med at vise kort, som anført ovenfor.

*Bemærkning: I praksis er det ofte sådan, at når en eller flere går før skuddet, er andre tilbøjelige til at følge med. Strengt taget har alle disse tyvstartet, men starteren skal da kun give advarsel til den eller de løbere, som han mener var årsag til tyvstarten. Dette kan indebære, at mere end én kan gives en advarsel. Hvis en ukorrekt eller uretfærdig start ikke skyldes nogen af løberne, skal der ikke gives advarsel, og et grønt kort skal vises for alle løberne.*

9. Hvis starteren eller en recallstarter mener, at starten ikke er korrekt og retfærdig, skal løberne kaldes tilbage med et skud.

*Bemærkning: Ved nationale stævner kan starter eller recallstarter kalde løberne tilbage med et fløjtesignal.*

#### 10. **1.000, 2.000, 3.000, 5.000 og 10.000 m.**

Når der er mere end 12 løbere i et løb, kan disse deles i to grupper. Gruppe 1, som skal bestå af ca. 65 % af løberne, starter fra den ordinære buede startlinie. Gruppe 2, som skal bestå af de resterende løbere, starter fra en buet startlinie, som trækkes over den ydre part af løbebanen. Disse skal løbe i banens ydre halvpart ud af første sving, som skal markeres med kegler, som beskrevet i regel 160.1.

Den ekstra startlinie skal måles og afmærkes sådan, at alle løbere får samme distance til mål.

Den buede linie efter slutningen på første sving på 800 m, sådan som den er beskrevet i regel 163.5, viser, hvor løberne fra den ydre gruppe på 2.000 m og 10.000 m kan blande sig med løberne, som er startet fra den ordinære startstreg. Banen skal afmærkes ved indgangen til opløbssiden for gruppestart på 1.000 m, 3.000 m og 5.000 m for at vise, hvor løberne fra den ydre gruppe kan blande sig med løberne, som er startet fra den normale startstreg. Dette mærke bør være et 5x5 cm mærke på linien mellem 4. og 5. bane (mellem 3. og 4. bane på 6 baners anlæg), hvor der placeres et flag eller kegle indtil de to grupper har passeret.

*Kommentar: Dette betyder, at på et 6 baners anlæg markeres startstregen for ydre gruppe fra bane 4 og udover. For 8 baners anlæg fra bane 5 og udover. Banestregen for ydre gruppe bør markeres med flag eller kegler på samme måde, som hvor der ikke er sarg. Flag eller kegler skal stå på venstre side af stregen set i løbsretningen og flagets eller keglens fod skal dække stregen.*

## Regel 163

### Løbet

1. Der skal løbes med venstre side mod sargen. Banerne skal nummereres med inderbanen som bane 1.

#### Uregelmæssigheder

2. Enhver udøver, som med vilje skubber, løber ind foran eller på anden måde hindrer en anden udøver under løbet, udsætter sig for diskvalifikation i øvelsen. Løbslederen har myndighed til at bestemme, at løbet skal gå om igen uden diskvalificerede udøvere. Hvis forseelsen er sket i et indledende heat, kan løbslederen tillade, at udøvere, som er blevet hindret ved forseelsen, går videre til næste runde. Løbslederen kan også tillade en udøver, som er blevet væsentligt hindret i sit løb, at deltage i næste runde, uden at andre udøvere er blevet diskvalificeret. Normalt skal udøveren have fuldført sit løb med normal indsats. Uanset om der foreligger en diskvalifikation eller ej, kan løbslederen, under ekceptionelle omstændigheder, bestemme at et løb skal løbes om, hvis han finder dette retfærdigt og rimeligt.

#### Løb på inddelte baner

3.
  - a. I løb på inddelte baner skal hver udøver holde sig til sin tildelte bane gennem hele løbet. Dette gælder også for den del af løb, som delvis foregår på inddelte baner.
  - b. I alle løb eller dele af løb, som ikke løbes på inddelte baner, inkluderet ved gruppestart, sådan som beskrevet i regel 162.10 og den markerede forhindringsbane, hvor denne afviger fra den normale bane, skal ingen løber løbe på eller inden for sargen eller den banemarkering, som er angivet.

Med undtagelse som nævnt i pkt. 4, skal løbslederen vurdere eventuelle rapporter fra banedommerne om udøvere, som ikke har holdt sin tildelte bane, og dersom han er enig, diskvalificere de aktuelle udøvere.

4. En udøver skal ikke diskvalificeres dersom han/hun
  - a. bliver skubbet eller på anden måde bliver tvunget til at løbe uden for sin bane eller inden for sargen eller anden banemarkering eller
  - b. løber uden for sin bane på langsiderne, eller løber uden for den ydre linie af sin bane i svingene, og der ikke opnås væsentlig fordel ved dette, og ingen andre løbere bliver hindret.
5. I internationale mesterskaber mv. skal 800 m løbes på inddelte baner, indtil de er forbi den buede streg efter slutningen af første sving, hvor udøverne kan forlade deres baner. Stregen, hvor udøverne kan forlade deres baner, trækkes som en buet streg, som er 5 cm bred. For at tydeliggøre den buede linie for løberne skal små kegle- eller prismeformede med base på 5x5 cm og ikke over 15 cm høje og helst af en anden farve end den buede streg, placeres umiddelbart foran, hvor den buede streg krydser banestregene.

*Bemærkning: I nationale arrangementer kan arrangøren vælge ikke at benytte inddelte baner.*

#### **At forlade bane eller løjpe**

6. En udøver, som frivilligt forlader løbebanen, skal ikke tillades at fortsætte konkurrencen.

#### **Kontrolmærker**

7. Udøverne kan ikke lave mærker eller placere genstande på eller ved siden af løbebanen. Stafetter helt eller delvist løbet på inddelte baner undtaget.

#### **Vindmåling**

8. Vindstyrken skal måles i perioder, fra glimt/røgdudslaget fra pistolen eller andet godkendt startapparat, følger:

|           |         |
|-----------|---------|
| 100 m     | 10 sek. |
| 100 m hæk | 13 sek. |
| 110 m hæk | 13 sek. |

I 200 m løb på bane med kurve, skal vindstyrken måles over en periode på 10 sek., som begynder, når første løber kommer ind på langsiden.

9. Vindmåleren i løbeøvelser skal placeres på langsiden nær bane 1 og 50 m før målstregen. Måleren skal ikke stå mere end 2 m fra banen 1,22 m højt.
10. Vindstyrken skal måles i m/sek., afrundet til næste højere 1/10-del af en meter pr. sek. målt i positiv retning.  
(Dette betyder: En aflæsning på +2,03 m/sek. skal noteres som +2,1 m/sek. En aflæsning på -2,03 m/sek. skal noteres som -2,0 m/sek.). Digitalmålere med aflæsning i 1/10 m/sek. skal produceres, sådan at de efterkommer denne regel. Alt udstyr til vindmålere skal have et typecertifikat udstedt af IAAF og instrumentet må være godkendt af ansvarlig kontrolmyndighed eller det nationale justervæsen.
11. I internationale mesterskaber, cup'er, landskampe og internationale stævner godkendt af IAAF skal der benyttes elektroniske vindmålere.  
En mekanisk vindmåler skal være tilstrækkeligt afskærmet for sidevind. Hvor der benyttes rør som afskærmning, skal dette rør på begge sider af måleinstrumentet mindst have en længde, som er det dobbelte af rørets diameter.
12. Vindmåleren kan startes og stoppes enten manuelt eller automatisk og fjernstyret, og aflæsningen føres direkte til konkurrencens datasystem.

### **Regel 164**

#### **Mål**

1. Mål i løb skal markeres med en 5 cm bred streg.
2. I mål skal løberne rangeres i den rækkefølge kroppen (d.v.s. "torsoen", ikke hoved, hals, arme, ben hænder eller fødder) når vertikalplanet på den nærmeste kant af målstregen.
3. I løb, hvor tilbagelagt distance på en bestemt tid, f.eks. én times løb, er afgørende, skal starteren affyre et skud nøjagtigt et minut før tiden er ude for at varsle deltagerne og dommerne om, at løbet nærmer sig afslutningen. Nøjagtigt når tiden er ude, skal dette markeres med et nyt skud. Idet skuddet går for

afslutning af løbet, skal de dommere, som er afsat til dette formål, nøjagtigt afmærke nøjagtigt, hvor hver enkelt løber berørte banen sidste gang før skuddet eller samtidig med skuddet.. Den tilbagelagte distance måles til nærmeste hele meter bag løberens sidste fodmærke. Før starten skal der udnævnes mindst en dommer for hver af løberne til at markere den tilbagelagte distance.

## Regel 165

### Tidtagning

1. Tre metoder for tidtagning kan godtages som officielle:
  - a. manuel tidtagning,
  - b. helautomatisk elektronisk tidtagning,
  - c. tidtagning med transponder i løb i henhold til regel 230 (løb afviklet uden for bane) 240 og 250. "IAAF Rules 2010-2011".
2. Tiden skal tages i det øjeblik nogen del af udøvernes krop, d.v.s. torsoen (altså ikke hoved, hals, arme, ben, hænder eller fødder) når det lodrette plan på den nærmeste del af målstregen.
3. Tid skal registreres for alle løbere, som fuldfører distancen. Tilmed skal om muligt alle rundetider for alle løb, som er 800 m eller længere, dog kun for hver hele 1000 m på distancer, som er 3000 m eller mere.

*Bemærkning: I nationale konkurrencer er det ikke et krav, at der registreres rundetider eller km-tider, men det anbefales dog ved mesterskaber mv., at deltagerne som minimum informeres om deres km-tider undervejs i løbet.*

#### Manuel tidtagning

4. Tidtagerne skal placeres på linie med målstregen og helst på ydersiden af løbebanen. For at få god oversigt over målstregen, bør de om muligt placeres 5 m fra løbebanen på en trappe.
5. Tidtagerne skal benytte manuelt betjent digitalt tidtagersystem. Alle sådanne tidtagersystemer skal betragtes som "ure" i forhold til reglerne.
6. Rundetider og andre mellemtider i henhold til regel 165.3 skal fastsættes af udpegede medlemmer af tidtagerteamet ved brug af ure, som registrerer mere end én tid eller af ekstra udnævnte tidtagere.
7. Tiden, som skal registreres, er fra det tidspunkt glimtet/røgen ses fra pistolen.
8. Tre officielle tidtagere (hvoraf en skal være tidtagerchef) og en eller to reservetidtagere skal tage tiden på vinderen i hvert løb (for mangekamp, se regel 200.9.b). Tiden taget af reservetidtagerne skal ikke benyttes, med mindre et eller flere af de officielle ure svigter. I så fald træder reservetidtagerne ind i den rækkefølge, som er aftalt på forhånd, sådan at der i alle løb bliver tre ure, som registrerer vindertiden.
9. Tidtagerne skal optræde uafhængigt og skal skrive tiden ned på et tidtagerkort uden at vise sit ur til andre eller diskutere tiden med andre. Tidtagerne signerer kortet og leverer det til tidtagerchefen (løbslederen), som skal kunne kontrollere uret med den opgivne tid.
10. For alle løb, hvor der benyttes manuel tidtagning,
  - a. skal tiderne for løb på bane noteres i næste højere 1/10 sek., hvis tiden ikke er på hel tiendedel.
  - b. skal tiderne for løb, som foregår på helt eller delvis uden for bane, forhøjes til nærmeste hele sekund, hvis tiden ikke er på helt sekund. Det vil for maraton sige: 2:09:44,3 skal opgives til 2:09:45.

Alle tider, som ikke ender på 0 i anden decimal, rundes op til næste hele 1/10 sek. Det vil sige, at 10,11 rundes op til 10,2.
11. Hvis to af tre ure viser samme tid, og den tredje afviger, skal tiden for de to gælde som officiel tid. Hvis alle tre ure viser forskellig tid, skal den mellemste tid gælde som den officielle. Hvis kun to ure fungerer, og disse viser forskellige tider, skal den dårligste tid være den officielle.
12. Løbslederen skal så fastsætte den officielle tid for hver enkelt deltager i overensstemmelse med reglerne ovenfor og sørge for, at tiderne bliver annonceret.

#### Helautomatisk elektronisk tidtagning

13. Helautomatisk elektronisk tidtagningsudstyr skal være godkendt af IAAF.
- Bemærkning: Et sådant udstyr bør om muligt bruges i alle konkurrencer.*

#### Tidtagersystemet

14. Systemet skal være godkendt af IAAF baseret på en nøjagtighedstest, som ikke er ældre end 4 år. Systemet skal startes automatisk af starterens pistol, sådan at samlet forsinkelse fra glimtet til systemet

starter skal være konstant og ikke mindre end 1/1000 sekund.

*Bemærkning: For hver gang systemet tages i brug ved hvert stævne eller være flyttet, skal der udføres en flammetest. Se pkt. 19 for nærmere instruktion.*

15. Tidtagningsudstyr, som virker automatisk enten ved start eller mål, men ikke begge steder, skal ikke betragtes som hverken manuelt eller elektronisk system og skal derfor ikke benyttes til officielle tider. I et sådant tilfælde kan tiderne, som fremkommer, ikke under nogen omstændigheder anses for officielle, men billederne kan bruges som en hjælp til at afgøre placeringer og til at justere tidsintervallet mellem løbere.  
*Bemærkning: Dersom tidsregistreringssystemet ikke er startet af starterens pistol, skal dette automatisk fremgå af tidsaksen på billederne.*
16. Systemet skal registrere målplaceringen ved hjælp af et kamera med en vertikal åbning. Kameraet må være placeret på forlængelsen af målstregen og producere et "kontinuerligt" billede. Billederne må være synkroniseret med en jævn tidsskala, som markerer hvert 1/100 sek.  
For at sikre en rigtig opstillingen af tidtagningsudstyret er korrekt og hjælpe med aflæsningen af målbillederne, skal firkanten, hvor mållinien og banestregerne mødes, males sort i et hensigtsmæssigt mønster. Et sådant mønster skal ikke gå udover selve den omtalte firkant og ikke være bredere end 2 cm gældende fra mållinien.
17. Tiderne og placeringerne skal læses fra billederne med udstyr, som garanterer, at tidsskalaen står lodret på aflæsningslinien.
18. Tidtagersystemet skal automatisk kunne registrere tiderne og have mulighed for at udskrive et billede, som viser tiden for hver enkelt løber.

#### **Arbejds måde og betjening:**

19. Leder for elektronisk tidtagning er ansvarlig for, at det elektroniske tidtagersystem fungerer tilfredsstillende. Før stævnet skal lederen for elektronisk tidtagning møde systemets operatører og gøre sig bekendt med udstyret. Leder for elektronisk tidtagning skal, i samarbejde med løbsleder og starter, før stævnets start iværksætte en kontrol for at forsikre sig om, at tidtagerudstyret startes automatisk og inden for grænserne gengivet i pkt. 14, af starterens pistol, og at det er sat rigtigt op. De skal også overvåge en flammetest for at sikre sig, at tidtagerudstyrets ur starter på 0, når startsignalet registreres.  
*Bemærkning: Testen af pistol gennemføres i praksis, ved at pistolen placeres, sådan at røg/flamme fra pistolen krydser kameraets mållinie. Det fremkomne billede på aflæsningsudstyret vil vise røgen/flammen, og ved aflæsning af dette tidspunkt, skal uret vise 0. (Billedet vil oftest blive klarere, hvis man bruger en mørk baggrund for røgen/flammen).*
20. Hvis det er muligt, bør der bruges mindst to tidtagningssystemer, et på hver side af løbebanen. Tidtagningssystemerne bør teknisk set være separate. De bør have separat eltilførsel og kunne sende Startsignalet fra starterens pistol eller startapparat via separate kabler til hvert af tidtagningssystemer.  
*Bemærkning: Når der benyttes to eller flere automatiske tidtagningssystemer, skal stævnelederen før stævnet bestemme, hvilket udstyr der skal være det officielle. Tider og placeringer fra de andre enheder skal kun bruges, når der er grund til at betvivle nøjagtigheden af det officielle udstyr, eller hvis det er nødvendigt med supplerende billeder for at afklare rækkefølgen (hvis løbere helt eller delvis er skjult på det officielle billede).*
21. Lederen for elektronisk tidtagning skal i samarbejde med to dommere bestemme placering og tid for de respektive løbere. Han/hun skal notere officiel placering og forsikre sig om, at de er kommet korrekt ind i det resultatsystem, som anvendes, og overbringe det til stævnesekretæren.
22. Tider, som er registreret elektronisk, skal betragtes som officielle, med mindre lederen af elektronisk tidtagning af en eller anden grund mener, at tiden åbenbart må være forkert. I så fald skal tiden fra manuelle tider om muligt sammenholdes med tidsintervallerne fra målfotoet være de officielle. Backup-tidtagere skal derfor udpeges, dersom der findes nogen mulighed for, at et tidtagersystem kan fejle.  
*Bemærkning: I det tilfælde, at systemet ikke har registreret startimpulsen, kan tiden, som bliver læst af apparatet, ikke under nogen omstændigheder blive regnet som officiel tid, men billederne kan bruges til at fastsætte rækkefølge og tilpasse tidsintervallet mellem løberne. Tiderne afrundes efter reglerne for manuel tidtagning og bliver regnet som manuelle.*
23. Tider skal fastsættes fra tidtagningsudstyret på følgende måde:
  - a. I alle baneløb op til og med 10.000 m skal tiden læses af fra tidtagningsudstyret i 1/100 sek. og registreres i 1/100 sek. Hvis tiden ikke er nøjagtigt på en hel 1/100 sek., så skal den afrundes til næste højere 1/100 sek.

- b. Ved alle baneløb længere end 10.000 m skal tider, som ikke ender på 0, forhøjes til næste dårligere 1/10 sek. og registreres i 1/10 sek. D.v.s. at for 20.000 m skal 59:26,32 noteres som 59:26,4.
- c. I alle løb, som foregår helt eller delvis uden for bane, skal tiden læses med 1/100 sek. nøjagtighed.  
Alle tider, som ikke ender på 0, forhøjes til nærmeste dårligere hele sekund, d.v.s. at for maraton skal aflæst tid 2:09:44,32 registreres 2:09:45.

### Transpondersystem

24. Brug af elektronisk tidtagning ved hjælp af transpondersystemer godkendt af IAAF kan bruges i løb i henhold til regel 230 (løb afviklet delvis uden for bane), 240 og 250 "IAAF Rules 2010-2011", såfremt det er muligt at:
- a. udstyret, som benyttes ved start, på løbsruten og ved mål, ikke udgør nogen væsentlig hindring for løberne.
  - b. vægten af transponderen og nødvendig indfatning er ubetydelig.
  - c. systemet startes af startpistolen eller er synkroniseret med et andet startsignal.
  - d. systemet ikke fordrer nogen aktiv medvirken af løberen hverken under løbet eller i forbindelse med afslutningen af løbet.
  - e. systemet har en opløsning på 0,1 sekund (det vil sige, at vi kan skille løbere, som har tidsforskelle ned til 0,1 sekund). I alle løb skal tiden aflæses med en nøjagtighed på 1/10 sek. og registreres til næste hele sekund. (se pkt. 23.c).  
*Bemærkning: Den officielle tid er den tid, som går mellem at startskuddet affyres, og udøveren når frem til mållinien. Imidlertid kan tiden, som går mellem det øjeblik udøveren krydser startlinien til det øjeblik mållinien krydses, bekendtgøres for udøveren, men skal ikke regnes som officiel tid.*
  - f. selv om fastsættelse af tider og rækkefølge anses som endelig, kan regel 164.2 og 165.2 anvendes for at opnå korrekt rækkefølge.  
*Bemærkning: Det anbefales, at der også anvendes videoudstyr for at hjælpe med den korrekte rækkefølge.*

## Regel 166

### Seedning, lodtrækning og kvalifikation

#### Indledende runder/heats

1. Indledende heat skal afholdes i løb, hvor deltagertallet er for stort til, at konkurrencen kan afvikles tilfredsstillende i en omgang (finale). Hvis indledende heats afholdes, må alle udøvere deltage i, og kvalificere sig gennem alle sådanne kvalifikationsrunder.  
*Kommentar: Ingen udøvere skal tillades at løbe flere runder i et stævne end det deltagertallet tilsiger med hensyn til antallet af heats. Man kan under nationale forhold om ønskeligt reducere antallet af indledende runder i f. eks. sprint og i stedet for den sidste indledende runde afholde en A- og B-finale. Evt. også en C-finale, hvis antallet af oprindelige deltagere er højt nok (evt. C-finale kan kun afholdes, hvis man reducerer antallet af runder i øvelsen).*
2. Indledende heats, kvartfinaler og semifinaler skal sammensættes af teknisk delegat eller den, han/hun har givet fuldmagt til. Er der ikke udnævnt en teknisk delegat, påhviler det stævnearrangøren og den, som arrangøren måtte udnævne.  
Ved internationale mesterskaber og cup'er skal der, såfremt der ikke foreligger ekstraordinære omstændigheder, bruges et bestemt system for at bestemme antal heats for, hvem der skal gå videre i konkurrencen. **Dette system står gengivet i den internationale engelske udgave.**  
*Bemærkning 1: Når heats sammensættes anbefales det, at så mange informationer om den enkelte udøver som muligt er tilgængelige, således at heatene kan sammensættes, så de normalt bedste udøvere kommer til finalen.*  
*Bemærkning 2: I VM og OL kan alternative metoder for heatsammensætning tages ind i disse konkurrencers reglementer.*  
*Kommentar: Forskellige metoder bruges. Tabeller som bruges internationalt, og dem som bruges i danske mesterskaber, både for 8 baners og 6 baners anlæg, findes i henholdsvis IAAF's*

*håndbog og DAF's mesterskabsreglementer i Forbundsmappen.*

### **Rangering og sammensætning af heats**

3. I første runde af indledende heats skal udøverne rangeres normalt ud fra udøverens forventede præstationsevne før de placeres i de forskellige heats. De skal placeres i de forskellige heat efter en siksakmetode.

Efter første runde skal udøverne placeres i heats i overensstemmelse med følgende procedure:

- a. I løb fra 100 m til 400 m og i stafetter op til og med 4x400 m stafet (1000 m stafet inkluderet) skal der foretages seedning baseret på placeringer og tider fra den foregående runde.

For at opnå dette skal udøverne rangeres som følger:

- heatvinder med bedste resultat
- heatvinder med næstbedste resultat
- heatvinder med trediebedste resultat o.s.v.
- bedste andenplads
- næstbedste andenplads
- trediebedste andenplads o.s.v.

kompletteret med:

- bedste kvalificeringstid
- næstbedste kvalificeringstid
- trediebedste kvalificeringstid o.s.v.

- b. I de andre løb skal de oprindelige deltagerlister bruges ved seedning og kan kun ændres ved forbedring af resultater opnået i foregående runder.

Derefter skal udøverne placeres i heats efter siksakmetoden. Eksempelvis vil tre heats efter denne seedning blive:

Heat A: 1 6 7 12 13 18 19 24

Heat B: 2 5 8 11 14 17 20 23

Heat C: 3 4 9 10 15 16 21 22

Rækkefølgen af heatene A, B og C sker ved lodtrækning.

*Bemærkning: Såfremt det er muligt, skal udøvere fra samme nation/hold placeres i forskellige heats.*

### **Lodtrækning om baner**

4. I løb op til og med 800 m og for stafetter op til og med 4x400 m stafet (inkluderet 1000 m stafet), hvor der skal afvikles flere runder, skal banerne fordeles på følgende måde:

- a. i første runde skal banerne trækkes tilfældigt.
- b. i de følgende runder skal udøverne rangeres efter hver runde i henhold til proceduren, som fremgår af regel 166.3.a eller for 800 m regel 166.3.b.

Der skal så foretages tre lodtrækninger:

- i. de fire højst rangerede udøvere eller hold skal trække lod om banerne 3, 4, 5 og 6.
- ii. de to næste rangerede udøvere eller hold skal trække lod om banerne 7 og 8.
- iii. de sidste to rangerede udøvere skal trække lod om banerne 1 og 2.

*Bemærkning 1: Dersom der er færre end 8 baner tilgængelig skal det samme system bruges med de nødvendige modifikationer, som følger af antallet af baner.*

*Bemærkning 2: I internationale stævner kan 800 m løbes med en eller to udøvere placeret i samme bane eller med gruppestart med alle løberne bag en buet linie.*

*Bemærkning 3: I internationale mesterskaber og cup'er skal dette normalt kun foregå i første runde, medmindre der foreligger delte placeringer, eller løbslederen af andre grunde har bestemt, at flere udøvere skal være med i næste runde.*

*Kommentar: På baner med 6 løbebaner trækkes der lod om banerne 3, 4 og 5 for de tre højst placerede og om banerne 1, 2 og 6 for de øvrige.*

5. En udøver skal ikke tillades at konkurrere i et andet heat end det, vedkommende er opført i, medmindre løbslederen mener, at dette efter omstændighederne er berettiget.

6. I alle forsøg skal mindst de to bedste i hvert indledende heat gå videre, og det anbefales, at om muligt skal mindst de tre bedste gå videre.

Der hvor regel 167 ikke kommer til anvendelse, skal øvrig kvalificering bestemmes enten i henhold til deres placering, deres opnåede tid i foregående runde i henhold til regel 166.2, konkurrencens tekniske reglement eller som teknisk delegeret bestemmer. Hvis tiderne benyttes, må kun ét system for tidtagning være brugt.

Heatrækkefølgen skal bestemmes ved lodtrækning.

*Bemærkning: I nationale konkurrencer, hvor arrangøren finder det nødvendigt for en forsvarlig afvikling, kan der gives dispensation fra reglen om, at mindst to skal gå videre.*

7. Om muligt bør der være følgende minimumstider mellem sidste heat i en runde og første heat i følgende runde eller finalen.
- |                                   |                |
|-----------------------------------|----------------|
| - op til og med 200 m             | 45 min.        |
| - over 200 m op til og med 1000 m | 90 min.        |
| - over 1000 m                     | ikke samme dag |
8. I løb længere end 800 m og i stafetter længere end 4x400 m i internationale mesterskaber og cup'er og i enhver øvelse, som afvikles over kun en runde, skal banefordelingen trækkes tilfældigt.

### Regel 167

#### Lige resultater

- Såfremt tidtagerne ikke kan placere to eller flere løbere i rækkefølge i henhold til regel 162.2, 165.15, 165.21 eller 165.24, skal de dømmes til samme placering.
- For at afgøre, om der bliver delt placering mellem løbere, som ikke løber i samme heat i henhold til regel 166.3.a eller får samme rangering for kvalificering til næste runde, skal tidtagerne igen vurdere de opnåede tider og gå ned til 1/1000-dels nøjagtighed. Hvis der efter dette (eller i henhold til pkt.1) bliver bedømt delt placering, skal den videre rangering løses ved lodtrækning. Såfremt rangeringen skal anvendes for at kvalificere løbere til næste runde, så skal alle, som er rangeret lige, såfremt det er muligt, gå videre til næste runde. Dersom det ikke er muligt at kvalificere alle, skal kvalificeringen afgøres ved lodtrækning.

*Bemærkning: I nationale konkurrencer benyttes tiden i indledende runde som grundlag for videre kvalificering. Såfremt tiderne er lige, foretrækkes den udøver, som har bedste placering i sit heat. Såfremt udøvere fortsat står lige, foretrækkes udøvere, som har mindst fordelagtige vindforhold (i øvelser, hvor der måles vind). Hvis det fortsat står lige, benyttes lodtrækning.*

### Regel 168

#### Hækkeløb

- Standarddistancer er:
 

|             |                |
|-------------|----------------|
| For mænd    | 110 m og 400 m |
| For kvinder | 100 m og 400 m |

 I hver bane skal der være 10 hække, placeret i overensstemmelse med følgende tabel:

#### Mænd, senior og junior:

| Distance | Afstand fra start til 1. hæk | Afstand mellem hækkene | Afstand fra sidste hæk til mål |
|----------|------------------------------|------------------------|--------------------------------|
| 110 m    | 13,72 m                      | 9,14 m                 | 14,02 m                        |
| 400 m    | 45,00 m                      | 35,00 m                | 40,00 m                        |

#### Kvinder, senior og junior:

| Distance | Afstand fra start til 1. hæk | Afstand mellem hækkene | Afstand fra sidste hæk til mål |
|----------|------------------------------|------------------------|--------------------------------|
| 100 m    | 13,00 m                      | 8,50 m                 | 10,50 m                        |
| 400 m    | 45,00 m                      | 35,00 m                | 40,00 m                        |

*Bemærkning: I tillæg til ovenstående internationale standard-hækkeløb findes der nationalt en række hækkeløbsdistancer og hækkehøjder for danske aldersbestemte klasser. Disse findes på DAF's hjemmeside under Ungdomsbestemmelser og Veteranbestemmelser.*

Alle hækkenes skal placeres sådan, at hækkenes ben peger imod løbsretningen. Hækken skal placeres sådan, at kanten af overliggeren, som vender mod den ankommende løber, falder sammen med banemærkets kant mod løberen.

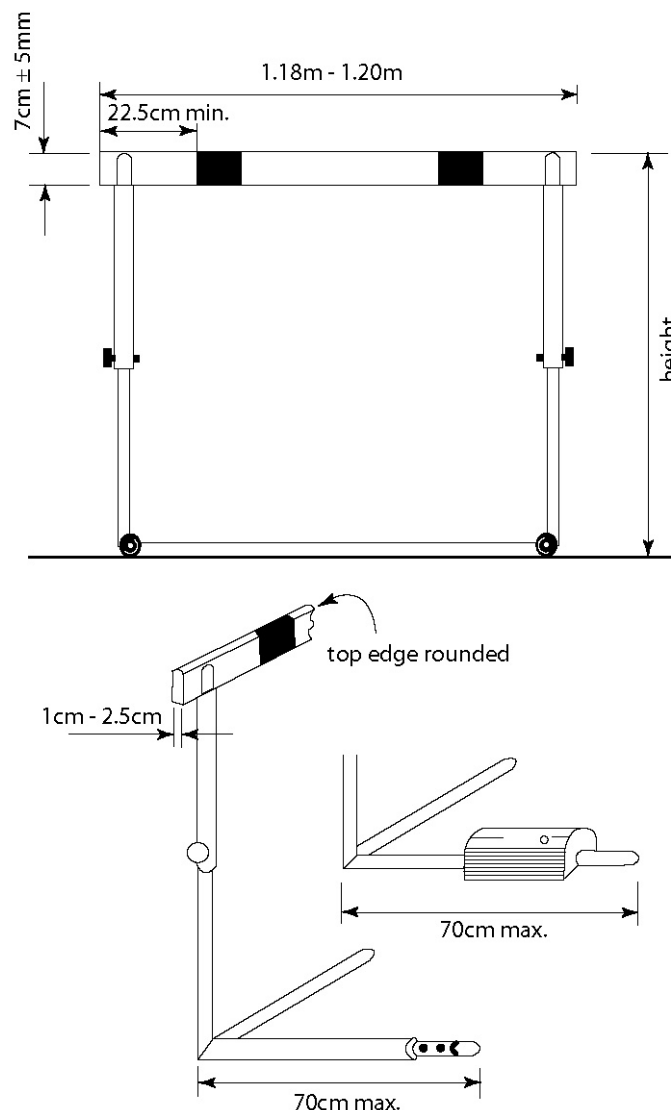


Figure 2 - Example of a hurdle

### Konstruktion

- Hækkene skal være lavet af metal eller andet passende materiale med en overligger af træ eller andet passende materiale. Hækkene skal bestå af to fodstykker og to sidestolper med en rektangulær ramme, som er forstærket med et eller flere krydsstæg. Sidestolperne skal være fastgjort helt på enden af hvert sit fodstykke. Hækkene skal være sådan konstrueret, at der kræves en vægt tilsvarende 3,6 kg horisontalt fæstet til midten af overliggeren for at vælte den. Hækkene kan være justerbare i højden for de forskellige øvelser. Modvægtene skal kunne reguleres sådan, at der kræves minimum 3,6 kg og maksimum 4,0 kg for at vælte hækken. Overliggerens maksimale afbøjning (includeret hvad resten af konstruktionen bidrager med), når den udsættes for en kraft af 10 kg midt på overliggeren, må ikke overstige 35 mm.
- Mål: Hækkenes standardhøjder skal være:

| Distance    | Mænd senior | Mænd junior | Kvinder senior/junior |
|-------------|-------------|-------------|-----------------------|
| 100m /110 m | 1,067 m     | 0,991 m     | 0,838 m               |
| 400 m       | 0,914 m     | 0,914 m     | 0,762 m               |

*Bemærkning: I tillæg til ovenstående internationale standard-hækkeløb findes der nationalt en række hækkeløbsdistancer og hækkehøjder for danske aldersbestemte klasser. Disse findes på DAF's hjemmeside under Ungdomsbestemmelser og Veteranbestemmelser.*

Hækkens maksimumsbredde skal være fra 1,18 m til 1,20 m.

Fodstykernes længde skal være 70 cm.

Totalvægten på en hæk skal være mindst 10 kg.

For højdemålene tillades af produktionsgrunde en tolerance på plus/minus 3 mm.

4. Overliggieren skal være 7 cm bred +/- 5 mm, 1 til 2,5 cm tyk, og den øvre kant bør være afrundet. Den skal være godt fæstet til sidestolperne.
5. Overliggieren skal være delt i sorte og hvide felter, eller andre stærke kontrastfarver, på en sådan måde, at de lyseste felter, som skal være mindst 22,5 cm brede, kommer yderst. Der skal også tages hensyn til, at farverne er i kontrast i forhold til omgivelserne.
6. Alle hækkeløb skal foregå i inddelte baner, og udøverne skal passere over alle hækkene og holde deres egen bane gennem hele løbet, med undtagelse af som nævnt i regel 163.4.
7. Alle udøverne skal løbe over alle hækkene på deres egne baner. Såfremt dette ikke er tilfældet skal Løberen diskvalificeres.  
Yderligere skal løberen diskvalificeres, såfremt:
  - a. han/hun ved hækpassagen fører foden eller benet under horisontalplanet for overkanten af overliggieren og uden for denne.
  - b. han/hun efter løbslederens skøn med vilje slår en hæk ned.
8. Bortset fra bestemmelserne i pkt. 7.b, skal væltning af hække ikke foranledige diskvalifikation og er ikke til hinder for, at en rekord ikke kan godkendes.
9. For at sætte verdensrekord skal alle hække være i overensstemmelse med disse regler.

## **Regel 169**

### **Forhindringsløb**

1. Standarddistancerne skal være 2000 m og 3000 m.  
*Bemærkning: 1500 m bruges som ungdoms- og veteranøvelse i Danmark.*
2. På 3000 m skal der være 28 forhindreder og 7 passager over vandgrav og på 2000 m 18 forhindreder og 5 passager over vandgrav.  
*Bemærkning: På 1500 m skal der være 12 forhindreder og 3 passager over vandgrav.*
3. I forhindringsløb skal der være 5 forhindreder for hver fulde runde, efter at mållinien er passeret for første gang, og vandgraven skal være fjerde forhindreder. Forhindrederne skal fordeles jævnt, d.v.s. at distancen mellem forhindrederne skal være 1/5 af rundbanen.  
*Bemærkning: På 2000 m – hvis vandgraven er på indersiden af banen – skal mållinien passeres 2 gange før den første omgang med 5 passager..*
4. På 3000 m skal distancen fra start til første målpassage ikke inkludere nogen forhindreder. Forhindrederne mellem start og målstregen sættes på plads, når løberne har passeret første gang. På 2000 m er første forhindreder den tredje forhindreder i en normal runde. Forhindrederne frem til den tredje forhindreder sættes på plads, når løberne har passeret første gang.  
*Bemærkning: På 2000 m er passagen af vandgraven anden forhindreder i første hele runde. På 1500 m skal ingen forhindreder eller vandgrav passeres før målstregen er passeret første gang.*
5. Forhindrederne skal være 91,4 cm høje for mænd og 76,2 cm for kvinder (+/- 0,3 cm for begge) og skal være 3,94 m lange. Tværsnittet for topplanken på forhindrederne, også den ved vandgraven, skal være 12,7x12,7 cm. Vandgravsförhindrederen skal være 3,66 m langt og skal være fastgjort sådan, at ingen horisontal bevægelse er mulig.  
Topplanken skal være malet i sorte og hvide felter, eller andre stærke farver, på en sådan måde, at de lyseste felter, som skal være mindst 22,5 cm kommer yderst. Der skal også tages hensyn til, at farverne er i kontrast til omgivelserne.  
Hver forhindreder skal veje mellem 80 og 100 kg. Forhindredernes ben skal hvile på fødder, som er mellem 1,2 og 1,4 m lange.  
Forhindrederne skal placeres på banen, sådan at 30 cm af topplanken går inden for inderbanen.  
*Bemærkning: Det anbefales, at den første forhindreder, som skal passeres, er mindst 5 m lang.*

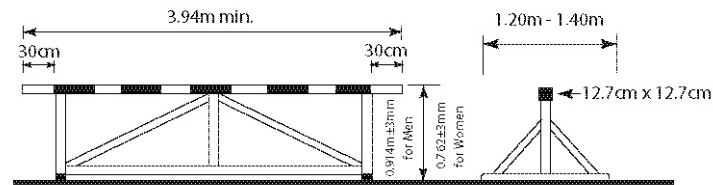


Figure 3 - Example of steeplechase hurdle

6. Vandgraven inkluderet forhindringen skal være 3,66 m lang (+/- 0,02 m) og 3,66 m bred (+/- 0,02 m). Bunden i vandgraven skal dækkes af en syntetisk belægning eller andet materiale af tilstrækkelig tykkelse for at dæmpe løberens landing og for at give et tilstrækkeligt greb for pigsko. Ved løbets start skal vandfladen være i niveau med løbebanen med en margin på højst 2 cm. Vanddybden skal være 70 cm ved forhindringen og 30 cm frem, herfra skal bunden stige jævnt opover til banens niveau ved vandgravens ende.

*Bemærkning: Vanddybden kan reduceres fra 70 cm til 50 cm. Bundens hældningsvinkel skal imidlertid være uforandret. Det anbefales, at alle nye vandgrave konstrueres med denne reducerede vanddybde.*

*Kommentar: Med undtagelse af højden på forhindringen er vandgraven for mænd og kvinder den samme.*

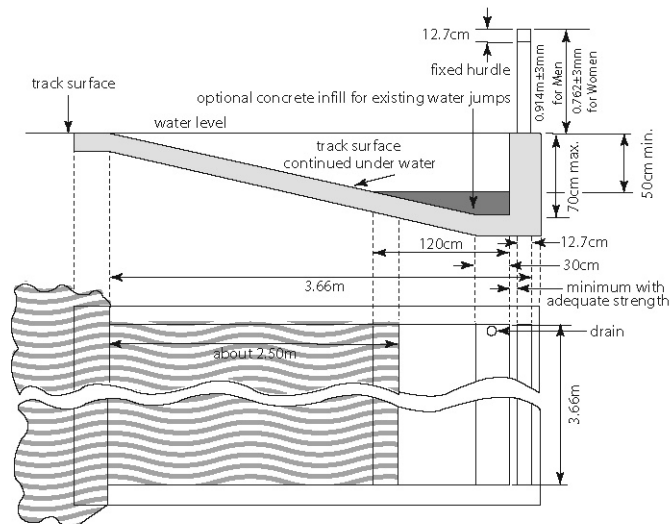


Figure 4 - Water jump

7. Alle løberne må løbe over alle forhindringerne og passere over eller gennem vandet. Såfremt en løber ikke passerer over eller gennem vandet, skal han/hun diskvalificeres. Tillige skal udøverer diskvalificeres såfremt han/hun:
- træder på siden af vandgraven
  - fører fod eller ben uden for forhindringen og under horisontalplanet for oversiden af topplanken ved passage.

Såfremt denne regel overholdes, kan forhindringerne passeres på en hvilken som helst måde.

## Regel 170

### Stafetløb

1. 5 cm brede streger skal trækkes tværs over banen for at markere etapernes længde og midtpunktet i skiftefeltet.
2. Hvert skiftefelt skal være 20 m langt – 10 m på hver side af midtstregen i skiftefeltet. Skiftefeltet starter og slutter ved skiftestregernes kant nærmest startlinien i løbsretningen.
3. Midtstregen i første skiftefelt i 4x 400 m (og andet skiftefelt i 4x 200 m) er den samme som startstregen på 800 m.
4. Skiftefeltet for andet og sidste skifte på 4x400 m er 10 m på hver side af start/målstregen.
5. Den buede linie lige efter første sving viser, hvor løberne på anden etape på 4x400 m og tredje etape på 4x200 m kan forlade deres løbebaner og skal være samme streg som den tilsvarende på 800 m, som den er beskrevet i regel 163.5.  
*Bemærkning: Denne streg har samme funktion for løberen i tredje etape i 1000 m stafet.*
6. På 4x100 m og om muligt på 4x200 m skal hele løbet løbes på inddelte baner.  
På 4x 200 m, hvis det ikke er muligt at løbe denne på inddelte baner hele vejen, og på 4x400 m skal de første tre sving løbes på inddelte baner.  
*Bemærkning: på 4x200 m og 4x400 m stafet, hvor der ikke er mere end 4 deltagende hold, anbefales, at man kun løber første sving på inddelte baner. I dette tilfælde vil startstregernes placering være ændret, ligesom der bliver fælles skiftefelt for løberne ved første skifte.*
7. I stafetter 4x100 m og 4x200 m kan alle løberne på holdet, undtagen løberen på første etape, starte sit løb indtil 10 meter foran skiftefeltet (se punkt 2). Der skal sættes en tydelig streg i hver bane, som viser det forlængede felt (indløbsfeltet).  
*Bemærkning: Indløbsfeltet er ikke en del af skiftefeltet, og depechen kan ikke overleveres her.*
8. På 4x400 m skal første skifte foregå på inddelte baner (undtagen pkt. 6) og løberne på anden og følgende etaper kan ikke starte før skiftefeltet.  
Løberne på anden etape på 4x400 m kan forlade deres baner ved udgangen af første sving. Overgangen fra inddelt til fri bane skal markeres med en hvid, buet streg, 5 cm bred. For at hjælpe løberne til let at se den buede streg, hvorefter der er fri bane, skal der placeres små kegler eller prismeformede genstande i hver enkelt bane umiddelbart før, hvor den buede streg krydser banestregen. Keglen eller genstanden skal ikke være mere end 5x5 cm i kvadrat og cm i højden og være en anden farve end den buede streg og placeres lige i forkanten af krydset mellem banestregen og den buede streg.  
*Bemærkning: I 1000 m stafet (100m, 200 m, 300 m og 400 m) løbes de to første etaper på inddelt bane (2 sving). Løberen på tredje etape har, når han er løbet ud af skiftefeltet og har passeret den buede streg som beskrevet ovenfor, fri bane og kan løbe ind til sargen.*
9. Løberne på 3. og 4. etape på 4x400 m skal, under vejledning af en udpeget funktionær, placere sig i skiftefeltet i samme rækkefølge (fra bane og udefter), som deres respektive hold har efter 200 m på den foregående etape. Når løberen på foregående etape har passeret dette punkt, skal de ventende løbere indtage tilsvarende placering i skiftefeltet og skal ikke ændre denne position, selv om holdets rækkefølge ændres ind mod skiftet. Dersom en løber bryder denne regel vil dette forårsage en diskvalifikation af holdet.  
*Bemærkning: Hvis 4x200 m ikke løbes på inddelte baner på hele distancen, skal løberne ved skifterne indtage tilsvarende positioner som beskrevet for 4x400 m.*  
*Kommentar: Den samme bestemmelse gælder for 3. skifte på 1000 m stafet, hvor stillingen efter 100 m af 3. etape afgør placeringen i skiftefeltet ved 3. skifte.*
10. I stafetter, hvor der ikke løbes i inddelte baner, kan ventende løbere placere sig på banen efter hvor deres hold kommer ind, dersom de ikke forstyrrer eller hindrer andre løbere.
11. Kontrolmærker: Når en stafet eller starten af en stafet foregår på inddelte baner, kan en løber lave et kontrolmærke på holdets bane på maksimalt 5x40 cm med selvklæbende tape og med en farve, som tydeligt afviger fra den permanente afmærkning. Andre kontrolmærker kan ikke under nogen omstændigheder bruges.
12. Depechen skal være en glat hul cylinder lavet i et stykke af træ, metal eller andet passende materiale. Længden skal være 28-30 cm, omkredsen 12-13 cm, og den skal veje mindst 50 gram. Den skal være farvet, sådan at den er let at følge under løbet.

13. Depechen skal bæres i hånden under hele løbet. Det er ikke tilladt at benytte handsker eller en substans på hænderne for at opnå et bedre greb om depechen. Hvis depechen tabes, må den samles op af den løber, som har tabt den. Løberen kan forlade sin bane for at hente depechen, forudsat at distancen ved dette ikke bliver forkortet. Hvis ingen andre løbere bliver hindret, skal det at tabe depechen ikke resultere i diskvalifikation.
14. I alle stafetter skal depechen afleveres inde i skiftefeltet. Skiftet begynder, når modtageren første gang berører depechen og er fuldført, når depechen alene er i hånden på modtageren. Med hensyn til skiftefeltet er det alene depechens position, som er afgørende og ikke, hvor løbernes kroppe befinder sig. Hvis depechen afleveres uden for skiftefeltet vil holdet blive diskvalificeret.  
*Bemærkning 1: Dette betyder, at modtageren ikke har lov til at berøre depechen, før denne er ført over stregen ved begyndelsen af skiftefeltet, og at den som afleverer depechen, må slippe den, før den bliver ført over stregen ved skiftefeltets slutning.*  
*Bemærkning 2: Hvis en løber kaster depechen før han passerer mål, skal holdet diskvalificeres.*
15. Løberne skal før de modtager og/eller efter, at de har afleveret depechen, holde sig i deres bane eller kurs, indtil banen er klar for ikke at hindre andre løbere. Regel 163.3 og 163.4 gælder ikke i forbindelse med stafetskifter. Hvis en løber med vilje hindrer en løber på et andet hold ved at løbe ud af den bane, vedkommende havde ved slutningen af sin etape, vil løberens hold blive diskvalificeret.
16. Assistance ved skub eller lignende er grund for diskvalifikation.
17. Alle 4 udøvere – blandt dem der er tilmeldt konkurrencen (stævnet), enten i stafet eller nogen anden øvelse - kan bruges på stafetholdet i en hvilken som helst runde. Når et stafethold først er startet i en konkurrence, kan der kun indsættes 2 nye løbere på holdet. Hvis et hold ikke følger denne regel, skal holdet diskvalificeres.  
*Bemærkning: I nationale stævner er det ikke nødvendigt, at indbyttede løbere er tilmeldt i nogen øvelse.*
18. Den endelige holdsammensætning og startrækkefølge skal meddeles officielt mindst én time før den offentliggjorte første udkaldstid til 1. heat af hver runde i konkurrencen.  
I internationale mesterskaber bruges et strengere reglement, som kan findes i IAAF's håndbog.

## DEL IV

### TEKNISKE ØVELSER

#### Regel 180

#### Generelle regler

##### Opvarmning i konkurrenceområdet

1. Før en konkurrence påbegyndes, kan deltagerne foretage prøveforsøg i konkurrenceområdet. I kasteøvelser skal sådanne forsøg være i konkurrencerækkefølgen og under opsyn af en dommer.
2. Når konkurrencen er begyndt, er det ikke tilladt for deltagerne at bruge konkurrenceområdet til yderligere indløbning, opvarmning eller træning. Dette omfatter alle tilløbsområder, landingsområder, ringe og kastesektorer. For kasteøvelserne gælder desuden, at intet kasteredskab må benyttes til andet end konkurrencekast.

##### Kontrolmærker

3. a. I alle tekniske øvelser hvor der anvendes tilløb, skal eventuelle kontrolmærker placeres langs tilløbet, med undtagelse af højdespring, hvor de kan placeres på tilløbsbanen. En udøver kan placere et eller to kontrolmærker (udleveret eller godkendt af arrangøren) til hjælp i tilløbet og afsættet. Hvis sådanne mærker ikke er uddelt, kan udøverne bruge selvklæbende tape, men ikke kridt eller lignende og heller ikke noget, som efterlader permanente mærker.
- b. I alle kastene fra ring må udøveren kun bruge ét kontrolmærke. Dette kontrolmærke kan placeres på området umiddelbart bag eller ind til ringen. Det må kun være midlertidigt og kun være placeret under udøverens eget kasteforsøg og må ikke hindre dommerens udsyn. Ingen kontrolmærker (andre end dem som er specificeret i regel 187.21) kan placeres i eller ved siden af kastesektoren.

##### Startrækkefølgen

4. Deltagerne skal konkurrere i den rækkefølge, som er trukket på forhånd. Hvis der har været afholdt en kvalifikationskonkurrence, skal rækkefølgen trækkes på ny i finalen (se også pkt. 5).

##### Konkurrencen

5. I alle tekniske øvelser, med undtagelse af højde- og stangspring, hvor der er flere end 8 udøvere, skal alle have 3 forsøg hver. De 8 bedste deltagere med gyldige forsøg skal have yderligere 3 forsøg. Med undtagelse af højde- og stangspring, kan ingen udøver få registreret mere end et forsøg i hver omgang af konkurrencen.  
Såfremt der er flere, som har identiske resultater på den sidste kvalificerende plads, skal pkt. 19 (ens resultater) anvendes for at afgøre rækkefølgen.  
Hvis der er 8 udøvere eller færre, skal alle have 6 forsøg. Skulle mere end en udøver ikke have noget gyldigt resultat efter de tre første forsøg, skal disse placeres først i den videre konkurrence i den samme relative rækkefølge som i de første forsøg.

I alle tilfælde skal

- a. Konkurrencerækkefølgen i fjerde og femte forsøg være i modsat orden i forhold til resultatrækkefølgen efter 3 forsøg. Konkurrencerækkefølgen i sidste forsøg skal være i modsat orden i forhold til rækkefølgen efter 5 forsøg.
- b. Når konkurrencerækkefølgen ændres, og en eller flere deltagere har identiske resultater, så skal disse deltagere placeres i samme relative rækkefølge som i den oprindelige trækning.

*Bemærkning 1: For højde- og stangspring, se regel 181.2.*

*Bemærkning 2: Såfremt en udøver har fået tilladelse af øvelseslederen til at konkurrere under protest i henhold til regel 146.4.b, skal denne udøver i alle følgende runder springe før øvrige udøvere, som er med i konkurrencen. Såfremt dette gælder for mere end en udøver, så skal disse konkurrere i den samme relative rækkefølge som tidligere i konkurrencen.*

##### Afslutningstidspunkt for et forsøg

6. Dommeren skal ikke vise hvidt flag for at indikere et gyldigt forsøg, før det er afsluttet. Afslutningen af et gyldigt forsøg bestemmes som følger:

- a. I højde- og stangspring når dommeren har fastslået, at der ikke foreligger brud på reglerne 182.2, 183.2 eller 183.4.
- b. I længde- og trespring når udøveren forlader landingsområdet i henhold til regel 185.1
- c. I kastene når udøveren forlader ringen eller tilløbsbanen i henhold til regel 187.17.

### Kvalifikationskonkurrence

7. Der skal afholdes kvalifikationskonkurrence i tekniske øvelser, såfremt antallet af udøvere er for stort til, at konkurrencen kan afvikles tilfredsstillende i en omgang. Når der afholdes kvalifikationskonkurrence, skal alle udøvere deltage i denne og kvalificere sig gennem den. Resultater opnået i kvalifikationskonkurrencen tæller ikke som resultat i finalen.
8. Deltagerne i en kvalifikationskonkurrence kan deles i to eller flere grupper. Medmindre det er muligt for grupperne at konkurrere samtidigt og under samme forhold, skal en ny gruppe begynde sin opvarmning, så hurtigt som muligt efter den foregående gruppe.
9. I arrangementer, som varer mere end tre dage, anbefales det, at der i højde- og stangspring indlægges en hviledag mellem kvalifikationsrunden og finalen.
10. Grundlaget for kvalificering, kvalifikationskrav og antal udøvere i finalen bestemmes af den/de teknisk delegerede. Såfremt der ikke er udnævnt nogen teknisk delegerede, bestemmes det af arrangøren. I OL, VM og EM skal der være mindst 12 udøvere i finalen.  
*Kommentar: For danske mesterskaber henvises til Forbundsmappen, hvor retningslinjer for danske mesterskaber står anført.*
11. I kvalificering, undtaget højde- og stangspring, kan hver udøver have tre forsøg. Når kvalifikationskravet er opnået, skal udøveren ikke fortsætte i kvalifikationskonkurrencen.
12. I kvalifikationskonkurrencer i højde- og stangspring skal udøvere, som ikke er slået ud efter tre på hinanden følgende ugyldige forsøg, gennemføre konkurrencen i henhold til regel 181.2 indtil sidste forsøg på den kvalifikationshøjde, som er fastsat, medmindre det ønskede antal udøvere er nået, sådan som det er defineret i 180.10.
13. Såfremt ingen udøver eller et mindre antal end det, der er fastsat, klarer kvalifikationskravet, skal antallet af deltagere udvides til det antal, der er bestemt på forhånd ved at anvende resultaterne fra kvalifikationskonkurrencen. Identiske resultater på den sidste kvalificerende plads skal afgøres sådan som det er bestemt i pkt. 19 nedenfor eller regel 181.8 for højde- og stangspringskonkurrencer. Såfremt udøvere derefter fortsat har identiske resultater, skal alle gå videre til finalekonkurrencen.
14. Når kvalificering i højde- og stangspring afvikles i to forskellige grupper, anbefales det, at overliggeren flyttes til ny højde på samme tid i hver gruppe. Det anbefales også, at deltagerne fordeles i de to grupper, sådan at de bliver nogenlunde lige gode.

### Hindringer

15. Hvis en udøver i spring eller kast af en eller anden grund bliver generet under forsøget, har øvelseslederen ret til at give vedkommende et nyt forsøg.

### Forhaling /forsinkelse

16. En udøver i tekniske øvelser, som urimeligt og uden grund forhaler tiden før sit forsøg, kan udelukkes fra dette forsøg og få det registreret som ugyldigt. Det er øvelseslederen, som afgør alle forhold og afgør, hvad der er urimelig forhaling.  
Lederen for øvelsen skal give tegn til udøveren, når denne kan begynde sti forsøg. Fra det tidspunkt regnes tiden, som udøveren har til sin rådighed. Hvis en udøver derefter bestemmer sig til ikke at foretage noget forsøg, skal det angives som ugyldigt, når tiden til at gennemføre forsøget er udløbet. I stangspring regnes tiden fra det tidspunkt, hvor stativet er placeret i den position, som udøveren har meddelt til dommerne. Der tildeles ikke ekstra tid, såfremt udøveren ønsker en anden placering. Såfremt den tilladte tid udløber efter at deltageren er begyndt, skal dette forsøg ikke annulleres. Følgende tider, angivet i minutter, skal normalt ikke overskrides:

| Antal udøvere tilbage i konkurrencen | Individuelle øvelser |       |       | Mangekamp |       |       |
|--------------------------------------|----------------------|-------|-------|-----------|-------|-------|
|                                      | Højde                | Stang | Andre | Højde     | Stang | Andre |
| Mere end 3                           | 1:00                 | 1:00  | 1:00  | 1:00      | 1:00  | 1:00  |
| 2 eller 3                            | 1:30                 | 2:00  | 1:00  | 1:30      | 2:00  | 1:00  |
| 1                                    | 3:00                 | 5:00  | -     | 2:00      | 3:00  | -     |
| Forsøg efter hinanden                | 2:00                 | 3:00  | 2:00  | 2:00      | 3:00  | 2:00  |

*Bemærkning 1: Et ur, som viser den tilbageværende tid til forsøget, skal være synligt for udøveren. Desuden skal en funktionær vise et gult flag eller på anden måde markere, at der er 15 sekunder tilbage af den tilmålte tid.*

*Bemærkning 2: I højde- og stangspring skal den tid, udøveren har til sin rådighed, ikke ændres, før overliggerne er flyttet til en ny højde, med undtagelse af tidsperioden for to på hinanden følgende forsøg af samme udøver altid gælder.*

*Bemærkning 3: Den tid en udøver har til sin disposition før sit første forsøg i en konkurrence, skal være et minut.*

*Bemærkning 4: Når man bestemmer antallet af udøvere, som er tilbage i en konkurrence, så skal alle udøvere, der kan blive involveret i omspring, tælles med.*

### **Fravær under konkurrence**

17. I tekniske øvelser kan en udøver, med samtykke fra og ledsaget af en dommer, forlade konkurrencestedet under konkurrencen.

### **Flytning af konkurrencestedet**

18. Vedkommende øvelsesleder kan flytte spring- eller kasteøvelsen til et andet sted, hvis han/hun mener, at forholdene gør det nødvendigt. En sådan flytning skal først foretages, når en runde er fuldført.

*Bemærkning: Hverken vindstyrke eller skiftende vindretning er tilstrækkelig grund til at flytte sted for en konkurrence.*

### **Ens/samme/identiske resultater**

19. I tekniske øvelser, med undtagelse af højde- og stangspring, skal udøvernes næstbedste resultat tælle for at fastsætte rækkefølgen. Såfremt det fremdeles er ens, skal tredjebedste resultat benyttes. Dette fortsætter med fjerdebedste resultat og så videre helt til sjettebedste resultat for at afgøre rækkefølgen. Er det fortsat ens, skal udøverne dele placering – også en eventuel førsteplads.

*Bemærkning: For højde- og stangspring, se regel 181.8 og 181.9*

### **Resultater**

20. Hver udøver skal krediteres med sit bedste resultat, inkluderet resultatet opnået for at afgøre placering.

## **Vertikale spring**

### **Regel 181**

#### **Generelle regler**

1. Før konkurrencen skal dommerne orientere udøverne om de fastsatte springhøjder.

#### **Konkurrencen**

2. En udøver kan begynde at springe på hvilken som helst af de fastsatte højder og kan efter eget valg springe på hvilken som helst af de efterfølgende højder. Tre efter hinanden følgende mislykkede forsøg, uanset hvilken højde disse er foretaget på, udelukker videre forsøg, undtaget når det gælder omspring om førstepladsen.

Efter denne regel kan en udøver afstå fra sit andet eller tredje forsøg på en højde (efter at have mislykkedes første eller anden gang) og fortsætte med at springe på en af de følgende højder.

Hvis en udøver står over et forsøg på en højde, kan han ikke senere springe på samme højde, undtaget når det gælder omspring om førstepladsen.

3. Efter at konkurrenterne er gået ud, har vinderen ret til at fortsætte med at springe, indtil han taber sin ret til at fortsætte.

4. Medmindre der blot er en deltager tilbage i konkurrencen og vedkommende har vundet, skal:

a. Overliggeren aldrig hæves mindre end 2 cm i højde og 5 cm i stang

b. Intervallerne mellem hver højde aldrig øges under konkurrencen

Denne regel (både a og b) gælder ikke, såfremt de tilbageværende udøvere er enige om at hæve overliggeren til Danmarks- eller verdensrekordhøjde direkte.

Når en deltager har vundet konkurrencen, skal højden fastsættes efter udøverens ønske i samarbejde med øvelsesleder eller overdommer.

*Bemærkning: Dette gælder ikke mangelkamp.*

*Kommentar: I mangelkamp skal der altid springes på de højder, der er fastsat på forhånd.*

I mangelkamp skal overliggerne hæves 3 cm i højde og 10 cm i stang gennem hele konkurrencen.

### Opmåling

5. I højde- og stangspring skal alle målinger foretages i hele cm lodret fra underlaget til overkanten af overliggeren, hvor denne er lavest.
6. Enhver måling af ny højde skal ske, før udøverne forsøger at springe på højden. Ved alle forsøg på en rekordhøjde, skal højden måles før hvert spring, såfremt overliggeren har været berørt siden sidste måling.

### Overliggeren

7. Overliggeren skal være af glasfiber eller andet passende materiale, dog ikke metal, og være cirkelformet i tværsnit, med undtagelse af endestykkerne. Længden skal være 4,00m ( $\pm 2$ cm) for højde og 4,50m ( $\pm 2$ cm) for stang. Vægten skal max. være 2,0 kg for højde og 2,25 kg for stang. Diameteren af overliggerens cirkelformede del skal være 30mm ( $\pm 1$ mm).

Overliggeren skal bestå af tre dele, den cirkelformede overligger og to endestykker, hver 30-35mm brede og 15-20 cm lange med det formål at ligge på stativets udliggere.

Endestykkerne skal være halvcirkelformede med en klart defineret anlægsflade, som skal hvile på udliggerne. Denne anlægsflade må ikke ligge højere end centret i tværsnittet af overliggeren. De skal være hårde og glatte. De må ikke være belagt med gummi eller andet materiale, som har til hensigt at øge friktionen mellem endestykkerne og udliggerne.

Overliggeren må ikke have nogen form for skævhed og må ikke have en højdeforskel (svaj) på mere end 2 cm i højde og 3 cm i stang, når den ligger på udliggerne.

Kontrol: ved en belastning på 3kg på overliggerens midtpunkt skal den ikke hænge mere end 7 cm i forhold til endestykkerne i højde og 11 cm i stang.

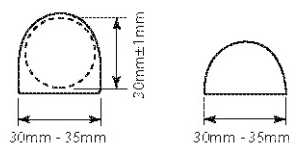


Figure 5 - Alternative ends for crossbar

### Ens resultater

8. Ens resultater skal løses på følgende måde:
  - a. Den udøver, som har færrest antal forsøg på den højde, hvor ens resultat er opnået, skal have den bedste placering.
  - b. Hvis det fortsat er ens, skal den udøver, som har færrest antal mislykkede forsøg gennem hele konkurrencen til og med sidst klarede højde have den bedste placering.
  - c. Hvis det fortsat er ens, skal udøverne dele placeringen med undtagelse af, hvis det gælder førstepladsen.
  - d. Gælder det førstepladsen, skal der arrangeres omspring i henhold til pkt. 9 nedenfor, medmindre andet er bestemt enten på forhånd, om det fremgår af konkurrencens bestemmelser eller om det bestemmes undervejs af teknisk delegat eller af overdommer. Såfremt der ikke arrangeres omspring, inkluderet at de aktuelle udøvere bestemmer sig for ikke at springe videre, skal udøverne dele førstepladsen.

*Bemærkning: Dette punkt gælder ikke i mangelkamp.*

### Omspring

9.
  - a. De udøvere, der skal deltage i omspringskonkurrencen, skal springe på alle højder til en afgang er nået, eller til samtlige udøvere bestemmer sig for ikke at springe videre.
  - b. Hver udøver har et spring på hver højde
  - c. Omspring begynder på næste forhåndsbestemte højde eller den højde de involverede udøvere klarede.
  - d. Såfremt der ikke blev opnået en afgang, skal overliggeren hæves, hvis mere end en udøver klarede højden eller sænkes, hvis de ikke klarede, med 2 cm i højde og 5 cm i stang.
  - e. Hvis en udøver vælger ikke at springe på en højde, har han/hun automatisk frasagt sig retten til førstepladsen. Såfremt blot en udøver er tilbage, skal han/hun erklæres for vinder, uanset om

f. han/hun klarede højden eller ej.

### Eksempel - højdespring:

*De højder, som er benyttet, er annonceret af dommerne før konkurrencen.*

| Udøver | Højde |      |      |      |      |      |      | Fejl | Omspring |      |      | Plac. |
|--------|-------|------|------|------|------|------|------|------|----------|------|------|-------|
|        | 1,75  | 1,80 | 1,84 | 1,88 | 1,91 | 1,94 | 1,97 |      | 1,91     | 1,89 | 1,91 |       |
| A      | o     | xo   | o    | xo   | x-   | xx   |      | 2    | x        | o    | x    | 2     |
| B      | -     | xo   | -    | xo   | -    | -    | xxx  | 2    | x        | o    | o    | 1     |
| C      | -     | o    | xo   | xo   | -    | xxx  |      | 2    | x        | x    |      | 3     |
| D      | -     | xo   | xo   | xo   | xxx  |      |      | 3    |          |      |      | 4     |

*Alle deltagerne har klaret 1,88 m i 2. omgang og står da med ens resultat. Totalt, inklusive 1,88 m, har A, B og C 2 mislykkede spring og står derfor stadig lige, mens D har 3 mislykkede forsøg og bliver nr. 4.*

*Da det gælder førstepladsen for A, B og C skal alle tre have forsøg på den næste forudbestemte højde efter den, som nogen af dem klarede, og det bliver 1,91 m. Efter at alle tre har revet på 1,91 m, flyttes overliggeren ned til 1,89 m, som A og B klarer, mens C river og bliver nr. 3 i konkurrencen. Overliggeren flyttes derefter igen til 1,91 m. A river og B klarer højden og har dermed vundet konkurrencen med resultatet 1,91 m.*

### Uvedkommende påvirkning.

10. Når det er helt klart, at overliggeren er faldet ned under påvirkning af noget, som ikke kan forbindes med udøveren (f.eks. grundet vind).
  - a. Såfremt overliggeren falder ned, efter at udøveren er kommet over uden at berøre den, så skal det anses for et gyldigt spring.
  - b. Under alle andre forhold skal udøveren have mulighed for at springe på ny.

## Regel 182

### Højdespring

1. Springerne skal sætte af med en fod.
2. Det er mislykket forsøg, når:
  - a. overliggeren rives ned af udøveren under springet
  - b. udøveren, uden at klare højden, berører området (inkluderet måtten) bag det vertikale plan begrænset af stativets nærmeste kant mod springeren med nogen del af kroppen. Hvis han under springet berører måtten med foden, og han efter dommerens mening ikke har haft nogen fordel af dette, skal springet ikke anses for mislykket.

*Bemærkning: Til hjælp for dommeren i en sådan afgørelse, skal planet mærkes af på baneunderlaget med en hvid streg, som skal være 50 mm bred mellem punkter 3m uden for hvert af stativerne. Stregens nærmeste kant skal falde sammen med det vertikale plan gennem den nærmeste kant af stativet.*

### Tilløb og afsætsområde

3. Tilløbet skal være mindst 15 m undtaget i internationale mesterskaber mv., hvor tilløbet skal være mindst 20 m. Der hvor forholdene tillader det, skal tilløbet være mindst 25 m.
4. Hældningen på de sidste 15 m af tilløbs- og afsætsområdet må ikke på noget sted være over 1:250 målt langs enhver radius med center midtvejs mellem stativerne og med en længde, som angivet i regel 182.3. Måtten bør placeres sådan, at udøvernes tilløb bliver henover denne hældning.
5. Afsætsområdet skal være plant, eller hældningen skal være i overensstemmelse med 182.4 og "IAAF Track and Field Facilities Manual".

### Anlæg og tilbehør

6. Enhver type af standere eller stolper kan bruges, forudsat de er stive. De skal have udliggere, som er sat godt fast og som overliggeren kan lægges på. De skal være så høje, at de er mindst 10 cm højere, end den højeste højde der skal springes på. Afstanden mellem standerne skal være mellem 4,00 og 4,04 m.
7. Standerne må ikke flyttes under konkurrencen, medmindre øvelseslederen finder, at afsætsområdet eller måtten ikke kan bruges. Såfremt standeren skal flyttes, kan det kun ske efter en fuldført omgang.

8. Udliggerne skal have en flad og rektangulær overflade på 4x6 cm. De skal være solidt fastgjort til standeren under springningen og vende mod hinanden. Enderne på overliggeren skal hvile på udliggerne sådan, at overliggeren let falder ned til den ene eller anden side, hvis den berøres af en springer.

Udliggerne må ikke være belagt med gummi eller andet materiale, som øger friktionen mellem overliggeren og udliggernes flader. De må heller ikke have nogen form for fjeder.

Anlægsfladerne for overliggeren skal have samme højde over afsætsområdet i begge ender af overliggeren.

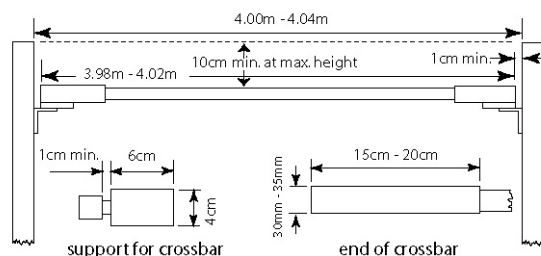


Figure 6 - High Jump uprights and crossbar

9. Der skal være en afstand på mindst 1 cm mellem enderne på overliggeren og standerne.

#### Måtter

10. Nedspringsmåttens skal være mindst 5x3 m.

Det anbefales, at måtten måler mindst 6x4x0,7 m.

*Bemærkning: Standerne og måtten skal være opstillet på en sådan måde, at der er en klar afstand på mindst 10 cm mellem dem, når de er i brug, for at forhindre at overliggeren rives ned pga kontakt mellem måtte og stander.*

## Regel 183

### Stangspring

#### Konkurrencen

1. Udøverne kan kun flytte standerne sådan, at overliggeren bliver liggende lige over isætningskassens bagerste indre kant indtil 80 cm i retning mod måtten.

Før konkurrencen begynder, skal udøverne informere dommerne om, i hvilken position de ønsker standerne placeret, når de foretager deres første forsøg, og disse positioner skal skrives på dommerlisten.

Ønsker udøverne senere at ændre dette, må vedkommende straks give den ansvarlige dommer besked, før standerne er sat på plads efter de tidligere noterede ønsker. Meldes det ikke tidsnok, må en flytning ske inden for udøverens tildelte tid til at udføre forsøget.

*Bemærkning: I ret vinkel på tilløbet skal der trækkes en hvid streg af en let synlig farve på baneunderlaget til begge sider, 1 cm bredt, fra isætningskassens bagerste indre kant. Stregen skal trækkes til ydersiden af standerne og også trækkes på måttens overflade.*

2. Det er et mislykket forsøg, når:
- overliggeren ikke bliver liggende på udliggerne forårsaget af udøveren under springet.
  - udøveren berører området eller måtten bag det vertikale plan på isætningskassens bagerste indre kant med nogen del af kroppen eller stangen, uden først at have klaret højden.
  - udøveren, efter at have sat af, flytter den nederste hånd op forbi den øverste eller flytter øverste hånd højere op på stangen.
  - udøveren under springet stabiliserer overliggeren eller lægger den tilbage, mens den er ved at falde ned.

*Bemærkning 1: At udøveren på noget sted løber på ydersiden af de hvide streger, som markerer tilløbet, er ikke grund til at dømmes det til et ugyldigt forsøg.*

*Bemærkning 2: Det er ikke et ugyldigt forsøg, hvis stangen skulle berøre madrassen under forsøget, efter at stangen er korrekt placeret i isætningskassen.*

3. For at opnå et bedre greb kan udøveren bruge et stof på hænderne eller på stangen under konkurrencen.
4. Ingen, heller ikke udøveren, må røre stangen, medmindre den falder væk fra overliggeren eller støtterne. Hvis stangen rører og øvelseslederen mener, at den ville have revet overliggeren, hvis den ikke var rørt, skal springet ikke godkendes.
5. Hvis stangen brækker under springet, regnes dette ikke for et mislykket forsøg. Udøveren får i dette tilfælde et nyt forsøg.

#### Tilløbsbanen

6. Længden på tilløbet skal være mindst 40 m og bredden skal være  $1,22 \text{ m} \pm 0,01 \text{ m}$  bred. Tilløbet skal afmærkes med hvide streger, 5 cm brede, på hver side. Hvis forholdene tillader det, bør tilløbet være 45 m langt.

*Bemærkning: For alle baner, som er anlagt før 1. januar 2004, kan tilløbet have en maximal bredde på 1,25 m.*

7. Den størst tilladte hældning på tværs af tilløbet skal være 1:100 og hældningen nedover i løberetningen på de sidste 40 m ikke noget sted over 1:1000.

#### Anlæg og tilbehør

8. Isætningskasse. Isættet i stangspring skal ske fra en kasse, som skal være lavet af et passende materiale, og den skal være nedfældet i plan med banen. Kassen skal være 1 m lang, målt langs indersiden af kassens bund, 60 cm målt på forkanten og skal smalle af til 15 cm bredde målt i bunden af stopbrættet som skal hælde  $105^\circ$ .

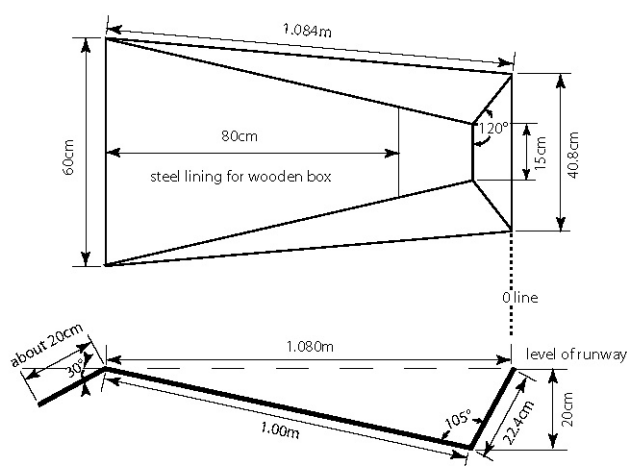


Figure 7 - Pole Vault box (top and side view)

Kassens bund skal hælde fra banens plan i forkanten til en dybde på 20 cm under banen, der hvor bunden møder stopbrættet. Kassen skal udformes sådan, at dens sidevægge hælder udad i en vinkel på ca.  $120^\circ$  målt nærmest stopbrættet.

Hvis kassen er lavet af træmaterialer, skal den fores med en 2,5 mm metalplade, som er 80 cm lang målt fra forkanten af kassen.

9. Enhver type af støtter eller stolper kan bruges, forudsat at de er stive. Det anbefales, at støtternes "fødder" tildækkes, sådan at udøveren eller udøverens stang ikke skades i landingen.
10. Overliggeren skal ligge på udliggere, og såfremt den bliver berørt af udøveren eller stangen skal den let kunne falde ned mod jorden i retning af landingsområdet. Udliggerne skal være fri for indsnit eller hakker og i hele deres længde have samme tykkelse, ikke over 13 mm i diameter eller bredde. De må ikke rage længere ud end 55 mm fra støttearmene, og disse skal være 35-40 mm højere end udliggerne.

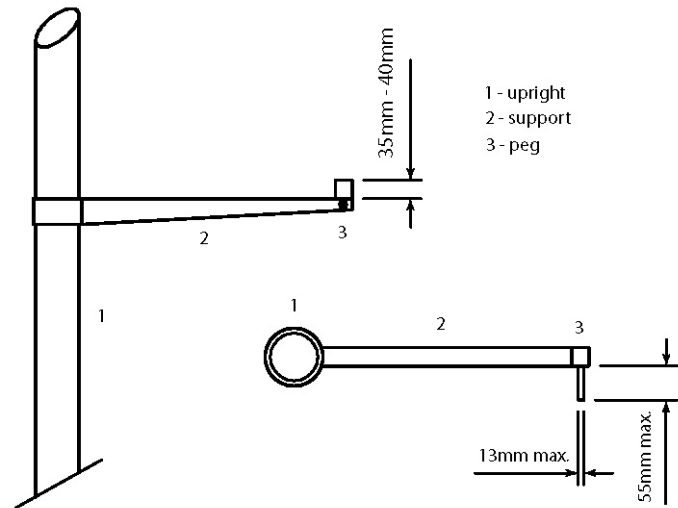


Figure 8 - Pole Vault crossbar support (view from landing area and top view)

Afstanden mellem udliggerne eller mellem støtternes forlængelser (støttearmene), skal være mellem 4,30m og 4,37 m. Udliggerne må ikke være belagt med gummi eller andet materiale, som øger friktionen mellem dem og overliggerens overflade, og ikke på nogen måde være fjedrende.

*Bemærkning: For at reducere risikoen for at en udøver kan komme til skade ved at falde på støtterne, kan udliggerne sættes på forlængede arme, som er fastgjort permanent til støtterne.*

*Disse kan på den måde sidde længere fra hinanden uden at øge længden af overliggeren.*

#### Stangen

11. Udøverne kan bruge deres egne stænger. Ingen af udøverne kan bruge andres stænger uden ejernes tilladelse.

Stangen kan være af et hvilket som helst materiale eller sammensætning af materialer og af en hvilken som helst længde og diameter, men overfladen skal være glat.

Stangen kan have beskyttende tapening ved grebet eller stangens nedre ende.

#### Måtten

12. Måtten må ikke være mindre end 5x5 m. Måttens side mod isætningskassen skal placeres 10-15 cm fra kassen og skal skråne fra boksen med en vinkel på omtrent 45°. Ved internationale mesterskaber skal måtten være mindst 6x6x0,8m og frontstykkerne skal være mindst 2 m lange.

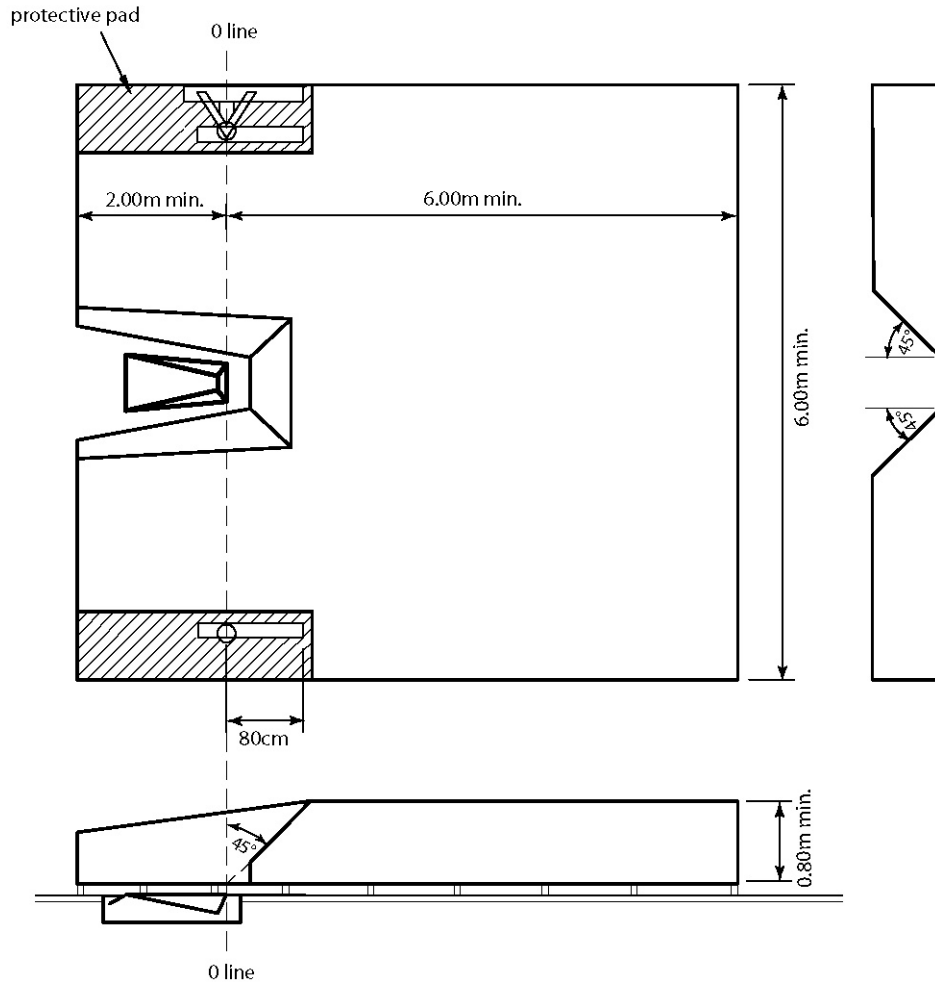


Figure 9 - Pole Vault landing area (top and side views)

## A. Horisontale spring

### Regel 184

#### Generelle regler

#### Opmåling

1. I horisontale spring skal et resultat altid registreres med nærmeste hele cm under det målte resultat, såfremt målingen ikke viser hele cm.

#### Tilløbsbanen

2. Tilløbet skal være mindst 40 m langt og maksimalt 1,22 m  $\pm 0,01$  m bredt. Tilløbet skal mærkes med hvide streger, 5 cm brede, på hver side.  
*Bemærkning: For alle baner anlagt før 1. januar 2004 kan tilløbet have en maksimal bredde på 1,25 m.*
3. Den størst tilladte hældning på tværs af tilløbsbanen er 1:100 og i løberetningen på de sidste 40 m ikke noget sted over 1:1000.

#### Vindmåling

4. Vindstyrken måles over en periode på 5 sek., regnet fra det tidspunkt udøveren passerer et mærke, som er placeret ved siden af tilløbsbanen, i længde 40 m og i trespring 35 m fra afsætsplanken. Hvis

udøveren har kortere tilløb end 40 respektive 35 m, skal det måles fra det tidspunkt udøveren begynder tilløbet.

5. Vindmåleren skal placeres 20 m fra afsætsplanken. Måleren skal stå ikke mere end 2 m fra tilløbsbanen og 1,22 m højt.
6. Vindmåleren skal aflæses sådan som det er beskrevet i regel 163.11. Den skal betjenes og opereres som beskrevet i reglerne 163.12 og 163.10.

## Regel 185

### Længdespring

#### Konkurrencen

1. Det skal regnes som mislykket forsøg, hvis en udøver:
  - a. berører området bag ved afsætslinjen med nogen del af kroppen, enten ved at løbe over planken eller sætte afsætsfoden sådan, at nogen del af skoen bryder vertikalplanet over afsætslinjen.
  - b. sætter af uden for planken på en af dennes sider, enten før eller efter den forlængede afsætslinje
  - c. berører området mellem afsætslinjen og landingsområdet.
  - d. benytter en eller anden form for saltomortale.
  - e. idet udøver lander, berører området uden for springgraven nærmere afsætsstedet end nærmeste mærke efter springet i graven.
  - f. forlader springgraven og den første kontakt til fods med området udenfor er nærmere afsætslinjen end noget mærke forårsaget af udøveren i springgraven.

*Bemærkning 1: Det er ikke et ugyldigt forsøg, hvis springeren på noget sted løber på ydersiden af de hvide linjer, som markerer tilløbsbanen.*

*Bemærkning 2: Det er ikke et ugyldigt forsøg under pkt. 1.b ovenfor, hvis bare en del af springerens sko eller fod berører området ved siden af planken før afsætslinjen.*

*Bemærkning 3: Det er ikke ugyldigt forsøg, hvis en udøver i landingsfasen berører området uden for springgraven, medmindre denne berøring er første berøring, eller er i strid med 1.e ovenfor.*

*Bemærkning 4: Det er ikke ugyldigt forsøg, hvis springeren går tilbage gennem springgraven efter først at have forladt graven på korrekt måde.*

*Bemærkning 5: Hvis en udøver sætter af før planken, bortset fra det, som er nævnt i punkt 1.b, skal det ikke af den grund regnes for et mislykket forsøg.*

*Kommentar: Under nationale forhold dømmes længde efter visuelle principper. Det vil sige, at hvis nogen del af skoen bryder vertikalplanet over afsætslinjen, regnes springet for ugyldigt.*

2. Springgraven forlades af udøveren, når han/hun berører kanten eller området uden for graven med foden første gang. En sådan berøring skal være længere fra afsætsplanken end nærmeste mærke i graven i henhold til pkt. 1.f.
3. Alle spring skal måles fra det nærmeste mærke i graven lavet af nogen del af kroppen til afsætslinjen eller afsætslinjens forlængelse og vinkelret på denne.

#### Afsætsplanken

4. Afsætsstedet skal markeres med en planke nedfældet i plan med tilløbsbanen og overfladen på springgraven. Kanten af planken nærmest springgraven kaldes afsætslinjen. Umiddelbart bag afsætslinjen skal der placeres et markeringsbræt med plastmasse eller andet passende materiale til hjælp for dommerne.
5. Afstanden fra afsætsplanken til enden af springgraven skal være mindst 10 m.
6. Afsætsplanken skal være placeret mellem 1 og 3 m fra nærmeste kant af springgraven.
7. Afsætsplanken skal være rektangulær og lavet af træ eller andet passende materiale, og lavet på en sådan måde, at udøverens pighsko får greb og ikke skrider, skal være  $1,22 \pm 0,01$  m lang, 20 cm ( $\pm 2$  mm) bred og 10 cm dyb. Den skal være hvid.
8. Markeringsbrættet skal bestå af et stift bræt, 10 cm ( $\pm 2$  mm) bred og  $1,22 \pm 0,01$  m lang af træ eller andet passende materiale, og skal have en kontrastfarve i forhold til afsætsplanken. Såfremt det er muligt, skal plastmassen være i en kontrastfarve til begge de andre farver. Brættet skal monteres i en fordybning eller udskæring bag ved afsætsplanken på den side, som er nærmest springgraven. Brættet med plastmassen skal konstrueres sådan, at den går fra afsætsplankens niveau i en vinkel på  $45^\circ$  i

løberetningen til en højde af 7 mm ( $\pm 1$  mm). Den skrånende kant på markeringsbrættet og 10 mm af brættet skal være dækket af en plastmasse 1 mm tyk. Når den er placeret, skal hele konstruktionen være tilstrækkelig stiv til at kunne tåle trykket af afsætsfoden.

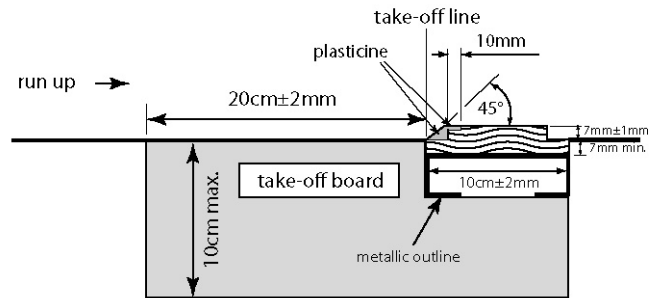


Figure 10 - Take-off board and plasticine indicator board

Overfladen på brættet foran plastmassen skal være af et sådan materiale, at piggene i skoene kan få greb, og at skoene ikke skrider.

Plastmassen kan glettes ud ved hjælp af en rulle eller en passende murerske eller skraber for at fjerne fodaftryk.

*Bemærkning: Det anbefales, at have ekstra bræt med plastmasse klar, sådan at øvelsen ikke forsinkes af at fjerne fodaftryk.*

*Kommentar 1: Det anbefales, at plankedommeren dømmer det han/hun ser i afsætsøjeblikket. Hvis afsætsfodens tåspids er foran vertikalplanet over afsætslinjen, skal springet straks dømmes ugyldigt.*

*Kommentar 2: Det anbefales, at der ikke lægges plastmasse over hele brættet, men kun på den skrånende kant mod afsætslinjen.*

### Springgraven

9. Springgraven skal være min. 2,75 og max. 3,00 m bred, og tilløbet skal om muligt placeres sådan, at centerlinjen i tilløbet falder sammen med centerlinjen i springgraven.

*Bemærkning: Når centerlinjen i tilløbet ikke falder sammen med centerlinjen i springgraven, skal gravens bredde markeres med bånd eller tape, sådan at den ovenfor nævnte bredde opfyldes.*

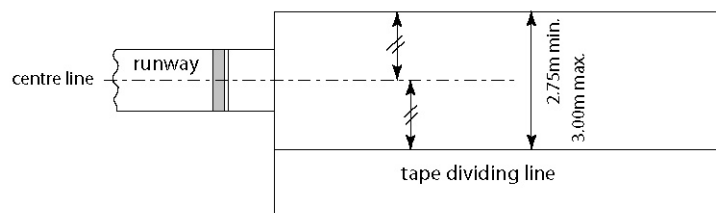


Figure 11 - Centralised Long Jump / Triple Jump landing area

10. Graven skal fyldes med blødt, fugtigt sand, og overfladen på sandet skal være i niveau med afsætsplanken.

**Regel 185 B****National regel****Længdespring med afsætszone**

For aldersklasserne til og med 13 år, drenge og piger, benyttes afsætszone.

Afsætszonen skal være 1,22m bred og 1,00 m lang.

Afsætszonen placeres i en afstand fra springgraven, som passer til aldersgruppen.

Hele afsætszonen markeres med selvklæbende tape eller spray. Det anbefales, at planken lægges sådan, at afsætslinjen er midt i zonen på 1 m. Hvis planken lægges midt i zonen, bør markeringsbrættet være af gummi eller et lignende materiale og ligge helt i plan med afsætsplanken. Springlængden måles fra det nærmeste mærke i graven lavet af nogen del af kroppen eller lemmerne til det nærmeste mærke af springerens fod i afsætszonen. Springlængden måles altid vinkelret på afsætslinjen. Hvis udøveren sætter af før afsætszonen (før han når frem til afsætszonen) måles springet til afsætszonen forreste kant (dvs. den kant, som er længst væk fra springgraven). Mislykket spring dømmes som ellers ved længdespring.

I øvrigt gælder bestemmelserne i regel 185.

**Regel 186****Trespring**

Reglerne i længdespring gælder også i trespring med følgende tillæg:

**Konkurrencen**

1. Trespring skal bestå af et hink, et skridt og et spring i denne rækkefølge.
2. Hinket skal udføres sådan, at udøveren lander på samme fod, som han/hun brugte i afsættet. Derefter skal han/hun lande på den anden fod (skridtet) og så springe ud i graven. Det skal ikke regnes for et ugyldigt forsøg, såfremt springeren under springet berører jorden med den "hvilende" fod.

**Afsætsplanken**

3. Afstanden mellem afsætsplanken og enden af graven må ikke være mindre end 21 m.
4. I internationale konkurrencer anbefales det, at afstanden mellem afsætsplanken og graven skal være mindst 13 m for mænd og 11 m for kvinder. Ved andre stævner skal afstanden mellem afsætsplanken og graven tilpasses efter deltagerens niveau.
5. Mellem planken og graven skal der være et jævnt baneunderlag med minimumbredde på 1,22 m  $\pm$  0,01 m for at sikre springerens fod en god kontakt med underlaget.

*Bemærkning: For alle baner, som er anlagt før 1. januar 2004, kan tilløbsbanen have en bredde på 1,25 m.*

*Kommentar: Det er ikke ugyldigt, såfremt udøveren, efter at have forladt planken, tager de øvrige skridt uden for det opmærkede tilløb.*

**Regel 186 B****National regel****Trespring med afsætszone**

For trespring med afsætszone gælder samme regler som for længdespring med afsætszone (se regel 185 B).

I øvrigt gælder bestemmelserne i regel 186.

## Kasteøvelser

### Regel 187

#### Generelle regler

- I alle internationale konkurrencer skal de redskaber, som anvendes, være i overensstemmelse med IAAF's specifikationer. Kun redskaber som er forsynet med et gyldigt IAAF-certifikat må anvendes. (Listen over redskaber findes på IAAF's internetsider).  
Følgende tabel viser kasteredskabernes vægt fordelt på aldersgrupper:

| Redskab | Kvinder, senior og junior | Mænd, senior | Mænd, junior |
|---------|---------------------------|--------------|--------------|
| Kugle   | 4,000 kg                  | 7,260 kg     | 6,000 kg     |
| Diskos  | 1,000 kg                  | 2,000 kg     | 1,750 kg     |
| Hammer  | 4,000 kg                  | 7,260 kg     | 6,000 kg     |
| Spyd    | 600 g                     | 800 g        | 800 g        |

*Kommentar: Tabellen ovenfor gælder for internationale konkurrencer. I tillæg til ovenstående internationale standarder findes der også vægte, som gælder for danske aldersbestemte klasser. Disse findes på DAFs hjemmeside under Ungdomsbestemmelser og Veteranbestemmelser.*

- Alle kasteredskaber skal stilles til rådighed af arrangøren. Teknisk delegat kan, baseret på konkurrencens eget reglement, tillade udøvere at bruge eget kasteredskab, såfremt dette er certificeret af IAAF og kontrolleret, godkendt og afmærket af arrangøren, før konkurrencen begynder, og at det stilles til rådighed for alle udøvere i konkurrencen. Sådanne kasteredskaber vil ikke blive accepteret, såfremt de allerede findes på arrangørens liste over de kasteredskaber, der stilles til rådighed.
- Der må ikke foretages ændringer eller modifikationer af nogen som helst slags under konkurrencen.  
*Kommentar: Efter at redskabet er kontrolleret, skal der tages hånd om det, og det skal bringes ud på konkurrencestedet af arrangøren.*

#### Udøveren

- Det er ikke tilladt at bruge nogen form for hjælpemidler som f.eks. at surre to eller flere fingre sammen eller fæste vægte til kroppen – som på nogen måde kan tjene til hjælp under kastet. Såfremt der er brugt tape eller bandager på fingrene eller hånden, så kan det godt være sammenhængende under forudsætning af, at to eller flere fingre ikke er tapet sammen på en sådan måde, at de ikke kan bevæge sig individuelt. En sådan tapening skal forevises øvelseslederen, før øvelsen begynder.
  - Det er ikke tilladt at bruge handsker undtaget i hammerkast. I hammerkast skal handsker være glatte både foran og bagpå. Fingerspidserne skal være blottede bortset fra tommelfingeren.
  - For at opnå bedre greb, er det tilladt for udøverne at bruge et egnet stof, men kun på hænderne. I hammerkast kan et egnet stof også bruges på handskerne. I kuglestød kan der bruges et egnet stof på halsen. I kuglestød og diskoskast kan udøverne desuden have talkum eller lignende på kasteredskabet.

#### Kasteringen

- Ringens skal være lavet af båndjern, stål eller andet passende materiale, og overkanten skal lægges i niveau med området udenfor. Fladen uden for ringen skal være af beton, syntetisk materiale, asfalt, træ eller andet passende materiale.  
Fladen inden for ringen kan være af beton, asfalt eller andet fast, men ikke glat materiale.  
Overfladen inden i ringen skal være plant og 1,4-2,5 cm lavere end toppen af ringen. I kuglestød kan en flytbar ring, som tilfredsstiller ovennævnte krav benyttes.
- Ringens indre diameter skal være 2,135 m ( $\pm$  5 mm) for kuglestød og hammerkast og 2,50 m ( $\pm$  5 mm) for diskoskast.  
Båndet i ringen skal være mindst 6 mm tykt og hvidmalet.  
Hammerkast kan kastes fra en diskosring, forudsat at diameteren på ringen kan reduceres til 2,135 m med en "løs" ring inde i diskosringen.  
*Bemærkning: Denne "løse" ring skal helst have en anden farve end hvid, sådan at de hvide streger i henhold til pkt. 7 kommer tydeligt frem.*

7. En hvid streg, 5 cm bred, skal trækkes fra kanten af ringen, mindst 75 cm ud til begge sider. Stregen kan males eller laves af træ eller andet passende materiale. Stregens kant længst væk fra kastesektoren skal være forlængelse af en tænkt linje, som går gennem ringens centrum og som er retvinklet på kastesektorens centerlinje.

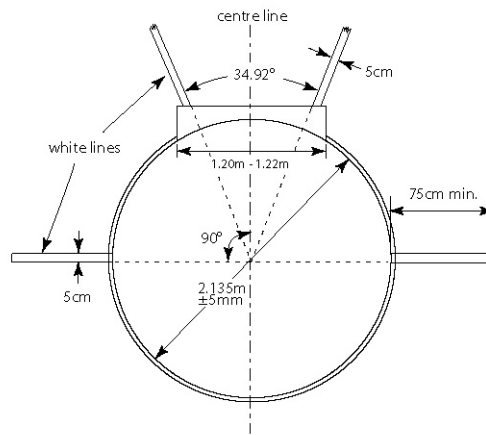


Figure 12 - Layout of Shot Put circle

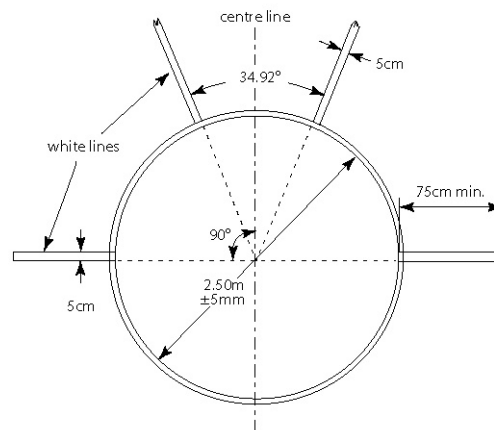


Figure 13 - Layout of Discus Throw circle

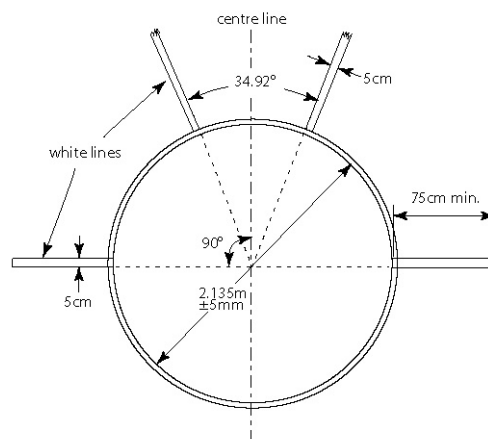


Figure 14 - Layout of Hammer Throw circle

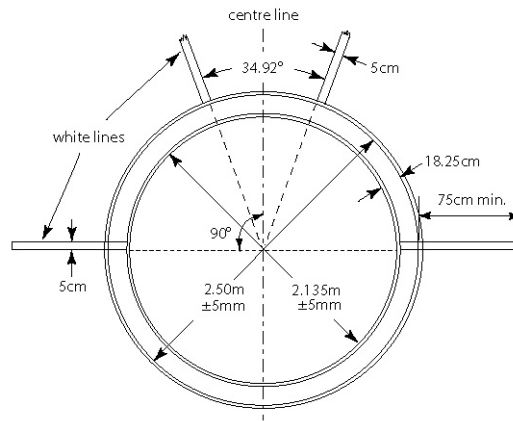


Figure 15 - Layout of concentric circles for Discus and Hammer Throw circle

8. Udøvere må ikke anvende nogen form for substans i ringen eller på skoene eller på anden måde ændre ringens overflade.

#### Tilløbsbanen i spydkast

9. Korteste længde på tilløbet skal være 30 m. Såfremt forholdene tillader det, skal minimumslængden være 33,5 m. Tilløbsbanen skal mærkes med to parallelle streger, 5 cm brede og i en indbyrdes afstand af 4 m.

Kastet skal foretages bag en cirkelbue med radius 8 m. Denne bue skal være malet eller lavet i træ og skal være 7 cm bred. Buen skal være hvid og ligge i niveau med arealet. Der skal trækkes streger, 7 cm brede og 75 cm lange fra begge ender af buen, retvinklet på de parallelle streger, som markerer tilløbsbanen. Den største tilladte hældning på tværs af tilløbsbanen må være 1:100 og på de sidste 20 m af tilløbet i længderetningen 1:1000.

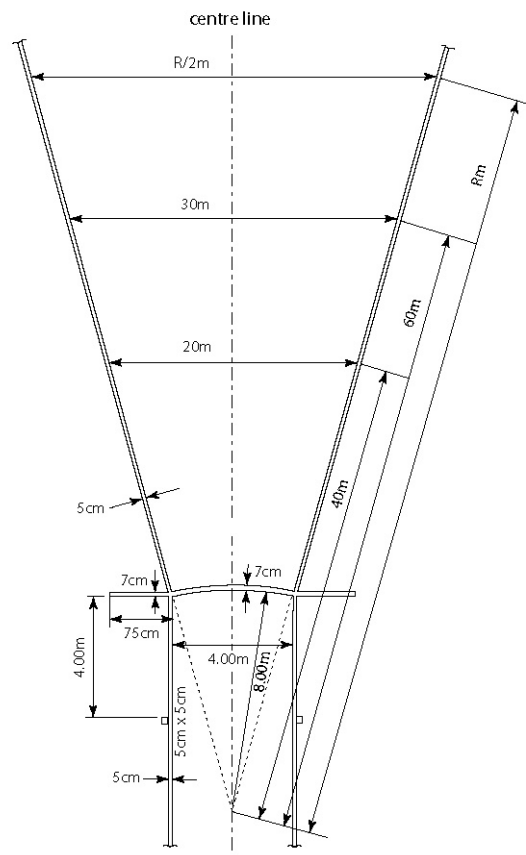


Figure 16 - Javelin Throw runway and landing sector (not to scale)

### Kastesektor/Landingsområde

10. Kastesektoren skal være belagt med sand, græs eller andet passende materiale, hvor kasteredskabet kan sætte mærke.
11. Hældningen udad i kasteretningen må ikke på noget sted i sektoren overstige 1:1000.
12. a. Med undtagelse af spydkast skal kastesektoren markeres med hvide streger, 5 cm brede på hver side i en vinkel på  $34,92^\circ$ , sådan at indersiden af stregerne, hvis de forlænges, vil gå gennem ringens centrum.  
*Bemærkning: En  $34,92^\circ$  sektor kan laves nøjagtig ved at måle afstanden mellem 2 punkter på sektorlinjen 20 m fra centrum af ringen. Afstanden mellem punkterne skal da være 12,00 m (20x0,60m). For hver meter fra ringens centrum øges afstanden mellem 2 punkter med 60 cm. Kommentar: Stregerne er ikke en del af sektoren.*
- b. I spydkast skal kastesektoren markeres med hvide streger, 5 cm brede, sådan at indersiden af stregerne, hvis de forlænges, vil gå gennem de to skæringspunkter for cirkelbuen og de parallelle streger og videre gennem centret for buen. Sektoren er således ca.  $29^\circ$ .

### Konkurrencen

13. Kuglestød, diskos- og hammerkast udføres fra en kastering, mens spydkast udføres på en tilløbsbane. Såfremt kastet udføres fra en ring, skal udøveren begynde fra en stillestående udgangsstilling. En udøver kan berøre indersiden af ringen. I kuglestød er det også tilladt at berøre indersiden af stopbrættet, som beskrevet i regel 188.2.
14. Det er ugyldigt forsøg, hvis udøveren:
  - a. Udfører kastet på en uretmæssig måde i kuglestød eller spydkast.
  - b. Efter at han er gået ind i ringen og har påbegyndt forsøget, med nogen del af kroppen berører overkanten af jernbåndet eller området på ydersiden af ringen.
  - c. I kuglestød berører oversiden af stopbrættet med nogen del af kroppen.
  - d. I spydkast berører stregerne, som markerer tilløbsbanen eller arealet på ydersiden af disse med nogen del af kroppen.*Bemærkning: Det anses ikke for ugyldigt forsøg, hvis diskossen eller hammeren berører kasteburet, såfremt ingen andre regler er brudt.*
15. Under forudsætning af, at reglerne ovenfor ikke er brudt, kan en udøver afbryde et påbegyndt forsøg. Udøveren kan lægge kasteredskabet ned inden for eller uden for ringen og også gå ud af ringen. Hvis han går ud af ringen, skal det ske som beskrevet i punkt 17, før han igen indtager udgangsstillingen og begynder på ny.  
*Bemærkning: Alle bevægelser, som tillades i henhold til denne regel, skal udføres inden for den tildelte tid til forsøget, sådan som det er angivet i regel 180.16.*
16. Forsøget er ugyldigt, hvis kuglen, diskossen, hammerhovedet eller spyddets spids først berører jorden på sektorlinjen eller jorden uden for sektorlinjerne.
17. Udøveren må ikke forlade ringen eller tilløbsbanen, før kasteredskabet har ramt jorden.
  - a. For øvelser, som udføres fra ring, skal udøveren, når ringen forlades, have den første kontakt med overkanten af jernringen eller området udenfor, helt bag strengen, som er trukket på ydersiden af ringen, og som kan trækkes gennem ringens centrum.  
*Bemærkning: Første berøring af ringen eller arealet udenfor ringen anses som at forlade ringen.*
  - b. I spydkast skal udøveren, når tilløbsbanen forlades, have den første kontakt med de parallelle streger eller arealet udenfor tilløbsbanen helt bag ved de streger, som går ud fra buen, retvinklet på parallelstregerne.  
Når spyddet er landet, vil udøveren blive anset for at have forladt tilløbsbanen, såfremt han/hun berører tilløbsbanens grænser eller arealet udenfor eller berører eller overskrider en linje (malet, teoretisk eller markeret med markører) tværs over tilløbsbanen 4 m bag endepunkterne af kastebuen. Såfremt udøveren er bag denne linje, men inde på tilløbsbanen når spyddet lander, anses han for at have forladt tilløbsbanen.
18. Kasteredskabet skal bæres tilbage til ringen eller tilløbsbanen, aldrig kastes tilbage.

### Opmåling

19. I alle kast skal resultaterne fastsættes til nærmeste hele centimeter under udmålt længde, såfremt den udmålte længde ikke er nøjagtig på en hel centimeter.
20. Opmålingen skal ske umiddelbart efter hvert kast:
  - a. Fra det nærmeste nedslagsmærke til indersiden af ringens jernbånd, langs en linje fra mærket til ringens centrum.

- b. I spydkast fra der, hvor spydspidsen først berørte jorden og til inderkanten af buen, langs en linje fra nedslaget af spydspidsen gennem centret for en cirkel, som buen er en del af.

### Mærker

21. Et tydeligt flag eller mærke kan bruges til at vise det bedste forsøg for hver udøver. Hvis sådanne mærker bruges, skal de placeres på ydersiden af sektorstregen. Flag eller mærker kan også bruges for at markere gældende rekorder.

## Regel 188

### Kuglestød

#### Konkurrencen

1. Kuglen skal stødes fra skulderen med én hånd. På det tidspunkt, hvor udøveren stiller sig ind i ringen for at begynde stødet, skal kuglen være i berøring med eller tæt ved nakken eller hagen, og hånden må ikke sænkes under denne stilling, når stødet udføres. Kuglen må ikke føres bag linjen i skuldrenes forlængelse.

*Bemærkning: Teknikker, hvor udøveren slår vejrmølle, er ikke tilladt.*

#### Stopbræt

2. Konstruktion. Brættet skal være hvidt og af træ eller andet passende materiale og være buet, sådan at indersiden falder sammen med ringens inderkant, være lodret i forhold til jorden og skal placeres symmetrisk i forhold til sektorens centerlinje. Stopbrættet skal kunne fastgøres godt til underlaget.
3. Mål. Brættets bredde skal variere fra 11,2 cm på midten til 30 cm i enderne og være 1,21 m langt ( $\pm 1$  cm) målt lige over. Det skal være 10 cm højt ( $\pm 2$  mm) målt fra overfladen på indersiden af ringen.

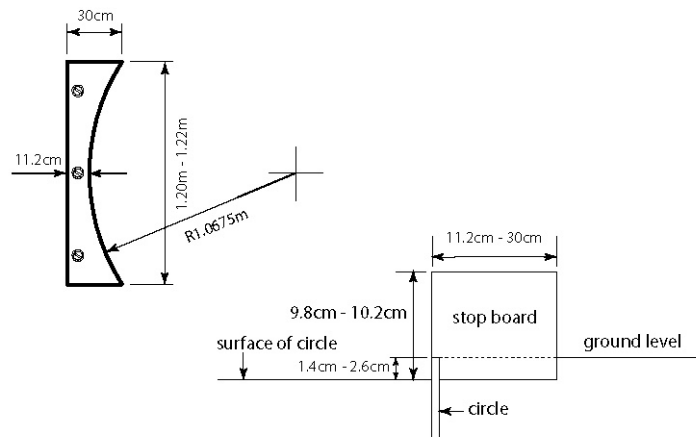


Figure 17 - Shot Put stop board (top and side view)

#### Kuglen

4. Konstruktion. Kuglen skal være lavet af massivt jern, messing eller andet metal, som ikke er blødere end messing, eller den skal have en skal af sådan metal, som er fyldt med bly eller andet materiale. Den skal have kugleform, og overfladen skal være glat. For at være glat skal overfladen have en gennemsnitlig højde, som er mindre end  $1,6\mu\text{m}$ , det vil sige, at ruhedsfaktoren skal være N7 eller mindre.
5. Kuglen skal være i overensstemmelse med følgende specifikationer:

|  |          |          |          |          |
|--|----------|----------|----------|----------|
| Minimumsvægt for brug i konkurrence og for godkendelse af rekord | 7,260 kg | 6,000 kg | 5,000 kg | 4,000 kg |
| Information til producenter af udstyr:                           |          |          |          |          |
| Minimumsvægt   | 7,265 kg | 6,005 kg | 5,005 kg | 4,005 kg |
| Maksimumsvægt  | 7,285 kg | 6,025 kg | 5,025 kg | 4,025 kg |
| Minimumsdiameter   | 110 mm   | 105 mm   | 100 mm   | 95 mm    |
| Maksimumsdiameter  | 130 mm   | 125 mm   | 120 mm   | 110 mm   |

*Kommentar: Tabellen ovenfor gælder for internationale konkurrencer. I tillæg til ovenstående internationale standarder findes der også vægte, som gælder for danske aldersbestemte klasser. Disse findes på DAFs hjemmeside under Ungdomsbestemmelser og Veteranbestemmelser.*

## Regel 189

### Diskokast

#### Diskossen

1. Diskossen kan være massiv eller hul og skal være lavet af træ eller andet passende materiale, med en metalkant (ring) i yderkanten, som skal være cirkelrund. Tværprofilen af metalkanten skal være afrundet i en halvcirkel med radius på 6 mm. Den skal have metalplader indfældet i siderne i plan med disse. Alternativt kan en diskos være uden metalplader, forudsat at de tilsvarende flader er plane, og at mål og vægt ellers er i overensstemmelse med specifikationerne. Begge sider af diskossen skal have samme form og være fri for ujævnheder og skarpe kanter. Siderne skal tiltage jævnt i tykkelse fra metalringens kurve til kanten på den plane flade med radius 25-28,5 mm fra diskossens centrum.

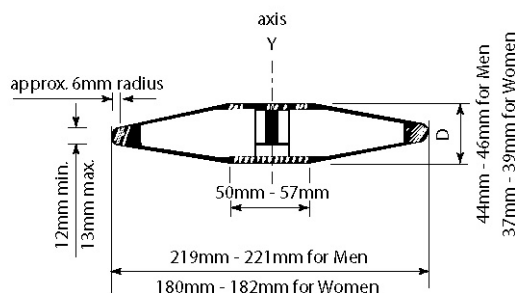


Figure 18 – Discus

Diskossens profil skal konstrueres sådan, at fra kanten af kurven skal tykkelsen tiltage jævnt op til den maksimale tykkelse. Denne maksimale tykkelse skal nås mellem 25 til 28,5 mm fra diskossens akse (centrum). Fra dette punkt til aksen (centrum) skal diskossens tykkelse være konstant. Over- og underside på diskossen skal være identisk.

Diskossen skal også være symmetrisk, når den roterer rundt om aksen (centrum).

Diskossen inkl. dens overflade må ikke have nogen ujævnheder, og overfladen skal være jævn (se regel 188.4) og ensartet over hele fladen.

2. Diskossen skal være i overensstemmelse med følgende specifikationer:

|   |          |          |          |          |
|---|----------|----------|----------|----------|
| Minimumsvægt for brug i konkurrencer og for godkendelse af rekord | 2,000 kg | 1,750 kg | 1,500 kg | 1,000 kg |
| Information til producenter af udstyr:                            |          |          |          |          |
| Minimumsvægt  | 2,005 kg | 1,755 kg | 1,505 kg | 1,005 kg |
| Maksimumsvægt   | 2,025 kg | 1,775 kg | 1,525 kg | 1,025 kg |
| Udvendig diameter af metalringen:                                 |          |          |          |          |
| Minimum   | 219 mm   | 210 mm   | 200 mm   | 180 mm   |
| Maksimum  | 221 mm   | 212 mm   | 202 mm   | 182 mm   |
| Diameter af metalpladen/det flade centrum:                        |          |          |          |          |
| Minimum   | 50 mm    | 50 mm    | 50 mm    | 50 mm    |
| Maksimum  | 57 mm    | 57 mm    | 57 mm    | 57 mm    |
| Tykkelsen af metalpladen/det flade centrum:                       |          |          |          |          |
| Minimum   | 44 mm    | 41 mm    | 38 mm    | 37 mm    |
| Maksimum  | 46 mm    | 43 mm    | 40 mm    | 39 mm    |
| Tykkelsen af metalringen 6 mm fra kanten:                         |          |          |          |          |
| Minimum   | 12 mm    | 12 mm    | 12 mm    | 12 mm    |
| Maksimum  | 13 mm    | 13 mm    | 13 mm    | 13 mm    |

*Kommentar: Tabellen ovenfor gælder for internationale konkurrencer. I tillæg til ovenstående internationale standarder findes der også vægte, som gælder for danske aldersbestemte klasser. Disse findes på DAFs hjemmeside under Ungdomsbestemmelser og Veteranbestemmelser.*

## **Regel 190**

### **Diskosbur**

1. Diskoskast skal foregå fra en indhegning eller et bur af hensyn til sikkerheden for tilskuere, dommere og øvrige udøvere. Det bur, som er specificeret i denne regel, er beregnet til brug på et stadion, hvor andre øvelser foregår samtidig eller uden for et stadion med tilskuere til stede. Hvis det ikke er tilfældet, specielt på træningsbaner, kan en enklere konstruktion være tilstrækkelig.  
*Bemærkning: Det hammerkastbur, som er beskrevet i regel 192, kan også benyttes til diskoskast, enten ved at lave en diskosring med en "løs" hammerring indeni, eller ved at bruge et forlænget bur med diskosringen foran hammerkastringen.*
2. Buret skal konstrueres, fremstilles og vedligeholdes sådan, at det kan standse en to kg diskos, som bevæger sig med en hastighed af 25m/sek. Konstruktionen skal være sådan, at der ikke er nogen fare for, at diskossen kastes tilbage mod kasteren eller går over buret. Såfremt buret tilfredsstillende krav, som er stillet i denne regel, kan hvilken som helst udformning eller konstruktion af bur benyttes.
3. Buret skal være U-formet. Bredden på åbningen skal være 6m, målt 7 m foran kasteringens centrum. Bredden på 6 m måles mellem indersiderne af burets net. Mindste højde på netpanelerne skal være 4 m. Buret skal konstrueres sådan, at en diskos bliver forhindret i at trænge igennem samlinger i buret, nettet eller under buret.  
*Bemærkning 1: Konstruktionen af burets bagerste del er mindre vigtig forudsat at nettet er mindst 3 m væk fra ringens centrum.*  
*Bemærkning 2: Innovative (anderledes) konstruktioner, som giver samme grad af beskyttelse og ikke øger farezonerne sammenlignet med konventionelle konstruktioner, kan også certificeres af IAAF.*  
*Bemærkning 3: Den side af buret, som er langs nærmeste langside af løbebanen, kan forlænges og/eller forhøjes for bedre beskyttelse af andre udøvere under en diskoskonkurrence.*
4. Nettet til buret kan laves af passende natur- eller fibertråd, alternativt en ekstra strækbar ståltråd. Maksimum maskevidde skal være 50 mm for ståltråd og 44 mm for fibertråd.  
*Bemærkning: Yderligere specifikationer for net og sikkerhedsinspektion finder man i "The IAAF Track and Field Facilities Manual".*
5. Faresektoren for diskoskast fra dette bur er ca. 69°, både for højre- og venstrehåndskastere. Opstillingen og placeringen på anlægget er derfor afgørende for, hvilken sikkerhed buret yder.

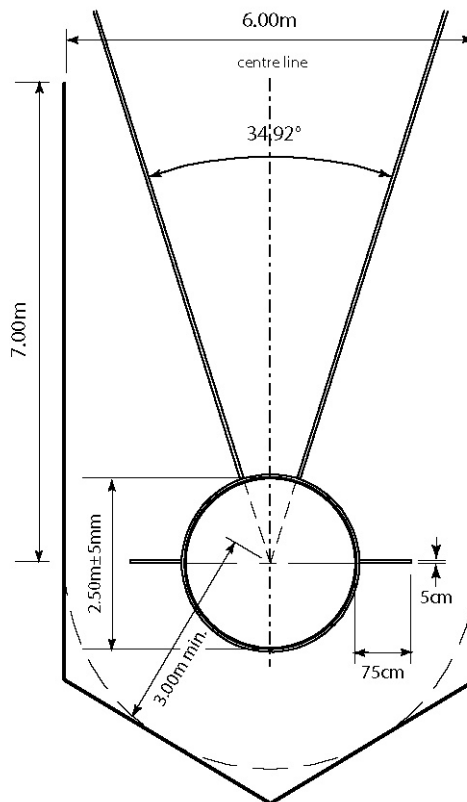


Figure 19 - Cage for Discus Throw only

## Regel 191

### Hammerkast

#### Konkurrencen

1. I udgangsstillingen, før de indledende rotationer, er det tilladt at placere hammerhovedet på jorden, både inde i og uden for ringen.
2. Det regnes ikke for fejl, såfremt hammerhovedet berører jorden eller toppen af jernringen under rotationen. Udøveren kan standse og begynde på ny, såfremt ingen andre regler er blevet brudt.
3. Hvis hammeren går i stykker under kastet, skal kastet ikke regnes for ugyldigt. Forudsætningen er, at forsøget var udført i overensstemmelse med reglerne. Det skal heller ikke regnes for et ugyldigt kast, såfremt udøveren på grund af dette mister balancen og træder ud af ringen, og vedkommende tildeles et nyt forsøg.

#### Hammeren

4. Konstruktion. Hammeren skal bestå af tre dele: Hoved, streng og håndtag.
5. Hovedet skal være lavet af massivt jern eller andet metal, ikke blødere end messing, eller en skal af sådan materiale, som er fyldt med bly eller andet massivt materiale.  
Hvis hovedet er en fyldt skal, skal fyldmaterialet være indstøbt sådan, at det ikke kan bevæge sig, og at tyngdepunktet ikke er mere end 6 mm fra kuglehovedets centrum.
6. Strengen skal være af en enkelt ubrudt tråd af springstål med mindst 3 mm i diameter. Den må ikke kunne strække sig mærkbart under kastet. Til fastgørelse kan strengen have en løkke i den ene eller begge ender.
7. Håndtaget skal være stift uden hængslede samlinger af nogen slags. Den største tilladte formændring af et håndtag er 3 mm ved en belastning på 3,8kN. Det skal være fastgjort til strengen på en sådan måde, at det ikke kan sno sig i strengens løkke, sådan at hammerens totale længde øges.

Håndtaget skal have en symmetrisk udformning, og grebet kan være lige eller bueformet og have en maksimal indre længde på 110 mm.

Håndtaget skal have en minimum brudstyrke på 8kN.

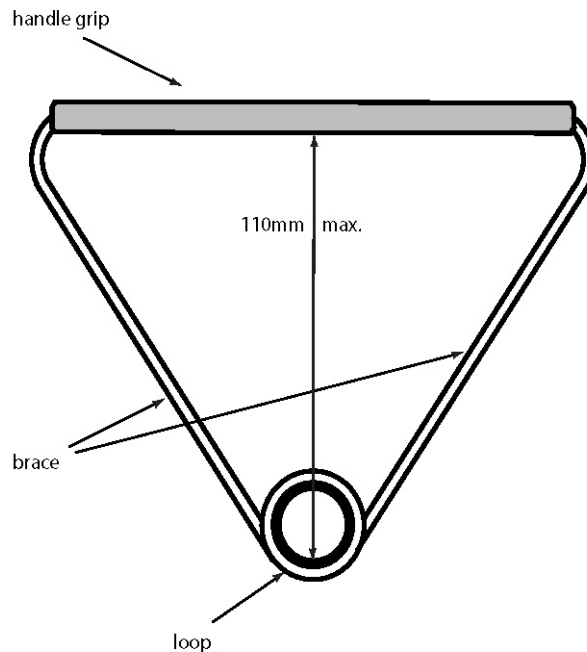


Figure 20 - Generic hammer handle

8. Strengen skal være fastgjort til hovedet ved hjælp af en drejetap, med eller uden kuglelejer. Håndtaget skal fastgøres til strengen med en løkke, uden drejetap.
9. Hammeren skal være i overensstemmelse med følgende specifikationer:

|   |          |          |          |          |
|---|----------|----------|----------|----------|
| Minimumsvægt for brug i konkurrencer og for godkendelse af rekord | 7,260 kg | 6,000 kg | 5,000 kg | 4,000 kg |
| Information til producenter af udstyr:                            |          |          |          |          |
| Minimumsvægt  | 7,265 kg | 6,005 kg | 5,005 kg | 4,005 kg |
| Maksimumsvægt   | 7,285 kg | 6,025 kg | 5,025 kg | 4,025 kg |
| Hammerens længde målt fra indersiden af håndtaget:                |          |          |          |          |
| Minimum   | 1175 mm  | 1175 mm  | 1165 mm  | 1160 mm  |
| Maksimum  | 1215 mm  | 1215 mm  | 1200 mm  | 1195 mm  |
| Hammerhovedets diameter:  |          |          |          |          |
| Minimum   | 110 mm   | 105 mm   | 100 mm   | 95 mm    |
| Maksimum  | 130 mm   | 125 mm   | 120 mm   | 110 mm   |

*Kommentar: Tabellen ovenfor gælder for internationale konkurrencer. I tillæg til ovenstående internationale standarder findes der også vægte, som gælder for danske aldersbestemte klasser. Disse findes på DAF's hjemmeside under Ungdomsbestemmelser og Veteranbestemmelser.*

### Tyngdepunkt

Tyngdepunktet må ikke være mere end 6 mm fra hovedets centrum. Det vil sige, at hovedet uden streng og håndtag skal kunne balancere på en horisontal, skarpkantet ring, som er 12 mm i diameter.

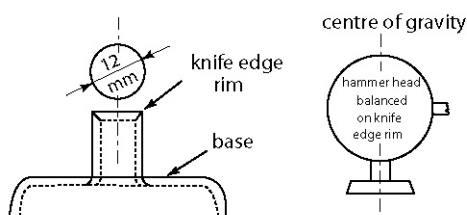


Figure 21 - Suggested apparatus for testing centre of gravity of hammer head

## Regel 192

### Hammerkastbur

1. Hammerkast skal foregå fra en indhegning eller et bur af hensyn til sikkerheden for tilskuere, dommere og øvrige udøvere. Det bur, som er specificeret i denne regel, er beregnet til brug på et stadion, hvor andre øvelser foregår samtidig eller uden for et stadion med tilskuere til stede. Hvis det ikke er tilfældet, specielt på træningsbaner, kan en enklere konstruktion være tilstrækkelig.
2. Buret skal fremstilles og vedligeholdes sådan, at det kan standse en hammer på 7,26 kg, som bevæger sig med en hastighed af 32 m/sek. Konstruktionen skal være sådan, at der ikke er nogen fare for, at hammeren kastes eller slynges tilbage mod kasteren eller over kanten af buret. Forudsat at det tilfredsstillende alle krav til sikkerhed efter denne bestemmelse, kan enhver udformning eller konstruktion benyttes.

3. Buret bør være U-formet. Bredden på åbningen skal være 6 m, målt 7 m foran kasteringens centrum. Bredden på 6 m måles mellem indersiderne på burets net. Mindstehøjden på netpanelerne skal være 7 m for burets bagerste dele og mindst 10 m de sidste 2,80 m frem til de bevægelige netpaneler ved burets åbning.

Buret skal laves sådan, at hammeren forhindres i at gå igennem nogen dele af burets netsamlinger og heller ikke langs jorden under nettet.

*Bemærkning: Konstruktionen af burets bagerste del er mindre vigtig forudsat, at nettet er mindst 3,5 m væk fra ringens centrum.*

4. To bevægelige, 2m brede og 10 m høje netpaneler, skal fastgøres i forkanten af buret. Kun et af dem skal bruges ad gangen.

*Bemærkning 1: Disse to paneler bruges alternativt, venstre panel til højrehåndskastere og højre panel til venstrehåndskastere. Da det er nødvendigt at skifte fra det ene panel til det andet under konkurrencen, er det vigtigt, at skiftet er meget lidt arbejdskrævende og kan udføres på kort tid.*

*Bemærkning 2: Det er kun venstre panel, der vist på tegningen, sådan som det skal stå under et højrehåndskast. Placeringen af højre panel (også i lukket stilling) er markeret på tegningen med en stiplede linje.*

*Bemærkning 3: Når det er i brug, skal det bevægelige panel stå nøjagtigt i den viste stilling. Man skal derfor sørge for, at udformningen af de bevægelige paneler er sådan, at de kan låses i lukket stilling. Det anbefales, at panelernes position afmærkes på underlaget permanent eller midlertidigt.*

*Bemærkning 4: Udformningen og brugen af de bevægelige paneler afhænger af konstruktionen på buret, og om de er hængslet vertikalt eller horisontalt, så de kan bevæges på en aksel, som kan afmonteres. Hensigten med panelerne er, at de skal kunne opfange hammeren. Det skal også kontrolleres, at hammeren ikke kan passere mellem de bevægelige paneler og selve hammerburet.*

*Bemærkning 5: Innovative (anderledes) konstruktioner, som giver samme grad af beskyttelse og ikke øger farezonerne sammenlignet med konventionelle konstruktioner, kan også certificeres af IAAF.*

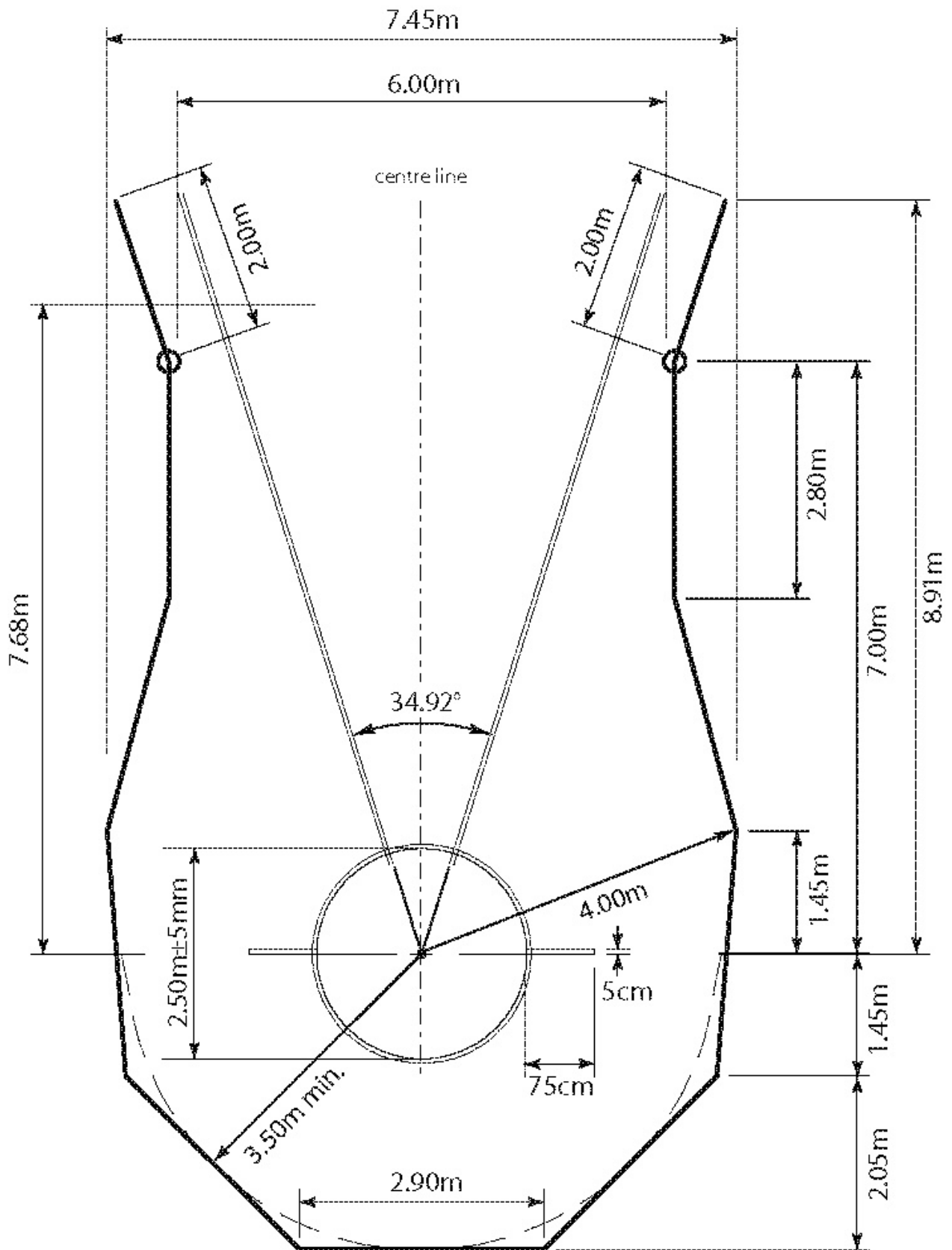


Figure 23 - Cage for Hammer and Discus Throw with concentric circles  
(Discus Throw configuration)

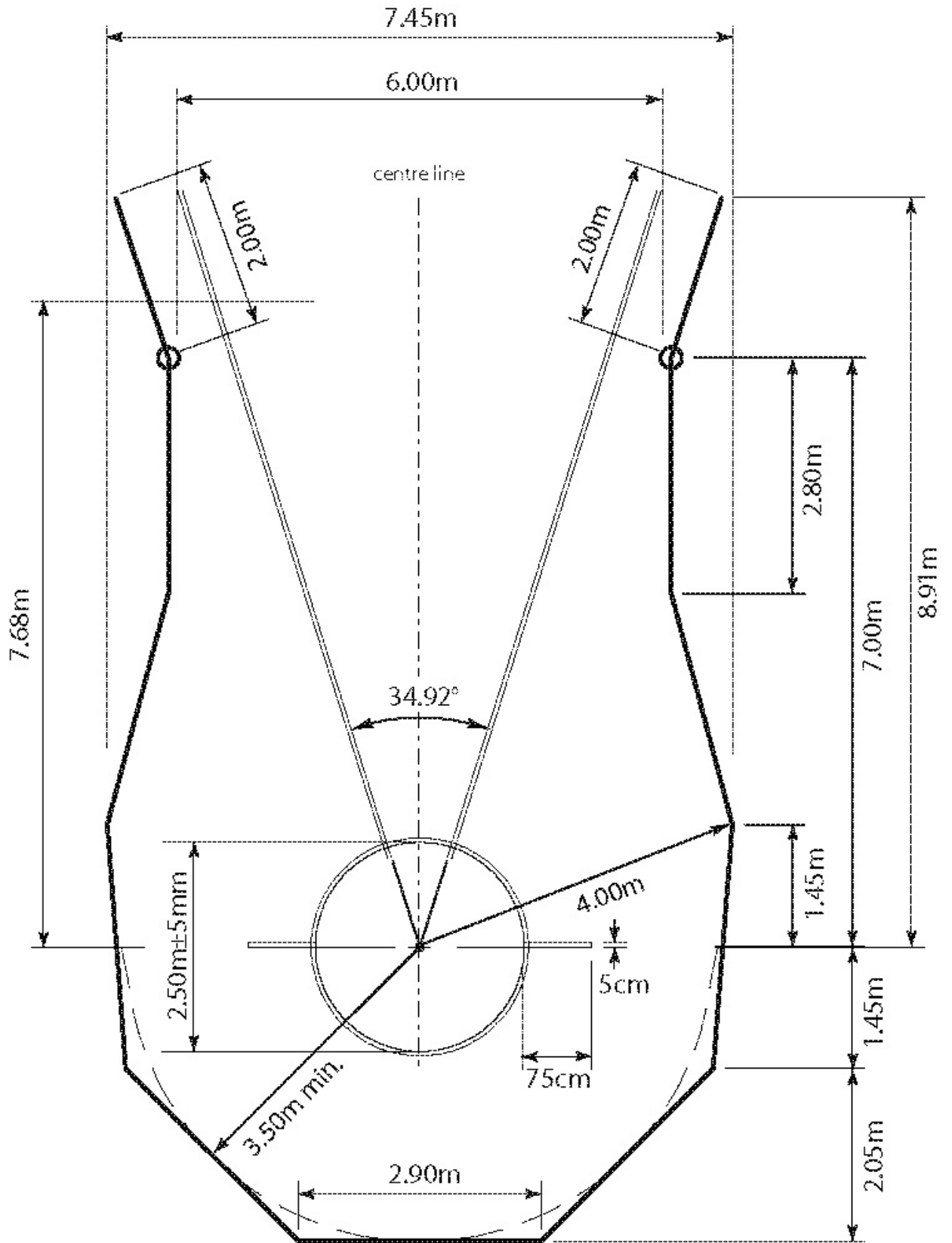


Figure 23 - Cage for Hammer and Discus Throw with concentric circles  
(Discus Throw configuration)

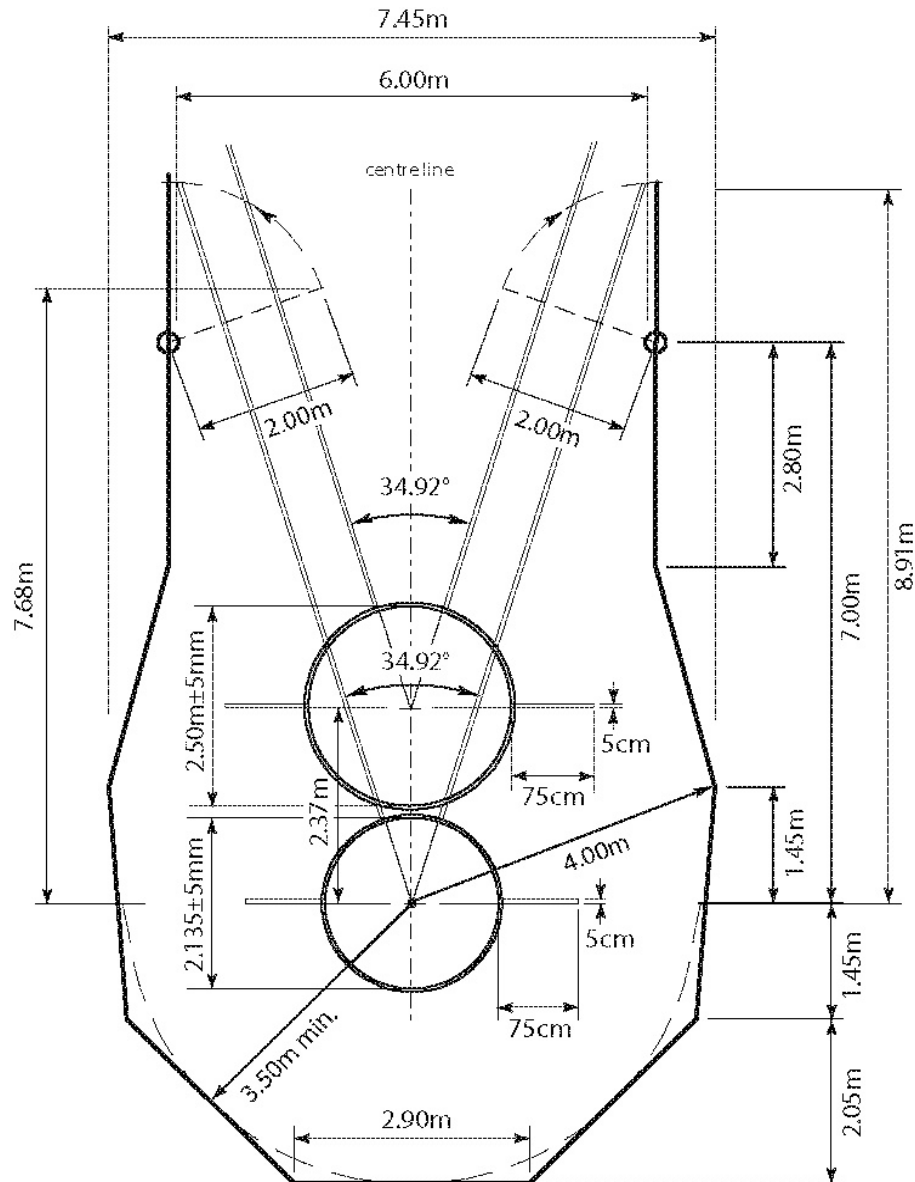


Figure 24 - Cage for Hammer and Discus Throw with separate circles

5. Nettet til buret kan laves af passende natur- eller fibertråd, alternativt en ekstra strækbar ståltråd. Maksimum maskevidde skal være 50 mm for ståltråd og 44 mm for fibertråd.  
*Bemærkning: Yderligere specifikationer for net og sikkerhedsinspektion finder man i "The IAAF Track and Field Facilities Manual".*
6. Hvis det er ønskeligt at bruge det bur, som er til diskos, kan dette kombineres på to måder. Det enkleste er at bruge en fast diskosring på 2,5 m i diameter og indeni den lægge en løs hammerring på 2,135 m i diameter, tilpasset med de nødvendige afstandsstykker. Dette indebærer, at den samme ringoverflade benyttes til begge kast. Burets bevægelige netpaneler skal ikke anvendes i diskos.  
Hvis det er ønskeligt at have separate ringe til hammer og diskos, skal de to ringe lægges efter hinanden med en centerafstand på 2,37 m og på linje med sektorens centerlinje. Diskosringen skal ligge længst fremme. Burets bevægelige netpaneler skal også anvendes i diskos, når ringene lægges på denne måde.  
*Bemærkning: Konstruktionen af burets bagerste del er mindre vigtig forudsat, at nettet er mindst 3,5 m væk fra kombinationsringens centrum eller 3 m fra diskosringens centrum (se også regel 192.4).*
7. Faresektoren for hammerkast ved dette bur er ca. 53° for både højre- og venstrehåndskastere. Opstillingen og placeringen på anlægget er derfor afgørende for, hvilken sikkerhed buret yder.

**Regel 193****Spydkast****Konkurrencen**

1.
  - a. Spyddet skal holdes om surringen. Det skal kastes over skulderen eller øvre del af kastearmen og må ikke slynges ud. Uortodokse stilarter er ikke tilladt.
  - b. Et kast er kun gyldigt, såfremt spidsen af metalhovedet rammer jorden før nogen anden del af spyddet.
  - c. Fra udgangsstillingen og til spyddet er kastet, må kasteren ikke dreje sig helt rundt, så ryggen er vendt mod sektoren eller buen.
2. Hvis spyddet brækker under udførelsen af kastet, eller mens det er i luften, anses det ikke for et ugyldigt forsøg, under forudsætning af at kastet i øvrigt blev udført efter reglerne. Hvis kasteren derved mister balancen og derved bryder reglerne, skal det heller ikke anses for et ugyldigt forsøg. Udøveren skal i dette tilfælde tildeles et nyt forsøg.

**Spyddet**

3. Konstruktion. Spyddet skal bestå af tre dele: Hoved, skaft og greb (surring). Skaftet skal være massivt eller hult og skal være lavet af metal eller af et andet egnet homogent materiale, sådan at det fremstår som en enhed. På skaftet skal der være fastgjort et metalhoved, som skal ende i en skarp spids. Overfladen på skaftet skal være fri for ujævnheder (se regel 188.4), og overfladen skal være jævn og glat over det hele. Hovedet skal bestå helt af metal. Hovedet kan være konstrueret sådan, at det har en forstærket spids svejset på enden af hovedet, såfremt hele hovedets overflade er glat og jævn.
4. Grebet (surringen), som skal dække tyngdepunktet, må ikke overskride diameteren på skaftet med mere end 8 mm. Det kan have en jævn og ru mønstret overflade uden snore, riller eller indhak af nogen slags. Surringen skal have en jævn tykkelse.
5. Alle tværsnit i hele spyddets længde skal være cirkelformet (se bemærkning 1). Den største diameter på skaftet skal være lige foran surringen. Den midterste del af skaftet, inklusive delen under surringen, skal være cylindrisk eller gradvist smalne mod den bagerste del, men ikke noget steds fra forsiden af surringen til bagsiden må reduktionen af diameteren overstige 0,25 mm. Fra surringen skal skaftet smalne jævnt begge veje. Den langsgående profil fra surringen til spidsen og til enden skal være lige eller svagt konveks (se bemærkning 2), og der må ikke noget sted være en brat forandring i diameteren i hele spyddets længde undtagen lige bag hovedet og foran og bagved surringen. På bagenden af hovedet må reduktionen i diameteren ikke overstige 2,5 mm, og denne afvigelse fra kravet til den langsgående profil må ikke gå længere end 300 mm bag hovedet.

*Bemærkning 1: På tværsnittets cirkulære form er den størst tilladelige difference på 2 % mellem største og mindste tværmål. Gennemsnittet for disse to tværmål skal svare til specifikationerne for et cirkulært spyd.*

*Bemærkning 2: Formen på den langsgående profil kan kontrolleres hurtigt og let med kanten af en stiv metallineal mindst 500 mm lang og med to følere, 0,20 mm og 1,25 mm tykke. For svagt konvekse dele af profilen vil linealen vippe, mens den blot er i kontakt med en lille del af spyddet. Hvis man holder linealen fast ind til de lige dele af spyddet, skal det være umuligt at indføre 0,20 mm føleren mellem spyddet og linealen noget sted langs kontaktfladen. Dette gælder ikke i overgangen mellem hovedet og skaftet, men her skal det ikke være muligt at indføre 1,25 mm føleren.*

6. Spyddet skal være i overensstemmelse med følgende specifikationer:

|  |        |        |        |
|--|--------|--------|--------|
| Minimumsvægt (inkl. grebet) for brug i konkurrencer og for godkendelse af rekord | 800 g  | 700 g  | 600 g  |
| Information til producenter af udstyr:   |        |        |        |
| Minimumsvægt   | 805 g  | 705 g  | 605 g  |
| Maksimumsvægt  | 825 g  | 725 g  | 625 g  |
| Total længde:  |        |        |        |
| Minimum  | 2,60 m | 2,30 m | 2,20 m |
| Maksimum   | 2,70 m | 2,40 m | 2,30 m |
| Metalhovedets længde:  |        |        |        |
| Minimum  | 250 mm | 250 mm | 250 mm |
| Maksimum   | 330 mm | 330 mm | 330 mm |
| Afstand fra spidsen af hovedet til tyngdepunktet:                                |        |        |        |

|                              |        |        |        |
|------------------------------|--------|--------|--------|
| Minimum                      | 0,90 m | 0,86 m | 0,80 m |
| Maksimum                     | 1,06 m | 1,00 m | 0,92 m |
| Største diameter på skaftet: |        |        |        |
| Minimum                      | 25 mm  | 23 mm  | 20 mm  |
| Maksimum                     | 30 mm  | 28 mm  | 25 mm  |
| Grebets længde:              |        |        |        |
| Minimum                      | 150 mm | 150 mm | 140 mm |
| Maksimum                     | 160 mm | 160 mm | 150 mm |

*Kommentar: Tabellen ovenfor gælder for internationale konkurrencer. I tillæg til ovenstående internationale standarder findes der også vægte, som gælder for danske aldersbestemte klasser. Disse findes på DAFs hjemmeside under Ungdomsbestemmelser og Veteranbestemmelser.*

7. Spyddet må ikke have nogen bevægelige dele eller andre indretninger, som på nogen måde kan flytte tyngdepunktet under kastet eller ændre spyddets kastekarakter.
8. Afsmalningen af spyddet til spidsen af metalhovedet skal være sådan, at vinklen på spidsen ikke skal være mere end  $40^\circ$ . Diameteren ved et punkt 150 mm fra spidsen må ikke overstige 80 % af den største diameter på skaftet. Midt mellem tyngdepunktet og spidsen på metalhovedet må diameteren ikke overstige 90 % af den største diameter på skaftet.
9. Afsmalningen af spyddet mod enden skal være sådan, at diameteren i midtpunktet mellem tyngdepunktet og enden ikke er mere end 90 % af skaftets største diameter. 150 mm fra halespidsen skal diameteren ikke være mindre end 40 % af skaftets største diameter. Diameteren på halespidsen må ikke være mindre end 3,5 mm.

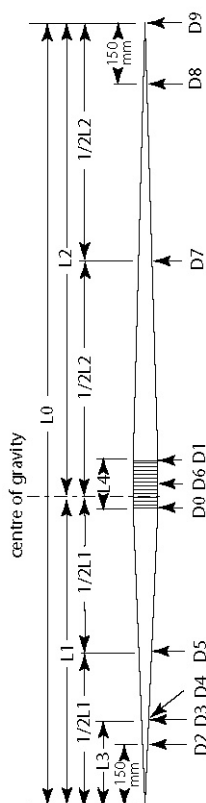
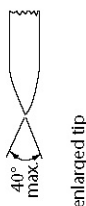


Figure 25 - International Javelin



**Regel 194****National regel****Boldkast**

Boldkast skal foregå fra bue som for spydkast og sektor, tilløb og opmåling foregår på samme måde som for spydkast.

**Kastebolden**

Til boldkast anvendes en kastebold, som skal være kuglerund og udført af gummi, plast eller lignende materiale. Vægten på bolden skal være 145 g eller 250 g med en tolerance på  $\pm 5$  g.

Se i øvrigt Ungdomsbestemmelserne på DAFs hjemmeside.

**Regel 195****Vægtkast****Konkurrencen**

1. Kastet udføres fra en hammerkastring og fra et kastebur (se reglerne 191 og 192).
2. Vægten skal kastes med begge hænder og sådan, at begge hænder slipper vægten samtidig i udkastet.

**Vægten**

3. Konstruktion. Vægten skal bestå af tre dele: Metalhoved (konstrueret som for hammerkast), en metallænke og et håndtag. Mellem metallænken og hovedet skal der være en drejetap (svivel). Den skal ikke kunne strække sig mærkbart under kastet. Totallængden måles på samme måde som for hammerkast.
4. Håndtag. Der kan benyttes hammerkasthåndtag eller et håndtag formet som en triangel lavet af en rund metalstang maksimalt 12,7 mm i diameter. Siderne skal minimum være 100 mm og maksimalt 190 mm lange.
5. Vægten skal være i overensstemmelse med følgende specifikationer:

|   |           |           |          |          |         |
|---|-----------|-----------|----------|----------|---------|
| Minimumsvægt for brug i konkurrencer og for godkendelse af rekord | 15,88 kg  | 11,34 kg  | 9,08 kg  | 7,26 kg  | 5,45 kg |
| Information til producenter af udstyr:                            |           |           |          |          |         |
| Minimumsvægt  | 15,885 kg | 11,345 kg | 9,085 kg | 7,265 kg | 5,455   |
| Maksimumsvægt   | 15,905 kg | 11,365 kg | 9,105 kg | 7,285 kg | 5,475   |
| Vægtens længde målt fra indersiden af håndtaget:                  |           |           |          |          |         |
| Maksimum  | 410 mm    | 410 mm    | 410 mm   | 410 mm   | 410 mm  |
| Vægthovedets diameter:  |           |           |          |          |         |
| Minimum   | 145 mm    | 130 mm    | 120 mm   | 110 mm   | 100 mm  |
| Maksimum  | 165 mm    | 150 mm    | 140 mm   | 130 mm   | 120 mm  |

*Kommentar: I tillæg til ovenstående standarder findes der også vægte, som gælder for aldersbestemte klasser. Disse findes på DAFs hjemmeside under Ungdomsbestemmelser og Veteranbestemmelser.*

## Del 5 Mangekamp

### Regel 200

#### Mangekampskonkurrence

##### Mænd senior og junior (femkamp og tikamp)

1. Femkamp består af fem øvelser, som skal arrangeres på en dag og afvikles i følgende rækkefølge: længde, spyd, 200 m, diskos og 1500 m.
2. Tikamp består af ti øvelser, som skal arrangeres over to på hinanden følgende dage i følgende rækkefølge:
  1. dag: 100 m, længde, kugle, højde og 400 m.
  2. dag: 110 m hæk, diskos, stang, spyd og 1500 m.
 (Se under DAF's veteranbestemmelser for evt. nationale undtagelser)

##### Kvinder senior og junior (syvkamp og tikamp)

3. Syvkamp består af syv øvelser, som skal arrangeres over to på hinanden følgende dage i følgende rækkefølge:
  1. dag: 100 m hæk, højde, kugle og 200 m.
  2. dag: længde, spyd og 800 m.
4. Tikamp består af to øvelser, som arrangeres over to på hinanden følgende dage i følgende rækkefølge:
  1. dag: 100m, diskos, stang, spyd og 400 m.
  2. dag: 100 m hæk, længde, kugle, højde og 1500 m.
 (Se under DAF's veteranbestemmelser for evt. nationale undtagelser)

##### Drenge ungdom (ottekamp)

5. Ottekamp består af otte øvelser, som skal arrangeres over to på hinanden følgende dage med følgende rækkefølge:
  1. dag: 100 m, længde, kugle og 400 m.
  2. dag: 110 m hæk, højde, spyd og 1000 m.
 (Se under DAF's ungdomsbestemmelser for nationale undtagelser)

##### Kvinder ungdom (syvkamp)

6. Syvkamp består af syv øvelser, som skal arrangeres på to på hinanden følgende dage med følgende rækkefølge:
  1. dag: 100 m, højde, kugle og 200 m.
  2. dag: længde, spyd og 800 m.
 (Se under DAF's ungdomsbestemmelser for nationale undtagelser)

##### Generelt:

7. Øvelseslederen skal, når det er muligt, påse, at hver enkelt udøver får et ophold på mindst 30 minutter mellem afslutningen for sidste øvelse, og før den næste begynder. Hvis det er muligt, skal tiden mellem afslutningen for sidste øvelse på førstedagen og starten på første øvelse på andendagen være mindst 10 timer.
8. I alle øvelser, med undtagelse af den sidste i en mangekamp, skal heatsammensætning og grupper sammensættes af teknisk delegat eller øvelsesleder, sådan at den indeholder udøvere med omtrent samme styrke i øvelsen.  
Opsætningen skal laves, sådan at der fortrinsvis er fem eller flere udøvere, og aldrig færre end tre, som konkurrerer i hvert heat eller gruppe. Skulle det ikke være muligt at opnå dette på grund af manglende tid på tidsskemaet, så skal næste øvelses heat og grupper bestå af udøvere, som har færdiggjort foregående øvelse.  
I sidste øvelse i mangekampskonkurrencen bør heatene arrangeres sådan, at de udøvere, som er bedst efter næstsidste øvelse, løber i samme heat.  
Teknisk delegat eller mangekampslederen kan lave om på enhver gruppering, dersom dette efter hans/hendes mening er ønskeligt.
10. IAAF's regler for de enkelte øvelser gælder med følgende undtagelser:

- a. I længde og alle kast skal hver udøver kun have tre forsøg.
  - b. Hvis helautomatisk elektronisk tidtagning ikke mulig, skal tiden på hver udøver tages af tre tidtagere uafhængige af hinanden.
  - c. I løbeøvelserne er kun én tyvstart for hele feltet tilladt. Enhver udøver, som er ansvarlig for yderligere tyvstarter skal diskvalificeres. (Se regel 162.7)
10. Kun et tidtagersystem skal benyttes til hver enkelt løbeøvelse. Af hensyn til eventuelle rekorder, skal elektronisk tagne tider imidlertid registreres, selv om sådanne tider ikke foreligger for alle øvrige deltagere.
  11. En udøver, som ikke starter eller undlader at tage forsøg i en af øvelserne, må ikke deltage i de efterfølgende øvelser og skal derved anses for at have forladt mangekampkonkurrencen. Udøveren skal af den grund ikke opføres i den endelige rækkefølge. En udøver, som bestemmer sig for at trække sig fra mangekampkonkurrencen, skal omgående meddele lederen af mangekampkonkurrencen sin beslutning.
  12. Pointsummene i enkeltøvelserne og sammenlagt, beregnet som gældende efter IAAF-pointtabeller skal bekendtgøres for udøverne efter hver øvelse. Vinder er den udøver, som har opnået den højeste pointsum.
  13. I tilfælde af samme resultat er vinderen den, som har opnået højeste pointsum i flest øvelser i forhold til de øvrige udøvere med samme pointsum sammenlagt. Dersom dette ikke løser placeringsligheden, er den deltager, som har opnået den højeste pointsum i en enkeltøvelse, vinder. Dersom dette ikke løser løser placeringsligheden, så skal den næsthøjeste pointsum vurderes på samme måde, o.s.v. Denne fremgangsmåde skal bruges for at afgøre alle placeringer, hvor to eller flere har samme pointsum.

### **Kastemangekamp**

(National regel)

Kastemangekamp er ikke en international disciplin. Derfor findes oplysninger under DAF's seniorbestemmelser, ungdomsbestemmelser og veteranbestemmelser, hvorfor der henvises hertil.