

Längdhopp och Tresteg

Generella regler:

På KA2IFs tävlingar brukar vi praktisera regeln att alla tävlande har 4 hopp var. För klasser över 13 år har alla 3 försök. Efter de inledande 3 försöken går de åtta (8) med bäst resultat till final och får göra 3 försök till.

Alla tävlanden i en åldersklass lottas till en viss hoppordning. När det är dags för sitt hopp blir den tävlande uppropad och från det att den tävlande är uppropad har denna 60 sek på sig att inleda ansatsen.

Alla klasser upp tom 13 år hoppar med en hoppzon. Hoppzon är en uppmärksammad zon som sträcker sig från övertrampsplankan och 1 m bakåt. Här mäts hoppet från framkant av skon där upphoppet sker. Landning sker i sanden och mätning sker från den del av hopparen som gör märke närmast plankan. Mätningen sker diagonalt från upphoppspunkten till landningspunkten.

Alla klasser över 13 år hoppar från plankan. Hoppet mäts då från övertrampslinjen oavsett var ifrån upphoppet sker. Mätning sker vinkelrätt från landningspunkten.

Vid lika bästa resultat avgörs placering på näst bästa resultat. Är även det lika gäller 3:e bästa o.s.v.

Funktionärsuppgifter:

Övertrampsdomare/Resultatavläsare

En övertrampsdomare tittar var den tävlande hoppar från.

Som misslyckat försök/övertramp räknas om hopparen:

- Berör marken bortom övertrampslinjen
- Gör avstamp vid sidan av avstampsplankan
- Berör marken utanför hoppgropen under hoppet eller vid landning närmare övertrampslinjen än nedslagsstället
- Går tillbaka i gropen efter hoppet
- Vid tresteg inte hoppat i ordningen vänster-vänster-höger ben eller höger-höger vänster ben.

Om något av ovan inträffar höjer du röd flagga. Annars höjer du vit flagga. Detta ska göras klart och tydlig så att såväl övriga aktiva som åskådare ser. Flaggan kan (i om ovan punkter) alltså inte höjas innan tävlande lämnat gropen.

När flagga är visad och hoppet ska mätas är det också din uppgift att läsa av resultatet som ALLTID avrundas nedåt till hel centimeter. Du ropar sedan upp resultatet så att sekreteraren och resultatvisaren uppfattar. Om det inte finns någon resultatavla är det bra att ropa ut resultatet högt och tydligt så även åskådare hör.

Sekreterare

När ett hopp är mätt ska resultatet skrivas in i ett protokoll. Vid övertramp skriver du "X" och om tävlande står över (dvs väljer att inte hoppa) skriver du "-". Protokollet är grunden till den officiella resultatlistan. Med fördel kan du samtidigt som den 3:e omgången pågår markera de som blir klara för final. Detta för att påskynda tiden mellan 3:e och 4:e omgången.

Mätare utanför grop

Denna person ser till att måttbandet sträcks ordentligt (med fördel kan man gå ett par meter från övertrampsplankan) och så att det blir enkelt för avläsaren att läsa av resultatet. Denna person kan också ställa ut en kon på ansatsbanan när tävlande hoppat och plocka bort den när gropen är krattad och nästa tävlande kan hoppa.

Mätare i grop

Den som mäter i gropen måste hålla koll på den tävlandes landning. Mätaren får inte gå in i gropen före det att övertrampsdomare visat vit flagg. Den del av tävlandes kropp, plagg, keps eller annat som tävlanden ansvarar för och landar närmast övertrampsplankan är märket där hopp ska mätas.

Krattare

Att ha hand om krattningen kan ses som en enkel uppgift men det är viktigt att gropen är så jämn och slät som det bara går. Sandnivån måste även vara jämn sett till marknivån, nivån på sanden ska vara den samma som nivån på hoppplankan. Under inhoppningen räcker det att kratta då och då. Se till att du har ögonkontakt med

de tävlande så de uppfattar att du kommer kratta. Under tävling ska det krattas efter varje hopp. Du väntar tills hoppet är mätt och meddelar den som tar bort konen på ansatsbanan att du är klar.

Uppropare

Upproparen har en egen startlista (likadan som sekreteraren). Ca 15 min innan tävlingen ska upprop göras för att se vilka av de anmälda som är på plats. Kolla även då den tävlande du ropar upp har rätt nummerlapp (om vi har nummerlappar på tävlingen). Vilka som är på plats för att tävla meddelas sedan sekreteraren så denna har en likadan lista som din egen. Under tävlingen är upproparens uppgift är att se till att tävlingen flyter på genom att ropa upp vem som ska hoppa samt vem som är på tur efter. Vid tävling för de yngsta kan du med fördel ställa upp dem i rätt ordning redan innan. Viktigt blir ändå att ropa upp om någon försvinner eller missar sin plats i kön.

Vindmätare (endast vid utomhustävling)

Vindmätning ska göras för samtliga deltagare i ett separat protokoll. Mätningen startas manuellt när den tävlande inleder sin ansats. Oavsett om det blir övertramp eller inte ska vinden skrivas in i protokollet. Vid medvind andas "+" innan uppmätt vindstyrka och "-" vid motvind.

Resultatvisare

Som resultatvisare har du en resultattavla till hjälp. På denna visar du vilken omgång som pågår, numret på den som ska hoppa, samt dennes resultat. Viktigt är att övriga tävlande, åskådare samt speaker har möjlighet att se varje resultat. Snurra därför tavlan vid behov.

OBS! Flera av ovanstående uppgifter kan kombineras vid få funktionärer.

Höjdhopp

Generella regler:

Efter tre rivningar i följd är man ute ur tävlingen. Den tävlande får endast gör avstamp med en fot. Det är alltså inte tillåtet med jämfotahopp. Det är tillåtet att spara hopp från en höjd till en annan, men när man rivit tre gånger i följd är man ute ur tävlingen.

Funktionärsuppgifter:

Domare

Domarens uppgift är att avgöra om ett hopp är godkänt eller inte. Till hjälp har du en vit flagga och en röd flagga. En av dessa visas tydligt efter avslutat hopp. Vid darr på ribban ska domaren vänta något för att sedan avgöra att den kommer ligga kvar. Domaren är också ansvarig för att ribban är på rätt höjd efter varje höjning. Oavsett vad som visas på ställningarna vid ändarna av ribban ska domaren kontrollera höjden i mitten med en speciell mätsticka.

Som misslyckat försök gäller om den tävlande:

- River ribban
- Gör avstamp med båda fötterna
- Under pågående försök vidrör madrassen eller passerar 0-linjen vid, eller vid sidan av madrassen

Sekreterare/uppropare

Denna person sköter uppropet ca 15 min innan tävlingen börjar. Under tävlingen ansvarar du för att tävlingen rullar på genom att ropa upp vem som ska hoppa samt vem som ska göra sig redo. I Protokollet anger du klarad höjd med "O", rivning med "X" och om en tävlande vill stå över en höjd skriver du "-". Ställningen avgörs i ordningen: Högst klarad höjd – minst antal rivningar på högst klarad höjd – minst antal rivningar totalt i tävlingen.

Ribbuppläggare

Som ribbuppläggare ska du höja och sänka ribban efter vad de tävlande vill hoppa in sig på (under inhopningen behöver inte höjden kontrolleras av domare). Under tävlingen lägger du sedan upp ribban efter rivning, stannar ribban vid darr efter det att domaren visat den vita flaggan och höjer ribban inför ny höjd.

Resultatvisare

Som resultatvisare har du en resultattavla till hjälp. På denna visar du vilken försök den tävlande hoppar, numret på den som ska hoppa, samt aktuell höjd. Viktigt är att övriga tävlande, åskådare samt speaker har möjlighet att se varje resultat. Snurra därför tavlan vid behov.

OBS! Flera av ovanstående uppgifter kan kombineras vid få funktionärer.

Stavhopp

Generella regler:

Efter tre rivningar i följd är man ute ur tävlingen. Det är tillåtet att spara hopp från en höjd till en annan, men när man rivit tre gånger i följd är man ute ur tävlingen.

Funktionärsuppgifter:

Domare

Domarens uppgift är att avgöra om ett hopp är godkänt eller inte. Som misslyckat försök gäller om den tävlande:

- River ribban
- "Klättrar" med händerna på staven under hoppet
- Vidrör madrassen bakom nollinjen utan att först klara
- River ribban med staven
- Om någon hindrar staven att riva

För att visa klarat hopp eller misslyckat hopp har du vit flagga (klarad höjd) och en röd flagga (misslyckat försök). En av dessa visas tydligt efter avslutat hopp. Vid darr på ribban ska domaren vänta något för att sedan avgöra att den kommer ligga kvar. Domaren är också ansvarig för att ribban är på rätt höjd efter varje höjning. Oavsett vad som visas på ställningarna vid ändarna av ribban ska domaren kontrollera höjden. Det är också viktigt att du har koll på vilket avstånd från nollpunkten (främre delen av stavlådan) varje tävlande vill ha ställningen/ribban och kan meddela detta till ribbuppläggarna. OBS! Deltagarna kan ändra detta under tävlingens gång.

Sekreterare/uppropare

Denna person sköter uppropet ca 30 min innan tävlingen börjar. Under tävlingen ansvarar du för att tävlingen rullar på genom att ropa upp vem som ska hoppa samt vem som ska göra sig redo. I protokollet anger du klarad höjd med "O", rivning med "X" och om en tävlande vill stå över en höjd skriver du "-". Ställningen avgörs i ordningen: Högst klarad höjd – minst antal rivningar på högst klarad höjd – minst antal rivningar totalt i tävlingen. Det är också viktigt att du assisterar domaren och har nedskrivet på vilket avstånd varje tävlande vill ha ställningen/ribban och kan meddela detta till ribbuppläggarna. OBS! Deltagarna kan ändra detta under tävlingens gång.

Ribbuppläggare/Ribbmottagare/ändring av ribbans horisontella läge

Som ribbuppläggare ska du, under inhoppningen höja och sänka inhoppningslinan (som används istället för ribba under inhoppningen) efter vad de tävlande vill hoppa in sig på (under inhoppningen behöver inte höjden kontrolleras av domare). Under tävlingen lägger du sedan upp ribban efter rivning, stannar ribban vid darr efter det att domaren visat den vita flaggan och höjer ribban inför ny höjd. Vid höga höjder har du en speciell ribbuppläggare i form av en stålpinne alt en kvast till din hjälp.

Du ansvarar och för att i samråd med domaren och sekreteraren se till att ribban är på rätt avstånd från stavlådans främre kant (0-linjen). Med rätt avstånd menas det avstånd respektive deltagare angett innan tävlingen eller ändrat till under tävlingen. Det är även bra att hålla koll och vara lite beredd om en deltagare hamnar snett och är på väg mot sidokanten av mattan. Här kan med fördel en extra tunnare matta placeras,

Resultatvisare

Som resultatvisare har du en resultattavla till hjälp. På denna visar du vilken försök den tävlande hoppar, numret på den som ska hoppa, samt aktuell höjd. Viktigt är att övriga tävlande, åskådare samt speaker har möjlighet att se varje resultat. Snurra därför tavlan vid behov.

OBS! Flera av ovanstående uppgifter kan kombineras vid få funktionärer.

Kulstötning

Generella

regler:

Klass	M, M22	P19	P17	P15, K, K22, F19	F17, F15, P13,P12	F13, P11 och yngre
Vikt	7,26 kg	6,0 kg	5,0 kg	4,0 kg	3,0 kg	2,0 kg

För klasser upp tom 13 år har alla tävlande 4 stötar. För klasser över 13 år har alla 3 stötar. De 8 bästa får sedan göra 3 stötar till.

Kulan måste vara placerad intill halsen under hela rörelsen och måste också stötas iväg från halsen. Du får inte vidröra marken framför den nollgränsen som från en vit linje på varsin sida av ringen går rakt genom ringen. Stopplankan som sitter i ringens framkant får man röra men inte nudda på ovsidan. När stöten är genomförd måste den tävlande gå ut ur ringen bakom de vita linjerna

Funktionärsuppgifter:

Övertrampsdomare/Resultatavläsare

Denna person tittar enbart på eventuellt övertramp. Till sin hjälp har du en vit och en röd flagga som visas tydligt när stöten är genomförd. Denna person går sedan fram och läser av längden på måttbandet för att meddela sekreteraren och resultatvisaren.

Sekreterare/uppropare

Denna person sköter uppropet ca 15 min innan tävlingen börjar. Under tävlingen ansvarar du för att tävlingen rullar på genom att ropa upp vem som ska stöta samt vem som ska göra sig redo. Vid tävling för de yngsta kan du med fördel ställa upp dem i rätt ordning redan innan. Viktigt blir ändå att ropa upp om någon försvinner eller missar sin plats i kön.

När resultatavläsaren läst av resultatet ska detta föras in i protokollet som sekreteraren har. Vid övertramp anges "X" och om tävlande väljer att stå över anges "-".

Mätare bakom ringen

Denna person ser till att måttbandet sträcks ordentligt och så att det blir enkelt för avläsaren att läsa av resultatet. Måttbanden ska gå genom nollpunkten mitt i ringen. Ej uppnådd cm avrundas nedåt.

Mätare av landning

Den som mäter landningen är fokuserad på vart kulan landar och är snabbt där med måttbandet. 0 (nollan) på måttbandet ska placeras på den del av nedslaget som är närmast ringen. Sopa igen märket med foten efter mätning. Om kulan landar på eller utanför sektorn ska du markera detta tydligt till övertrampsdomare/resultatavläsare.

Kulhämtare

Denna person rullar tillbaka de kulor som stöts. Här är det viktigt att tänka på säkerheten och du kan med fördel gå tillbaka med kulorna en bit.

Resultatvisare

Som resultatvisare har du en resultatavla till hjälp. På denna visar du aktuell omgång, numret på den som ska stöta och sedan dennes resultat. Viktigt är att övriga tävlande, åskådare samt speaker har möjlighet att se varje resultat. Snurra därför tavlan vid behov.

OBS! Flera av ovanstående uppgifter kan kombineras vid få funktionärer.

Spjutkastning

Klass	M, M22, P19	P17	P15, K, K22, F19	F17, F15	P13, F13
Vikt	800 g	700 g	600 g	500 g	400 g

För klasser upp till och med 13 år har vanligtvis alla tävlande 4 kast. För klasser över 13 år har alla 3 kast, de 8 bästa efter de tre första omgångarna får sedan göra ytterligare 3 kast.

I spjut måste all kastning ske över axel eller överarm. Man får endast kasta med en hand och man måste hålla i lindningen på spjutet. Kastaren måste hålla sig inom ansatsbanans begränsningslinjer. För att få ett godkänt kast måste spjutet landa med spetsen först, förutom i åldersklasser från 13 år och nedåt där kast där spjut inte landat med spetsen först också godkänns. Spjutet måste hålla sig inom sektorslinjerna vid landning. Tävlade måste hålla sig på ansatsbanan till dess att spjutet landat.

Funktionärsuppgifter:

Övertrampsdomare/Resultatavläsare

Denna person tittar på eventuella övertramp. Till sin hjälp har du en vit och röd flagga som visas tydligt när kastet är genomfört, vit flagg för godkänt kast och röd flagg för underkänt kast. Denna person går även fram och läser av längden på måttbandet för att meddela sekreteraren och resultatvisaren. Längden på kastet avrundas nedåt till närmast hela cm.

Sekreterare/uppropare

Denna person sköter uppropet ca 15 min innan tävlingen börjar. Under tävlingen ansvarar du för att tävlingen rullar på genom att ropa upp vem som ska kasta sam vem som ska göra sig redo.

När resultatavläsaren läst av resultatet ska detta föras in i protokollet som sekreteraren har. Vid övertramp, eller av annat skäl ogiltigt kast, anges "X" och om tävlande väljer att stå över anges "-".

Mätare bak

Denna person ser till att måttbandet sträcks ordentligt och så att det blir enkelt för avläsaren att läsa av resultatet. Måttbandet ska gå genom mätpunkten som finns på ansatsbanan.

Mätare av landning

Den som mäter landningen är fokuserad på var spjutet landar och är snabbt där med en markör. En person med måttband kommer sedan till platsen och sätter nollan (0) på måttbandet vid den plats i nedslaget som är närmast ansatsbanan. Spjutet behöver inte sätta sig för att det ska vara ett godkänt kast, var noga med att notera var första nedslaget i marken sker. Om spjutet landar på eller utanför sektorn ska du markera detta tydligt till övertrampsdomaren/resultatavläsaren.

Spjuthämtare

En person som går tillbaka med spjutet till ansatsbanan. Tänk på att ha uppsikt över eventuella spjut som kommer från ansatsbanan.

Resultatvisare

Som resultatvisare har du en resultattavla till din hjälp. På denna visar du aktuell omgång, numret på den som ska kasta och sedan dennes resultat. Viktigt är att övriga tävlande, åskådare samt speaker har möjlighet att se varje resultat. Snurra därför tavlan vid behov.

OBS! Flera av ovanstående uppgifter kan kombineras vid få funktionärer.

Diskus och slägga:

Klass	M, M22	P19	P17	P15, K, K22, F19	P13, F17, F15	F13
Vikt, Slägga	7,26 kg	6,00 kg	5,00 kg	4,00 kg	3,00 kg	2,00 kg

För klasser upp till och med 13 år har vanligtvis alla tävlande 4 kast. För klasser över 13 har alla 3 kast, de 8 bästa efter de tre första omgångarna får sedan göra ytterligare 3 kast.

Räknat från det ögonblick tävlande ropas upp har man max 1 minut på sig att påbörja ansatsen. Kastet måste påbörjas stillastående i ringen. Tävlade får inte vidröra utanför ringen eller uppe på kanten efter det att försöket har påbörjats. Slägghuvudet får vid landning inte vidröra sektorsgräns eller mark därutån. Slägghuvudet får ej heller vidröra bortre sidan av kastburen (vänster sida för högerhänt kastare och tvärtom). Kastare måste stå kvar i ringen till dess att släggan landat. Kastare måste lämna ringen bakom den vita linjen som markerar mitten på ringen.

Funktionärsuppgifter:

Övertrampsdomare/Resultatavläsare

Denna person tittar på eventuella övertramp. Till sin hjälp har du en vit och röd flagga som visas tydligt när kastet är genomfört, vit flagg för godkänt kast och röd flagg för underkänt kast. Denna person går även fram och läser av längden på måttbandet för att meddela sekreteraren och resultatvisaren. Längden på kastet avrundas nedåt till närmast hela cm.

Sekreterare/uppropare

Denna person sköter uppropet ca 15 min innan tävlingen börjar. Under tävlingen ansvarar du för att tävlingen rullar på genom att ropa upp vem som ska kasta sam vem som ska göra sig redo.

När resultatavläsaren läst av resultatet ska detta föras in i protokollet som sekreteraren har. Vid övertramp, eller av annat skäl ogiltigt kast, anges "X" och om tävlande väljer att stå över anges "-".

Mätare bak

Denna person ser till att måttbandet sträcks ordentligt och så att det blir enkelt för avläsaren att läsa av resultatet. Måttbandet ska gå genom nollpunkten som är mitt i släggringen.

Mätare av landning

Den som mäter landningen är fokuserad på var släggan landar och är snabbt där med en markör. En person med måttband kommer sedan till platsen och sätter nollan (0) på måttbandet vid den plats i nedslaget som är närmast släggringen. Om slägghuvudet landar på eller utanför sektorn ska du markera detta tydligt till övertrampsdomaren/resultatavläsaren.

Slägghämtare

En person som går tillbaka med släggan till släggringen. Tänk på att ha uppsikt över eventuella släggor som kommer från släggringen.

Resultatvisare

Som resultatvisare har du en resultattavla till din hjälp. På denna visar du aktuell omgång, numret på den som ska kasta och sedan dennes resultat. Viktigt är att övriga tävlande, åskådare samt speaker har möjlighet att se varje resultat. Snurra därför tavlan vid behov.

OBS! Flera av ovanstående uppgifter kan kombineras vid få funktionärer.

Diskus

Klass	M, M22	P19	P17	P15, K, K22, F19, F17	F15	P13, F13
Vikt, diskus	2,00 kg	1,75 kg	1,50 kg	1,00 kg	0,75 kg	0,60 kg

För klasser upp till och med 13 år har vanligtvis alla tävlande 4 kast. För klasser över 13 har alla 3 kast, de 8 bästa efter de tre första omgångarna får sedan göra ytterligare 3 kast.

Räknat från det ögonblick tävlande ropas upp har man max 1 minut på sig att påbörja ansatsen. Kastet måste påbörjas stillastående i ringen. Tävlade får inte vidröra utanför ringen eller uppe på kanten efter det att försöket har påbörjats. Diskusen får vid landning inte vidröra sektorsgräns eller mark därutanför. Diskusen får ej heller vidröra bortre sidan av kastburen (vänster sida för högerhänt kastare och tvärtom). Kastare måste stå kvar i ringen till dess att diskusen landat. Kastare måste lämna ringen bakom den vita linjen som markerar mitten på ringen.

Funktionärsuppgifter:

Övertrampsdomare/Resultatavläsare

Denna person tittar på eventuella övertramp. Till sin hjälp har du en vit och röd flagga som visas tydligt när kastet är genomfört, vit flagg för godkänt kast och röd flagg för underkänt kast. Denna person går även fram och läser av längden på måttbandet för att meddela sekreteraren och resultatvisaren. Längden på kastet avrundas nedåt till närmast hela cm.

Sekreterare/uppropare

Denna person sköter uppropet ca 15 min innan tävlingen börjar. Under tävlingen ansvarar du för att tävlingen rullar på genom att ropa upp vem som ska kasta sam vem som ska göra sig redo.

När resultatavläsaren läst av resultatet ska detta föras in i protokollet som sekreteraren har. Vid övertramp, eller av annat skäl ogiltigt kast, anges "X" och om tävlande väljer att stå över anges "-".

Mätare bak

Denna person ser till att måttbandet sträcks ordentligt och så att det blir enkelt för avläsaren att läsa av resultatet. Måttbandet ska gå genom nollpunkten som är mitt i diskusringen.

Mätare av landning

Den som mäter landningen är fokuserad på var diskusen landar och är snabbt där med en markör. En person med måttband kommer sedan till platsen och sätter nollan (0) på måttbandet vid den plats i nedslaget som är närmast diskusringen. Om diskusen landar på eller utanför sektorn ska du markera detta tydligt till övertrampsdomaren/resultatavläsaren.

Diskushämtare

En person som går tillbaka med diskusen till diskusringen. Tänk på att ha uppsikt över eventuella diskusar som kommer från diskusringen.

Resultatvisare

Som resultatvisare har du en resultattavla till din hjälp. På denna visar du aktuell omgång, numret på den som ska kasta och sedan dennes resultat. Viktigt är att övriga tävlande, åskådare samt speaker har möjlighet att se varje resultat. Snurra därför tavlan vid behov.

OBS! Flera av ovanstående uppgifter kan kombineras vid få funktionärer.

Löpning

Generella regler:

Löpningar på sträckor upp till och med 110 m häck sker på rakbana. Längre sträckor ska ske på rundbana. Löpning på rundbana sker alltid motsols (vänstervarv) med innersarg till vänster om löparen.

Löplopp upp till och med 400 meter springs på skilda banor. Undantaget är yngre åldersklasser (vanligtvis upp till 11 år) som kan springa 400 meter på gemensam bana.

Att springa på skilda banor innebär att man endast får befinna sig på sin egen bana. Linjen som är till vänster om den tävlande ingår inte i tävlandens bana, men linjen till höger gör det. Om man springer på någon annans bana utan att störa medtävlare och utan att tävlande vinner någon fördel av det kan vara tillåtet.

I kurva är det tillåtet att en gång, men endast en gång, trampa på eller innanför banans inre begränsningslinje under lopp eller del av lopp som genomförs på gemensam bana och det inte innebär påtaglig fördel eller att man stör medtävlande.

Vindmätning sker på lopp upp till och med 200 m.

Start i lopp upp till och med 400 m

I startproceduren ingår en vissling i visselpipa som innebär att de tävlande ska göra sig klara för start (samt påkalla uppmärksamhet på övriga delar av arenan) och samlas vid pricken som är bakom startlinjen. När löpare är redo (överdragskläder avtagna etc) fortsätter starten med följande kommandon:

- **På era platser**, Löpare ska då stå i startblock (upp till och med 13 år är det dock tillåtet att starta utan startblock). Korrekt utgångsställning innebär att båda händer och minst ett knä är i kontakt med marken och att båda fötterna är i kontakt med startblockets fotplattor
- **Sätt** – Tävlande ska då resa sig upp till slutlig startställning som innebär att båda händerna ska vara i marken och båda fötterna ska vara tryckta mot startblockens fotplattor.
- **Skott**
- **Skott nummer 2** – förekommer vid tjuvstart och då återkallas tävlande

Start i lopp över 400 m

Startkommandona är då:

- **På era platser** - Korrekt position är då stående, dvs endast fötterna är i marken och startblock används inte
- **Skott**
- **Skott nummer 2** – förekommer vid tjuvstart

Häckregler:

All häcklöpning sker på skilda banor. Tävlande ska på korrekt sätt passera de häckar som är placerade på tävlandes bana. Det är inte tillåtet att i samband med passage att föra något ben (inkl. fot) vid sidan av häcken på lägre nivå än överliggares överkant. Du får inte heller välta eller flytta häck med hand, arm, överkropp eller ledande bens framsida.

Hinderlöpning:

På en hindertävling finns det 5 hinder per varv varav det fjärde hindret är vattengraven. Dock löps alltid sträckan fram till att mållinjen passeras första gången utan hinder (förutom vid 2000 m hinder där varvets 3:e hinder är första hindret i tävlingen).

Tävlande ska på ett korrekt sätt passera över (=inte vid sidan av) alla hinder. Tävlade ska således passera över alla hinder samt passera över eller genom vattnet i vattengraven. I samband med passage av hinder får man inte föra något ben (inkl. fot) vid sidan av hindret på nivå lägre än överliggarens överkant.

Det är tillåtet att passera hindret på valfritt sätt.

Stafettlöping:

Tävlande får ej springa mer än en sträcka i ett lopp. Lag ska tävla i enlighet med inlämnad löpordning.

Pinne ska bäras i hand under hela loppet. Om man tappar pinnen måste den tas upp av den tävlande som tappade pinnen och den tävlande ska återuppta löpningen tidigast från den punkt där pinne tappades.

Växling måste ske helt inom markerad växlingszon. Det är pinnens placering som avgör om växlingen är godkänd eller inte (Pinnen ska alltså vara inom växlingszonen). I växlingsögonblicket ska pinnen hållas av båda löparna (det är alltså inte tillåtet att kasta pinnen). Växlingen är avslutad när mottagaren ensam rör pinnen.

Mottagare av pinnen måste påbörja sin löpning innanför växlingszonen.

Vid växling på gemensam bana ska mottagare placeras ut av ansvarig domare i den ordning (från sarg och utåt) lagen hade vid ingången till sista kurvan på föregående sträcka och denna inbördes ordning ska hållas.

Funktionärsuppgifter

Löpningsledare:

Leder löpgrenarna i tävlingen och ansvarar för att tävlingsregler följs samt för att övriga funktionärer i gren är informerade om och kvalificerade för sina uppgifter.

Startledare

Leder starterteamets arbete

Starter

Ansvarar för startproceduren.

Eltidtagare

Sköter eltidtagningen.

Målgångsplacering

Vid löpning på skilda banor behöver målgångsdomare ej finnas. Vid löpning på gemensam bana behövs personer som registrerar i vilken ordning löparna kommer i mål.

Varvräknare

Har hand om varvräkningen och ringer i varvklockan när ett varv återstår. Vid längre lopp där det kan bli tal om varvningar kan det vara nödvändigt med flera varvräknare.

Häckuppsättare

Utställning och uppsättning av häckar sker före respektive start

Hinderbocksbärare

Bär ut hinderbockar efter det att löparna har passerat hinderbockarnas position på första varvet.

Banktrollanter

Kontrollerar att löpare ej trampar på eller innan för linjerna. Vid häcklöpning kan de även kontrollera att häckarna passeras på korrekt sätt. Banktrollanter har helst hjälp av kamera och filmar loppet så att det går att gå tillbaka och se om det har skett linjetramp. Vid linjetramp markeras detta genom att gul flagg hissas.

Växlingskontrollant

Ser till att växlingarna i stafettlöpning sker på korrekt sätt.

OBS! Flera av ovanstående uppgifter kan kombineras vid få funktionärer.