

Friidrottsdomarens startguide 2022



Innehållsförteckning

FRIIDROTTSDOMARENS STARTGUIDE -----	3	STYCKE VIII - TIDTAGNINGEN -----	27
STYCKE I – GUIDENS SYFTE -----	4	TIDTAGNING-----	27
MÅLET MED DENNA GUIDE -----	4	TIDTAGARE -----	27
STYCKE II – VAD GÖR DIG TILL EN BRA DOMARE -	5	TIDTAGARUR -----	27
VAD GÖR DIG TILL EN BRA FUNKTIONÄR? -----	5	START -----	27
WA:S REGELBOK -----	5	MÅLET -----	28
DÖMANDET / ATT TA BESLUT-----	6	ENHETLIGHET I ARBETET -----	28
DIPLOMATI-----	6	REGLER -----	29
FÖRDRÖJNING -----	7	UNDER TÄVLINGEN-----	29
EN BRA FUNKTIONÄR / DOMARE-----	7	HELAUTOMATISK TIDTAGNING -----	29
STYCKE III - TÄVLINGSLEDNINGEN -----	7	TIDTAGNING MED TRANSPONDER/CHIP -----	29
TÄVLINGENS HÖGSTA LEDNING -----	7	VINDMÄTNING -----	30
TÄVLINGSCHEFEN -----	7	VINDMÄTARSKÖTAREN -----	30
TÄVLINGSLEDAREN -----	8	STYCKE IX – LEDAREN FÖR FÄLTGRENNAR -----	31
TEKNISKA LEDAREN -----	8	FÄLTGRENNAR -----	31
LEDAREN FÖR UPPROPSPLATSEN (CALLING ROOM)-----	9	INLEDNING-----	31
<i>BANLÖPNING</i> -----	10	GRENLEDARE -----	31
STYCKE IV - LÖPNINGSLEDARE -----	10	REGLER OCH BESTÄMMELSER -----	32
LÖPNINGSLEDAREN -----	10	STYCKE X – DOMARE FÖR FÄLTGRENNAR -----	32
STYCKE V - MÅLDOMARNA -----	12	DOMARE I FÄLTGRENNAR -----	33
MÅLDOMARNA -----	12	GRENARNAS GENOMFÖRANDE-----	33
MÅLDOMARNAS UPPGIFTER -----	12	FÖRDRÖJNING-----	34
BESTÄMMANDE AV PLACERINGAR -----	12	ANVÄNDNING AV MÅTTBAND -----	35
MÅLDOMARNAS ÖVRIGA UPPGIFTER-----	14	STYCKE XI – VERTIKALA HOPP -----	35
MÅLKAMERADOMARNA-----	14	HÖJDHOPP OCH STAVHOPP-----	35
STYCKE VI - LÖPÖVERVAKARE -----	15	ALLMÄNT -----	35
LÖPÖVERVAKARNA -----	15	HÖJDHOPP -----	38
HÄCKLÖPNING -----	16	STAVHOPP -----	39
HINDERLÖPNING-----	17	STYCKE XII – HORISONTELLA HOPP -----	41
STAFETTLÖPNING -----	18	LÄNGDHOPP OCH TRESTEGSHOPP-----	41
HÄCKSTAFETTER -----	20	ALLMÄNT -----	41
VARVRÄKNARNA-----	21	LÄNGDHOPP-----	44
STYCKE VII - STARTEN -----	22	TRESTEGSHOPP-----	45
STARTFUNKTIONEN -----	22	STYCKE XIII - KASTGRENNAR -----	45
STARTERN -----	22	KULA, DISKUS, SLÄGGA OCH SPJUT-----	46
UPPGIFTER -----	22	ALLMÄNT -----	46
STARTERNS PLATS-----	23	KULA, DISKUS OCH SLÄGGA-----	48
STARTANDET -----	24	KULSTÖTNING -----	49
FELAKTIGA STARTER -----	26	DISKUSKASTNING -----	50
APPARATUR FÖR AVSLÖJANDE AV FELAKTIG START -----	27	SLÄGGKASTNING -----	52
		SPJUTKASTNING -----	54
		MÄTNING AV RESULTAT -----	56

Friidrottsdomarens startguide

(WA: Athletics Officiating - Practical Guide)

Till läsaren

Den ursprungliga engelskspråkiga versionen av denna guide har getts ut av Internationella Friidrottsförbundet (WA) under namnet *Athletics Officiating – Practical Guide*, vars senaste version utkom 2002. Häftet som du har i din hand är en översättning av denna. I samband med översättningen har texten till vissa delar bearbetats för ”finländskt” bruk och ställvis har tillfogats korta, förtydligande kommentarer.

Dessutom har texten ändrats i enlighet med de allra senaste regeländringar och preciseringar som WA gjorde år 2022. Vad gäller reglerna följer således denna guide WA:s officiella regelbok, *Competition Rules 2022*.

Friidrottsdomarens startguide har gjorts som bredvidläsningsmaterial för SUL:s domarutbildning på start-, andra- och tredje steget. I guiden formuleras grunderna i domaruppgifterna fritt och bildligt. Innehållet fokuseras på de grundläggande delar och de oftast förekommande situationer som en blivande domare kommer att konfronteras med. I guiden finns också många användbara och praktiska tips som gör den till en tilläggsbok för vilka fungerande friidrottsdomare som helst.

Bilder från den ursprungliga guiden har kopierats, varför en del av bildtexterna är engelskspråkiga. Bilderna är dock mycket tydliga och texten i guiden förklarar deras betydelse.

Stycke I – Guidens syfte

Målet med denna guide

Tävlingsreglerna i friidrott är i praktiken desamma för alla olika tävlingstyper, det må sedan vara fråga om skol-, förenings-, distrikts-, nationell-, eller t.o.m. en internationell tävling. Målet med denna guide är att ge grundutbildning och råd åt domare och funktionärer som gäller såväl i skoltävlingar som i stora mästerskapstävlingar. Det är klart att förhållandena och kunskapsnivån varierar mellan olika platser i världen, så alla regler i guiden är svåra att följa bokstavligt. Det är dock önskvärt att man försöker hålla sig till reglerna så gott det går, för alla resultat som uppnås på olika ställen i världen borde kunna jämföras med varandra.

Vi bör alltid komma ihåg att dagens ungdomar utvecklas till morgondagens nationella och internationella stjärnor. Därför är det viktigt att de från början, dock kanske steg för steg, lär sig känna och följa de gemensamma regler som gäller alla friidrottare. I Finland används också *Friidrottsregler för barn*, som till sin karaktär är mera toleranta och används i tävlingar för åldersklasserna 13 år och yngre.

När den här guiden skrevs har man försökt undvika mekanisk återgivning av friidrottens regelbok. Meningen har i stället varit att fritt berätta vad det praktiska domar- och funktionärsarbetet går ut på. I fältgrenarna är det korrekta utförandet av grenen av så central betydelse att en uppräknig av reglerna har varit nödvändig till vissa delar. Denna guide koncentrerar sig närmast på vad som försiggår ute på idrottsplanen. Förutom detta hör det många andra viktiga funktionärsuppgifter till en tävlings arrangemang, till exempel i kansliet, för vilket borde skrivas en egen guide.

Stycke II – Vad gör dig till en bra domare

Vad gör dig till en bra funktionär?

Det är säkert en evighetsfråga hur många funktionärer som behövs för att arrangera en friidrottstävling. Ibland tycker man att de är för få, och igen från läktaren sett, finns det ofta för mycket folk på plan. Om man skall ge någon siffra kunde man kanske säga, att en tävling med ett rejält grenurval inte är helt lätt att ordna med mindre än 50 personer.

Detta ”femtiotal” måste kunna fungera organiserat som en grupp. Gruppens viktigaste uppgift är att garantera idrottarna, som har förberett sig just för en viss tävling, de bästa möjliga förutsättningar att göra goda resultat i en juste tävling där reglerna följs.

Det är skäl att poängtera från början att det är idrottaren som är huvudpersonen i tävlingen, varför man främst försöker se till hans bästa. WA:s regler är uppgjorda på en sådan grund, att genom att följa dem skulle tävlingen bli ärlig och ingen av de tävlande skulle få någon ojuste fördel framom andra.

WA:s regelbok

WA:s kongress gör ändringar i tävlingsreglerna vartannat år och WA:s styrelse kan besluta om regeländringar även vid andra tidpunkter. Det senare är numera det vanligaste sättet att göra kompletteringar eller tillägg och att ta dessa ibruk. En ny engelskspråkig regelbok i ”original” utges normalt vart annat år i slutet av året. En finsk och svensk översättning av denna utkommer inte så ofta p.g.a. och under mellanåren har uppgifter om förändringar sköts med hjälp av mellanblad till regelboken, uppsatta på förbundets och distriktens hemsidor.

En grundlig kunskap om reglerna är av största vikt för varje person som fungerar som domare eller funktionär, och därför är WA:s regelbok ett centralt grundverktyg, vars användning man borde lära sig att behärska.

Det är klart att reglerna aldrig kan täcka alla möjliga händelser som kan uppkomma i en tävling. Och ibland väcker tolkningen av någon viss regelpunkt mycket olika åsikter även bland erfarna domare. I sådana lägen borde vi återgå för en stund till startrutan och fråga oss själva: “Vad är den grundläggande meningen med denna regel? För vad har den skrivits?”

Häftet som du har i din hand är tänkt att läsas innan du på allvar ger dig i kast med den egentliga regelboken.

Då man läser WA:s regelbok och också denna guide lönar det sig att ge akt på när man säger *måste göras*, *skall göras*, *bör göras*, och när uttrycket i sin tur avser *borde göras*, *skulle göras* el. dyl. Dessa uttryck har en klar skillnad och i regeltexterna används de helt medvetet. Den förstnämnda stilen (som i den ursprungliga engelskspråkiga texten motsvarar *must* eller *shall*) säger att regeln måste följas och det till och med bokstavligen. Den senare stilen (eng. *should*) lämnar ett litet spelrum för domarna gällande tolkningen av reglerna.

Dömandet / Att ta beslut

Orden i rubriken **får inte** vara de viktigaste som domaren tänker på då tävlingen börjar. Man bör inte gå ut på plan för att visa "sitt eget kunnande" och hitta på orsaker för att kunna underkänna den tävlandes prestation.

Målsättningen bör vara att göra en bra tävling, i vilken ingen av de tävlande får en oberättigad fördel och inte heller utan orsak straffas för någonting. Utgångsläget i en tävling är det, att fastän deltagarna har olika fysiska förutsättningar, så har de som tävlande samma värde oberoende om de är internationella stjärnor eller idrottare på föreningsnivå.

Då en domare måste ta ett personligt beslut i någon kinkig situation där regelboken inte ger ett klart svar, bör han ställa sig frågan: "Vilket beslut skulle vara det mest rättvisa med beaktande av alla tävlande? Sådana situationer skall man inte vara rädd för. Vid sådana tillfällen utvecklas man som domare.

Diplomati

En domare bör lära sig att behandla idrottarna korrekt och vara medveten om deras behov. Han måste förstå att många idrottare är nervösa under tävlingen och att ett alltför befallande beteende kan leda till obehagliga situationer, som för det mesta hade kunnat undvikas med ett litet mera förståelsefullt närmande. Ibland möter man tävlande som inte är det minsta samarbetsvilliga och då behövs ett bestämt men sakligt tillvägagångssätt och kanske också lite diplomati. En så stor stjärna finns inte att han skulle få göra vad han själv vill. Ifall han inte förhåller sig sakligt till ett påpekande, bör han varnas och vid behov t.o.m. bestraffas. Grenledaren (eller någon av hans förmän) kan varna idrottaren genom att visa ett gult kort eller utesluta honom från fortsatt tävling genom att visa ett rött kort.

Fördröjning

Att påvisa en för lång fördröjning hör inte till de lättaste uppgifterna i en tävling. En idrottare bör ha rätt att ta ut sina stegmärken och förbereda sig inför sitt försök i lugn och ro (förstås inom tillåten prestationstid enligt reglerna), men också funktionärerna måste kunna genomföra tävlingen utan onödiga dröjsmål så att tidsschemat håller. Det är också till de tävlandes fördel att grenarna börjar på utsatt tid, så att de kan tajma sin uppvärmning rätt. Ibland är en diskret ”påtryckning” helt på sin plats för att påskynda försöket.

En bra funktionär / domare

En helhetsbild av en bra funktionär eller domare kunde kanske beskrivas genom att framhålla följande egenskaper:

- * Sunt ”bondförstånd” och normal hövlighet
- * Noggrann koncentration på sin egen uppgift
- * God reaktionsförmåga
- * Ett bestämt uppförande; hård, men inte arrogant
- * Goda kunskaper om regler och tävlingsarrangemang
- * Förståelse för idrottarens behov

Stycke III - Tävlingsledningen

Tävlingens högsta ledning

I stora internationella tävlingar eller i mästerskapstävlingar är det viktigt att domarna är väl organiserade och funktionella. Var och en bör veta vems underlydande han är och vilka han leder! I alla tävlingar bör det finnas en **tävlingsledare**.

Tävlingschefen

Tävlingschefen planerar tävlingens tekniska organisation och denna planering/styrning fortsätter sedan även under själva tävlingen. Han styr växelverkan mellan de olika parterna under tävlingens gång och är med hjälp av kommunikationssystemet i kontakt med alla ledande domare.

Tävlingsledaren

Tävlingsledaren planerar tävlingens tekniska organisation (bland annat uppgörande av tidsschema samt behovet av funktionärer och deras uppgifter), och denna planering/styrning fortsätter sedan även under själva tävlingen. Han styr växelverkan mellan de olika parterna under tävlingens gång och är med hjälp av kommunikationssystemet i kontakt med alla ledande domare.

Tävlingsledaren bör försäkra sig om att alla domar- och funktionärsuppdrag är bemannade och att utsedda personer finns på plats. Om någon saknas utser tävlingsledaren någon i stället. Ifall någon av funktionärerna inte sköter sitt uppdrag ordentligt och enligt reglerna, kan tävlingsledaren byta ut denna också fastän det är fråga om en väldigt ”hög befattning”. Tävlingsledaren håller tät kontakt med *tekniska ledaren* och med *ordningschefen* och styr deras arbete.

För TV-tävlingar utses nästan alltid en separat evenemangsledare, som rytmiserar hela evenemanget, till exempel kungörelser, musik, videotavlor, tävlingschema.

Tekniska ledaren

Den som utses till teknisk ledare borde vara en mycket erfaren och kunnig domare. Han skall kontrollera att banmarkeringarna är riktiga och att mål- och startområdet är klart utmärkt. Han ska se till att fält- och kastredskap tas in och avlägsnas enligt schemat och att utrustningen och redskapen är korrekt placerade på sina platser. Han skall granska att det finns tillräckligt med häckar och hinder och att de utplaceras korrekt före respektive grens början. Vid häckgranskningen bör han samtidigt som häckhöjden granskas också kontrollera att motvikterna är rätt inställda. Han ansvarar också för att häckarna avlägsnas från banan genast efter att häckloppet avslutats.

Han är dessutom ansvarig för att löparbanan, ansatsbanorna, sektorerna, nedslagsplatserna och alla redskap är klara inför tävlingen och helt i enlighet med WA:s regler.

Tekniska ledaren bör komma ihåg att hålla tät kontakt med tävlingsledaren och övriga ledande domare.

Tekniska ledaren kontrollerar att utrustning som behövs i löpgrenar, såsom mål-domarnas och tidtagarnas ställning (i den omfattning som de ännu behövs), varvtavla och klocka, stafettpinnar, vindmätare, domarflaggor o.s.v. finns på plats och är i skick. Allt detta skall skötas före tävlingens början. Med tanke på det föregående kan man lätt inse att den lokala *planmästaren* är en väldigt viktig kontaktperson för tekniska ledaren.

Tekniska ledaren granskar tillsammans med respektive grenledare för fältgrenarna, att kulor, diskusar, spjut, släggor, måttband, nedslagsmärkens märkningskäppar, utjämningsredskap, spadar, borstar, vattenkannor, ribbor, vindmätare, stegmärken, vindflöjlar, prestationsklockor, flaggor o.s.v. är i skick och finns på plats.

Tekniska ledaren skall granska, att all utrustning och alla ställningar som behövs i fältgrenarna är rätt uppställda och säkra, att hoppmadrasserna är rätt placerade och att nätet i kastburarna är helt och korrekt fastsatt.

Om det finns många löp- och fältgrenar i tävlingen, kan det vara klokt att utnämna två tekniska ledare som delar uppgifterna mellan sig, eller utnämna kunniga personer till biträden.

Tekniska ledaren skall övervaka att alla tävlingsredskap granskats vad gäller vikt och mått och att de uppfyller kraven enligt WA:s regler. Detta gäller såväl de tävlandes egna redskap som de som arrangören tillhandahåller. De redskap som klarar granskningen märks med något tydligt igenkänningsmärke, till exempel någon speciell färgklick, granskarens initialer eller dyl. Med undantag av stavar får alla redskap, som godkänts vid redskapskontroll (alltså kastredskap), användas av alla tävlande. Dessa kontroller kan också utföras andra domare/granskare under överinseende av den tekniska ledaren.

En bra teknisk ledare är av största vikt för att tävlingen skall lyckas. Genom hans förberedelser skapas goda förutsättningar för att tävlingen kan genomföras enligt tidsschemat.

(Arbetslistan för tekniska ledaren som beskrevs här ovan kan vara överraskande för många läsare. Hos oss tror man ofta att tekniska ledaren endast granskar redskapen och därefter bara följer med tävlingen från läktaren. Så borde det dock inte vara. Fastän tekniska ledaren inte själv personligen skulle granska alla ovan beskrivna detaljer, bör han övervaka att respektive grenledare gör det som en del av sin uppgift.)

Ledaren för uppspilsplatsen (Calling room)

Ledaren för uppspilsplatsen, utses speciellt för FM- och internationella-tävlingar, övervakar med hjälp av de utnämnda funktionärerna idrottarnas förflyttning från uppvärmingsområdet till tävlingsområdet. Han övervakar att tävlandena och deras utrustning kontrolleras och att de förs ut till tävlingsplatsen enligt tidsschemat.

Funktionärerna på uppropsplatsen skall kontrollera: 1) att de tävlandes dräkter är lämpliga och enligt reglerna för ifrågavarande tävling, 2) att de tävlandes nummerlappar är korrekt fastsatta och motsvarar deltagarförteckningen, 3) att de tävlandes tävlingsskor, antal spikar och storlek samt reklamen på kassar och kläder uppfyller WA:s regler och bestämmelser och 4) att ingen otillåten utrustning förs in på tävlingsområdet. Förbjuden utrustning är till exempel telefon, samt förstås egna redskap som inte införts via redskapsgranskningen. Puls och stegräknare eller annan utrustning är tillåtna, så länge de inte har funktioner som tillåter kommunikation med en annan person.

(Här kan konstateras, att verksamheten på uppropsplatsen till stor del beror på vilken typ av tävling det är fråga om. Åtminstone kontrollen av reklam varierar i hög grad.)

BANLÖPNING

Stycke IV - Löpningsledare

Löpningsledaren

Till löpningsledarens uppgifter hör följande:

- a) Han leder alla grenar som avgörs på bana (också bangång) och övervakar att reglerna följs.
- b) Han fördelar funktionärsuppgifter åt sina underordnade ledare och till löpningsövervakarna.
- c) Han avgör situationer där hans underlydande inte kan enas.
- d) Han granskar och undertecknar alla resultatlistor från grenar som han ansvarar för.
- e) Löplederen fattar nödvändiga beslut för att diskvalificera tävlande baserat på rapporter från löpövervakare eller andra domare.
- f) Han avgör på plats alla domslut, protester och motprotester som gjorts mot tävlingar på bana. *(Med en skriftlig protest kan man överklaga löpningsledarens beslut!)*

En löpledare som har mottagit en omedelbar muntlig protest och fattat ett beslut baserat på den kan (liksom juryn) ompröva ärendet efter att ha fått ny information, om det fortfarande finns tid att genomföra någon förändring. Tidsgränsen kan vanligtvis anses vara påbörjandet av prisutdel-

ningen för grenen eller att ärendet redan har hänskjutits till juryn (som givetvis kan höra den aktuella löpleddaren).

- g) Han kan varna den tävlande eller utesluta honom från hela tävlingen om det finns skäl till detta.

Utgående från ovanstående lista kan man anta att löpleddaren hamnar att tolka och tillämpa många regler i regelboken. Då och då stöter han på situationer där inte ens regelboken kan hjälpa. I sådana fall behövs konsekvent och rättvist handlande. För att kunna avgöra sådana fall bör han uppmärksamma och höra alla inblandade parter, men samtidigt behålla sin auktoritet och greppet om situationen.

Löpleddaren måste behandla problem som tävlingschefen, tävlingsledaren, lagledarna, tekniska ledaren, tidtagarna, startern, speakern och förstås de egentliga tävlande förmedlar till honom. Alltså bör han vara beredd att kommunicera med så gott som alla parter som finns på tävlingsområdet.

För att lyckas i sitt arbete som löpleddare bör han förbereda sig bra före tävlingen.

Han borde i normala fall få en lista på sina funktionärer i god tid före tävlingen. Målområdets (måldomarnas) ledare fördelar sedan uppgifterna åt måldomarna för hela tävlingen och löpleddaren i sin tur fördelar arbetsuppgifterna åt löpningsövervakarna som direkt underlyder honom (och är hans assistenter). Löpleddaren skall också på förhand utnämna någon ställföreträdare för sig själv då, när han eventuellt måste befinna sig någon annanstans under löpningen.

Löpleddaren kommer i tid till tävlingsplatsen och granskar löparbanan tillsammans med tekniska ledaren. Han skall kontrollera att alla banmarkningar är i skick och att all behövlig utrustning finns tillgänglig.

Därefter skall han tillsammans med tävlingsledaren kontrollera att kommunikationssystemet fungerar, så att placeringar och tider kan sändas till kansliet och speakrarna så snabbt som möjligt. När detta är i skick träffar han startern och ledaren för tidtagarna. Som sista uppgift inför starten av ett lopp skall han besvara starterns visselsignal som bekräftelse på att allt (måldomarna, handtidtagarna och eltidtagningen) är klart på målområdet.

Löpleddaren skall se till att löpningarna håller tidsschemat genast från första grenen. Om man i alla fall av någon orsak blir efter i tidsschemat, bör han anteckna tidpunkten när loppet löptes. Detta för att man skall kunna avgöra följande omgångs starttid, med tanke på att vilotiden mellan försöksomgångarna skall bli minst så lång som anges i reglerna. Alla förseningar skall också genast meddelas till tävlingsledaren.

Fastän allt skulle vara hur väl förberett som helst på förhand, uppstår alltid överraskningar. Löpledarens uppgift är i sådana fall att snabbt ingripa och reda upp problemet, så att man inte efteråt behöver klaga på arrangören.

Ibland, visserligen mycket sällan, kan det uppstå en sådan situation att man måste överväga att ordna en omlöpning. I sådana fall är det löpledaren som har rätt att ogiltigförklara det löpta loppet och besluta om omlöpning. Omlöpningen borde helst ske samma dag, men om tiden inte medger detta måste den ske senare.

När tävlingen börjat har löpledaren knappast en ledig stund. Framgången är beroende av hela gruppens samarbetsförmåga och inbördes förtroende. Om gruppen fungerar bra fortskrider tävlingen smidigt och idrottarna litar på funktionärerna, samtidigt som de helt kan koncentrera sig på sina egna tävlingsprestationer.

Stycke V - Måldomarna

Måldomarna

Alla måldomare arbetar på samma sida av banan och deras uppgift är att avgöra i vilken ordning löparna kommer i mål. Därefter avgör ledaren för måldomarna de officiella placeringarna. Om måldomarna inte kan komma överens och ingen målkamera är tillgänglig, överförs avgörandet till löpledaren. Måldomarna ska placeras så att de har god sikt till mållinjen. Idag är behovet av måldomare minimalt, då målkameror används i alla tävlingar.

Måldomarnas uppgifter

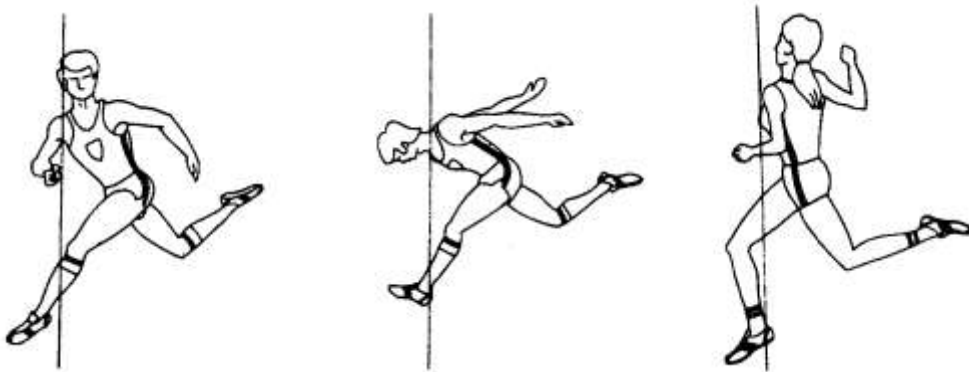
Före loppet delar måldomarledaren ut uppgifter och antecknar dessa i tävlingsprogrammet.

Bestämmande av placeringar

Måldomarnas främsta och viktigaste uppgift är att bestämma och anteckna i protokollet i vilken ordningsföljd löparna når mållinjen.

På förhand bestäms vilka placeringar måldomaren skall avgöra och det är hans viktigaste uppgift. Förutom detta borde måldomaren ha som rutin att registrera så många andra tävlande som möjligt (utan att huvuduppgiften glöms). Detta kan kännas svårt för en nybörjare, men man blir fort rutinerad. Kom alltid ihåg att måldomarna utgör en solid grupp och bestämmandet av placeringarna i hela tävlingen är resultatet av ett gott teamarbete. Ömsesidig respekt och samarbete är viktigt.

Måldomaren bör anteckna tävlingsnumren på de löpare som avdelats åt honom i den ordning som han anser att de nått mållinjen. Därefter ger han pappret åt måldomarledaren utan att diskutera med de andra måldomarna. Han bör inte nämna ordningsföljden högt, ty detta kan påverka en annan domare som ännu är tveksam beträffande någon placering. Tävlade eller journalister i närheten kan höra vad han säger och då kan det uppstå pinsamma situationer ifall de slutliga placeringarna sedan också är avvikande.



Han bör således registrera löparna i den ordning som de når mållinjen. Om det finns sådana placeringar som han är osäker på, bör han låta bli att notera dem.

De tävlande bör placeras i den ordning enligt hur någon del av deras bål (huvud, hals, armar och ben borträknat, se bild!) når mållinjens vertikala plan. Mållinjen (eller det egentliga "målet") är den kant av mållinjen som befinner sig närmast starten!

Många löpare faller sig över mållinjen med bålen framåtlutad. Måldomaren bör "vänta" tills han ser att löparens **bål** (inte till exempel huvud eller arm) har nått målet.

Erfarna måldomare brukar följa löparna med blicken tills de befinner sig ungefär 10 m från målet för att sedan flytta blicken till mållinjen och vänta. Oerfarna måldomare kan i stället följa löparna med blicken hela vägen in i mål och då är det stor risk att de tar sina beslut enligt hur löparna var placerade en eller två meter före målet! Det är dock fullt möjligt att löparnas placeringar kan ändras också därefter. Detta sätt är lika opålitligt som att ta besluten på basen av löparnas placeringar efter målgången.

Om en löpare ramlar just före målet, men **någon del av hans bål** når mållinjen, bedöms det som om han kommit regelrätt i mål och hans placering skall bedömas därefter.

Ledaren för måldomarna sammanställer placeringarna som hans medhjälpare meddelat. Om måldomarna är överens finns inga problem. Placeringarna är officiella även om löplederen skulle ha annan åsikt om någon placering.

Om måldomarna inte kan komma överens är det löplederen som avgör. När han gör detta tar han i betraktande sina egna anteckningar om löparnas placeringar samt det material som han fått av måldomarna. När han utvärderar betydelsen av måldomarnas förslag tar han hänsyn till deras placering på måldomarballen samt det som han känner till om deras erfarenhet. Löplederen får inte låta sig störas eller påskyndas av andra domare, utan han bör granska allt material grundligt och ta ett självständigt beslut.

Måldomarnas övriga uppgifter

Förutom att avgöra placeringar har måldomarna ofta också andra uppgifter.

- (a) De bör följa tävlingen ända från start och försäkra sig om att de tävlande löper en sträcka med korrekt längd.
- (b) De kan även ombes fungera som varvräknare eller sköta klockringningen inför sista varvet. På långa sträckor bör det naturligtvis finnas skilda varvräknare.

Måldomarna lyder direkt under löplederen. De utgör en viktig grupp, ty endast med hjälp av deras noggranna arbete kan löplederen i själva verket "leda löpningarna" framgångsrikt.

Målkameradomarna

När man använder elektrisk tidtagning utnämns en målkameragrupp, i vilken det borde finnas en ledare samt två medhjälpare. Så här fungerar det i stora tävlingar. I mindre tävlingar utnämns ofta endast en målkameradomare. Ledaren för målkameragruppen ansvarar för målkamerans funktion. Tillsammans med sina medhjälpare avgör ledaren placeringar och tider med hjälp av målbilden. När man har tillgång till en godkänd målkamerautrustning utgör den tävlingens officiella tidtagning och resultaten bestäms enligt den. Ifall ledaren för målkameragruppen är av den åsikten att utrustningen inte fungerat klanderfritt, tyr man sig till handtiderna och dessa förklaras officiella.

Således kan vi inte ännu låta handtidtagarna gå i pension, fastän användningen av målkamera omfattar även mycket små tävlingar. En vacker dag krånglar utrustningen och då räddar handtidtagarna situationen. SUL:s förhoppning är att

en fungerande handtidtagargrupp alltid skulle vara på plats och vi förutsätter att så är fallet i FM och våra övriga tävlingar på högre nivå.

Minsta antal handtidtagare bör vara tre personer, som alla tar tid för segraren. De andra tävlandes tider kan då fås från tidsskillnaderna som framgår från målkameran. En målkamerabild fås vanligtvis genom att manuellt starta målkameran när man märker att kameran inte startade från skottet.

Före tävlingens början övervakar ledaren för målkameragruppen tillsammans med löpledaren genomförandet av ett s.k. ”nollskott”. Med hjälp av detta granskar man att målkameran i verkligheten startar inom 0,001 sekund i förhållande till mynningsflamman såsom reglerna förutsätter.

Stycke VI - Löpövervakare

Löpövervakarna

Övervakarna lyder under löpledaren. Deras uppgift är att kontrollera löpgrenarna och informera löpledaren om alla situationer där de har uppfattat att det brutits mot reglerna. Övervakarna har inte rätt att själva avgöra eller döma i dessa situationer. Löpledaren anvisar dem egna övervakningsområden, specifikt för de olika grenarna. Där borde övervakarna ha hopfällbara pallar som de kan sitta på.

Till löpövervakarnas utrustning hör en gul flagga, som han kan lyfta när han observerat någonting som han bör meddela löpledaren. Flaggans färg har med avsikt valts att vara en annan än röd (som den tidigare var). En röd flagga skulle ge intrycket av att en diskvalifikation redan gjorts! Men så är det inte, eftersom löpledaren avgör ärendet först efter att ha hört övervakarnas rapporter.

Övervakaren bör också ha penna och papper för att han genast efter en observation skall kunna anteckna löparens nummer och andra väsentliga iakttagelser. Han borde också ha någonting till exempel korta tejprensor, med vilka han kan lägga ett märke på banan där han tyckte att regelbrottet skedde.

Typiska uppgifter för löpövervakare är att:

- (i) Följa löparna med blicken och observera om något regelbrott sker under loppet. Övervakaren bör också bilda sig en uppfattning om förseelsen som hände på banan var avsiktlig eller oavsiktlig.
- (ii) Följa löparna speciellt i kurvorna och se om någon gör en banöverträdelse eller tar ett eller flera steg utanför sin egen bana. I lopp som löps på

egna banor kan man vidröra den inre banmarkeringen eller annan markeringslinje en gång, eller vid löpning på innersta banan, trampa en gång på sargen.

I lopp som inte löps på egna banor, hela eller delar av sträckan, kan man en gång vidröra eller trampa innanför inre banmarkeringen eller sargen.

Om övervakaren menar att så har skett, skall han märka ut platsen där banöverträdelsen gjordes och meddela sin iakttagelse åt löpleddaren. Övervakaren bör dock komma ihåg att om löparen löper på banan utanför i kurvan eller på rakan på banan bredvid, så är detta ingen orsak till diskvalifikation, förutsatt att överträdelsen inte har stört några andra löpare.

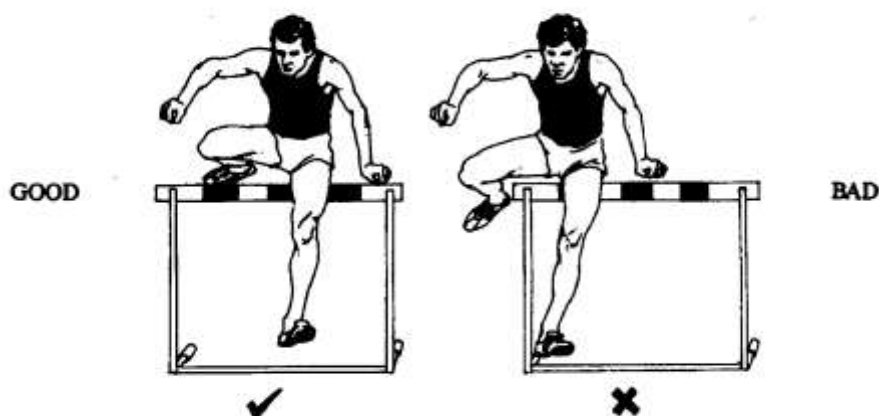
Obs! Att förbättra sin position genom att ta steg innanför sargen på raksträckan (på gräsmattan eller beläggning) är inte tillåtet utan ger löparen fördel och är därför förbjuden.

- (iii) Kontrollera huruvida häck- och hinderlöparna tar sina häckar och hinder enligt reglerna.
- (iv) Kontrollera att stafettväxlingarna görs enligt reglerna.
- (v) Kontrollera att förflyttningen från egen bana till innerbanan sker enligt reglerna först då löparen passerat evolventlinjen. Denna övervakning behövs vid ingången till bortre rakan i följande grenar: 800 m, 4 x 200 m, 4 x 400 m samt dessutom på 2000 m ja 10 000 m då starten sker från två bågformade startlinjer. Övervakning sker på målrakan då det är fråga om 3000 m eller 5000 m med start från två båglinjer.

Häcklöpning

Alla häcklopp löps på egna banor och löparna bör hållas på dessa genom hela loppet. Obs! Även i häcklöpning är det tillåtet att löpa på annan än egna banan på raksträckor, så länge löparen inte stör andra tävlande.

Grundregeln för häcklopp påminner lite om en torr regeltext, men det är bra att lära sig den grundligt: Löparens prestation bör underkännas, om han för fotbladet eller annan del av foten under övre nivån av häckens övre tvärbalk när han löper över häcken, eller löper över häck som finns på annan än den egna banan, eller om han enligt löpleddarens mening avsiktligt faller någon häck med foten eller handen.

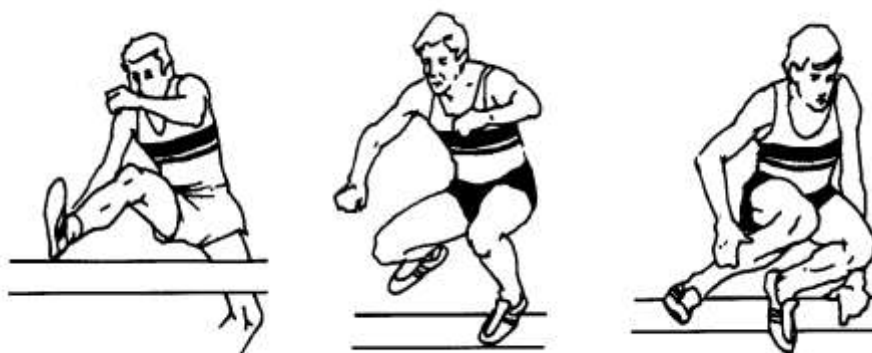


En avsiktlig fällning av en häck med handen eller någon annan del av kroppen är i allmänhet relativt lätt att observera. Däremot är det mycket svårare att säga om en fällning som skedde med foten var avsiktlig eller inte. Här måste övervakaren iakttä om löparen kanske avsiktligt, och med hjälp av sin fart och tyngd försöker löpa ”genom” häcken” med våld flera centimeter under häckens övre nivå.

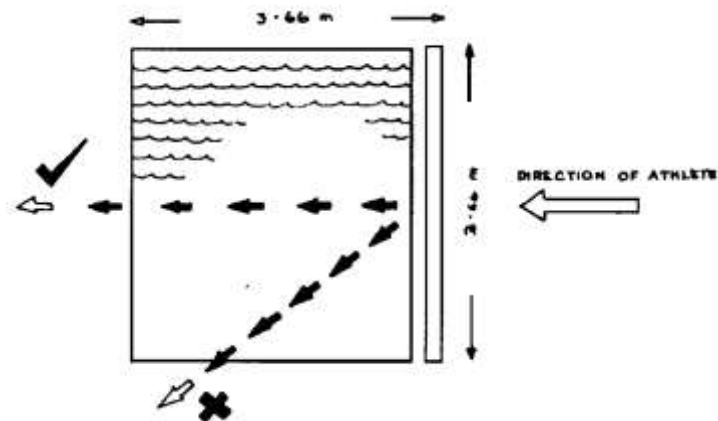
Hinderlöpning

Emedan hinderbockarna är väldigt tunga, är det nästan omöjliga att fälla dem eller ens att få dem att rubbas ur sina lägen.

Reglerna tillåter att hinderlöparen tar sig över hindret precis som han själv vill. Han kan på normalt sätt löpa häck över hindret, han kan hjälpa till genom att ta stöd med handen, han kan göra avstamp med foten från hinderbommen eller fast stå en stund på bommen och njuta av utsikten. Han bör dock komma ihåg att när han passerar hindret (nära ändan av hindret) så gäller samma regler som i häcklopp: foten får inte föras vid sidan av hinderbocken på en nivå lägre än bommens överkant, och han får naturligtvis inte heller passera vid sidan av hinder eller vattengrav!



En väsentlig regel gällande vattenhindret är, att man inte får undvika vattnet får hoppa direkt från bommen till kanten av vattengraven eller från vattengraven ta ett steg direkt upp på banan via kanten på vattengraven. Löparen bör varje gång passera över vattnet eller via detta genom hela vattengravens längd. Enda sättet att hålla sig torr om fötterna är att hoppa över hela vattengraven (3,66 m)!



Stafettlöpning

Stafett 4 x 100 m är ett bra typexempel på där alla olika övervakningsuppgifter ingår.

På alla växlingsområden finns en person som ansvarar för övervakningen av hela växlingsområdet. Han bör ha kännedom om vilka lag som deltar och på vilka banor de löper. Han skall försäkra sig om att varje stafettlag har följande sträckas löpare på plats. Antalet övervakare är beroende på tävlingens typ och förstås på hur många funktionärer som är tillgängliga.

Växlingskontrollanten har många saker att övervaka och oftast hamnar han att övervaka flera än en bana. Uppgiften kräver stor noggrannhet och uppmärksamhet.

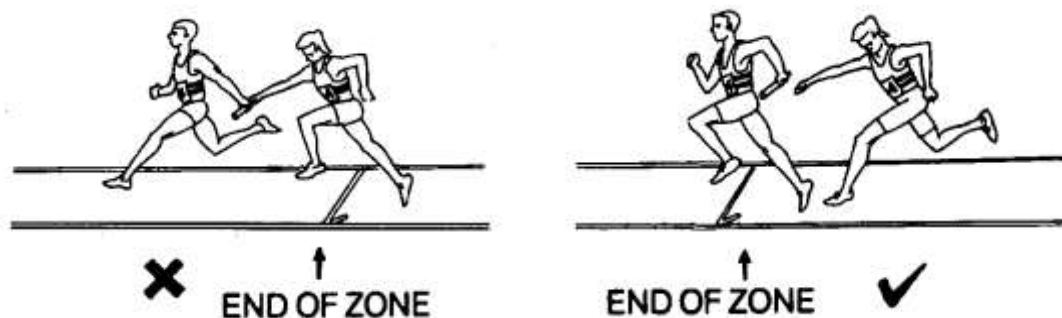
Varje löpare skall visas till den bana som hör till hans lag och dessutom skall man visa honom var växlingszonen börjar och slutar.

I 4 x 100 m, 4 x 200 m och 1000 m stafetter ska löparna även visas var de får starta före växlingsområdets början. En tävlande får sätta ett märke på sin egen bana för att underlätta sin egen start. Märket kan vara en tejp av en annan färg än banan, men inte ett separat föremål eller en markering gjord med krita.

I stafetterna 4 x 100 m och 4 x 200 m skall också accelerationssträckan före växlingszonen utpekas. Löparen får på egen bana sätta ut ett riktmärke som under-

lättnad för honom att starta i rätt ögonblick. Märket får vara ett streck draget på ytan av kolstybbsbana eller en tejprens med avvikande färg på syntetbana, men inte ett föremål eller ett streck draget med krita.

Växlingsområdets ansvarsperson bör meddela åt startern att allt är klart för start på hans växlingsområde. Det normala sättet att meddela detta är att lyfta en vit flagga.



Övervakarna bör noggrant ge akt på om stafettpinnen överlämnas till mottagaren inom växlingsområdet. Växlingen börjar i det ögonblick då mottagaren första gången vidrör pinnen och är helt avslutad i det ögonblick då pinnen är bara i mottagarens hand. Det är endast **stafettpinnens** läge som är avgörande och var löparnas fötter, armar eller kroppar befinner sig har ingen betydelse.

Ibland händer det att stafettpinnen faller i växlingsögonblicket. I så fall är det den som tappat pinnen som själv måste plocka upp den. Stafettpinnen får aldrig kastas till mottagaren, utan rätt utförd växling omfattar alltid ett ögonblick, då båda löparna samtidigt håller i stafettpinnen.

Då stafettpinnen faller måste övervakarna vara alerta och speciellt i sådana fall då stafettpinnen tappas utanför den egna banan. Löparen, som tappade stafettpinnen, får tillfälligt avlägsna sig från sin bana för att plocka upp pinnen, men samtidigt får han inte "gena" eller störa andra löpare.

Om stafettpinnen, när den tappas, flyger och/eller rullar i sidled eller framåt, måste den som fällde stafettpinnen, efter att ha hämtat stafettpinnen, återvända till åtminstone den punkt där han senast hade stafettpinnen i sin hand. Först då kan han fortsätta att föra stafetten vidare. Samma regel gäller även i den händelse att detta sker så att den tappade stafettpinnen flyger över mållinjen.

Ännu efter växlingen bör övervakarna fortsätta granskningen. Om en löpare som avslutat sin delsträcka förflyttar sig för tidigt bort från sin bana, och hamnar i vägen för andra lag, betyder det i allmänhet att laget diskvalificeras.

I första växlingen på 4 x 400 m förekommer sällan problem, eftersom lagen ännu befinner sig på sina egna banor. Men i andra och tredje växlingen bör växlingskontrollanterna vara mycket alerta och ge akt på att löparna inte knuffar eller hindrar varandra och att de startar inom växlingsområdet.

I dessa växlingar placerar en funktionär löparna i samma ordning (från innersta banan och utåt), som deras lag hade när de var 200 m före målet eller således i banans motstående hörn. Denna ordning på växlingsområdet får löparna inte bryta. Dock kan mottagare flytta sig längre in (närmare sargen) om där finns plats utan att passera andra löpare.

Då alla lag har växlat och allt har skett regelrätt, meddelar växlingsområdets ansvarsperson detta till löpledaren genom att höja en vit flagga.

Om övervakaren är av den åsikten att något regelbrott har förekommit, lyfter han en gul flagga och meddelar på detta sätt åt löpledaren att någonting har hänt. Varför lyfts inte den röda flaggan med detsamma? Jo, därför att övervakaren inte har rätt att ta beslut (döma). Händelsen tillkännages löpledaren och **han** gör en rapport efter att ha hört beslutet om huruvida man får lov att diskvalificera ett eller flera lags löpning.

Häckstafetter

I Finland löps stafetter i häcklöpning, men i den föreliggande versionen av WA:s guide finns ingenting nämnt om dessa stafetter. Det är dock skäl att känna till reglerna för denna gren, också för nya funktionärer, så vi infogar en kort beskrivning av grenen i Startguiden.

*Beroende på ålder löps häckstafetter i ungdomsklasserna på sträckorna 4 x 60 m, 4 x 80 m samt på 4 x 100 m. Stafetten löps fram och tillbaka mellan mållinjen och startlinjen för motsvarande sprintsträcka (60m, 80m eller 100m), och därför behöver ett lag alltid **två banor** till sitt förfogande! Beroende på arenans banantal kan tre eller fyra lag löpa i samma heat.*

*Vårt exempellag har banorna 3 och 4. Lagets första löpare startar från mållinjen och löper sin sträcka på **jämn bana** (4) till andra ändans startlinjen, bakom vilken nästa löpare väntar på **udda bana** (3). För växlingarna finns i båda ändarna en växlingskäpp mellan banorna som är i användning. Växlingen sker så att löparna vidrör varandras händer bakom växlingskäppen. Stafettpinnar används inte! Efter första växlingen löper följande löpare på udda bana till mållinjen, där lagets tredje löpare väntar. Lagets sista löpare avslutar stafetten vid mållinjen.*

Häckstafett löps som skyttelstafett med "stående" växlingar. Löpare som tar emot stafetten får sätta sig i rörelse först efter handberöring. Han får inte ta

någon fart bakom växlingskäppen, utan måste vänta på växlingen stående. (Obs! Om det vid beröringen blir en ofrivillig "miss", men laget har klart försökt undvika den, så diskvalificeras inte laget.)

Häckarna skall placeras i löpriktningen så att häckarnas "fötter" alltid är mot löparen. På de två längsta stafetterna är avståndet från starten till första häcken lika långt som från sista häcken till mål, varför häckarna på alla banor kan placeras på samma linje, dock med "fötterna" i olika riktningar. På 4 x 60 m är avståndet från startlinjen till första häcken och avståndet mellan sista häcken och mållinjen olika långa, så därför kan inte häckarna på jämna och udda banor placeras på samma linje.

På banorna finns ett stort antal märken för häckar, så man bör vara noggrann vid utplaceringen av häckarna på ifrågavarande sträcka. Vid behov kan man ty sig till måttband. Detta rekommenderas! Alla mått som berör häckstafetterna (avståndet från start till första häcken, mellan häckarna och från sista häcken till mållinjen samt häckhöjderna) finns angivna på SUL:s, SFI:s och distriktens hemsidor.

Om en häck fälls under löpningen måste den genast resas upp, ty följande löpare bör också ha en "hel" häcksträcka att löpa. Uppgiften hör normalt till löpkontrollanterna. Här bör man iaktta stor försiktighet så att det inte uppstår kollisioner med löparna.

Varvräknarna

På sträckor längre än 1500 m måste man alltid sköta om varvräkningen. Det är desto viktigare ju större nivåskillnaden är mellan löparna som deltar i loppet. Det bästa sättet är att använda sig av en tabell i vilken man varje gång löparna/gångarna passerar mållinjen skriver in deras nummer. På sträckor från 5000 m och längre samt på alla bangångssträckor bör man utse flera varvräknare. Dessa tilldelas ett varvräkningsprotokoll där de antecknar de tävlandes tider varje gång de avverkat ett varv. Den officiella tidtagaren meddelar kontinuerligt tiderna åt varvräknarna.

Kom dessutom ihåg:

1. För varje löpare som går ut på sista varvet bör man ringa i en klocka.
2. En av varvräknarna visar med varvtavlan hur många varv som löparna har kvar. Antalet varv som sätts upp på varvtavlan bestäms enligt den som är i **ledningen av loppet** och byts alltid då täten kommer in på upploppet. Åt den som är ett eller flera varv efter täten måste man visa kvarvarande varv med skilda tavlor eller ropa antalet kvarvarande varv åt honom.

3. Viktigt: Från målområdet måste man stå i kontakt med den automatiska tidtagningen, så att målkameradomarna vet vem som just kommer i mål. Detta är alltid absolut nödvändigt då någon av löparna har varvats.

Stycke VII - Starten

Startfunktionen

Startern

En bra starter bör vara fysiskt och mentalt alert och han bör ha bra reaktionsförmåga och god syn. Han skall kunna kommendera med bra och tydlig röst. Han bör lita på sig själv, vara resolut och han bör ha tålamod att lösa alla problem som dyker upp utan att bli nervös.

Startern bör vara opartisk och rättvis så att löparna känner att de kan lita på honom. Under tävling är startern till för att hjälpa löparna att få regelrätta starter och inte att göra sig själv till "filmstjärna".

En starter har säkert nytta av sin egen bakgrund som sprinter, ty då vet han hur det känns att lyda under starterns kommando och han har lättare att förstå löparnas beteende och tankar.

Startern behöver så mycket erfarenhet som möjligt av olika slags idrottare och åldersklasser. Att vara med och assistera idrottare på träning är nyttigt, ty dåliga starter på träning leder ofta till dåliga starter och svårigheter på tävling! En nybörjare borde följa med erfarna starters arbete, ställa många frågor och fungera som starterbiträde då det är möjligt. Därigenom lär han sig med tiden detta krävande och uppskattade jobb.

Startern bär i allmänhet vit mössa och vit kavaj. På så sätt kan idrottare, domare och tidtagare lätt urskilja honom från andra. Han bör ha två pistoler, den ena för start och den andra för återkallning, och en traditionell visselpipa. Det är bra om starterns biträde har ett litet handlager med säkerhetsnålar och nummerlappar så att eventuella brister kan korrigeras utan onödiga dröjsmål.

Det kan löna sig att rådfråga en erfaren starter om saker gällande inköp av pistoler och patroner samt skötsel av dem.

Uppgifter

Startern har ensam ansvaret för starten. Fastän han har medhjälpare och återkallare är ansvaret endast hans. Därför bör han känna bra till alla regler som hör till

klädsel, nummerlappar och naturligtvis själva startprocessen. Han bör se till att tävlingen framskrider enligt tidsschemat och viktigast av allt, han bör se till att alla tävlande får en bra och rättvis start.

Starterbiträdena bör granska de tävlandes namn och tävlingsnummer vid varje start samt dirigera dem till deras rätta startplatser, alltså antingen till egna banor eller i rätt ordning vid gemensam startlinje. De bör också se till att deltagarnas tävlingsdräkt är klanderfri och granska att eventuellt egna startblock är regelmässiga. Om det finns flera starterbiträden till förfogande, ger startern var och en vissa banor för bevakning.

Men det är viktigt att komma ihåg, att startern har full bestämmanderätt i samtliga frågor som berör starten. Han har rätt att diskvalificera den tävlande till följd av felaktig start (eller utdela varning = mångkamp).

Nuförtiden finns på startplatsen också en s.k. Start Referee som har till uppgift att övervaka startens riktighet. Han tar emot muntliga protester gällande starten samt fattar nödvändiga beslut i anslutning till dem. Start Referee har rätt att varna idrottaren för osportsligt uppträdande. Sådana är bland annat avsiktligt sölande med att åtlyda starterns kommandon, störande av starten eller att avsiktligt avbryta starten utan godtagbar orsak.

Starterns plats

Innan tävlingen börjar skall startern bekanta sig med banan och se varifrån olika starter sker samt bestämma var det lönar sig för honom att placera sig för att starta vart och ett lopp. Allra viktigast är detta vid graderad start (200 m, 400 m osv.). Han skall försäkra sig om att området är fritt från allt som hindrar sikten och att inte tävlande som deltar i andra grenar är så nära att de skulle kunna störa antingen honom själv eller de tävlande som skall starta.

Det är också viktigt att kontrollera var ledaren för tidtagarna står och på vilket sätt han signalera till startern att allt är klart på målområdet. Det är helt onödigt att sätta igång tävlingen om inte tidtagarna är beredda! Ledaren för tidtagarna kontrollerar också att måldomarna är klara samt att den automatiska tidtagningen är klar för start.

Då man väljer sin egen plats är det viktigt:

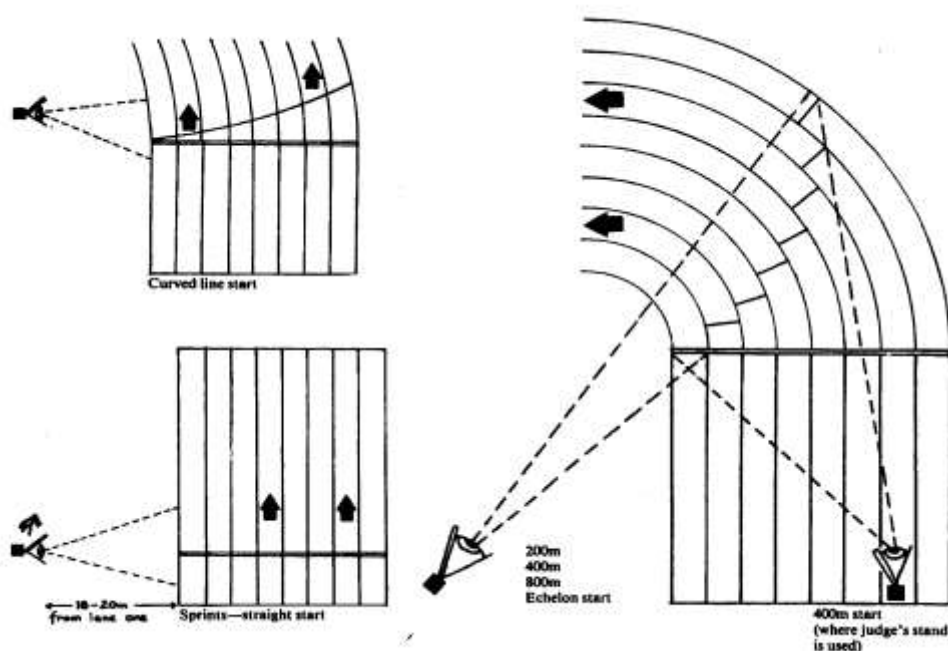
1. Att man har tillräckligt avstånd till de startande, men att man likväl är så nära att även den som startar längst bort hör starterns kommandon tydligt.
2. Att man ser de startande i en så smal synvinkel som möjligt.

Då startern står på 20 m avstånd från den närmaste löparen, bör han kunna se alla tävlande tydligt och ge sina kommandon så att även den bostersta löparen hör dem tydligt. I svåra vindförhållanden eller då publiken förorsakar störande oljud kan man minska avståndet något.

De tävlande bör befinna sig inom ett så smalt synfält som möjligt för att startern skall se dem alla utan att själv behöva flytta blicken. Även en liten ögonrörelse i startögonblicket (fastän bara en snabb blinkning) kan betyda svårigheter för startern och därmed även för de tävlande!

Startern skall kontrollera att startblock används i alla löpningar upp t.o.m. 400 m (och på första sträckan i stafetter upp t.o.m. 4 x 400 m), men inte på längre sträckor.

Då den tävlande startar från hukställning består hans första rörelse av att den bakre fotens häl och den hand som befinner sig framför den främre foten lösgör sig först från banans yta. Därför är det viktigt att startern och återkallarna ser samtliga löparens händer i en så smal vinkel som möjligt så att man lätt kan upptäcka lösgörandet.



Startandet

På avtalad tid (till exempel en eller två minuter) innan starten skall ske signalerar startern, som intagit sin plats, med sin visselpipa till tidtagarna, måldomarna och den som sköter eltidtagningen. Efter att ledaren för tidtagarna gett sin svars-signal till startern:

1. Spänner han hanen på startpistolen (om det är nödvändigt).
2. Försäkras han sig om att alla löpare är vid uppsamlingslinjen.
3. Kommenderar han med tydlig röst "på era platser".
4. Försäkras han sig om att han ser alla löpare när de intar sina platser.
5. På alla sträckor, där starten sker stegvist från skilda banor, borde starterns kommandon gå via högtalare som placerats nära de tävlande. Om högtalare saknas borde startern placera sig så, att hans avstånd till alla tävlande är ungefär detsamma.
6. På sträckor över 400 m får de tävlande under starten inte beröra banan med handen eller händerna.
7. Vid start på alla sträckor upp t.o.m. 400 m (medräknat stafetterna upp t.o.m. 4 x 400 m) bör de tävlande helt och hållet hållas på sina egna banor och bakom startlinjen. I positionen "på era platser" bör båda händerna och det ena knäet beröra banan och båda fötterna vara i kontakt med startblocket. Skorna behöver dock inte beröra banans yta!
8. Då alla tävlande helt intagit sina positioner "på era platser" och upphört att röra sig, tar (eller får) startern och de tävlande en liten, lugn stund före den egentliga starten.
9. Då alla är helt stilla, höjer startern sin pistol och kommenderar "färdiga".

Då pistolen höjs talar det om för tidtagarna att skottet kan inväntas inom kort. Om startern inte är nöjd med placeringen av någon tävlandes händer eller fötter, eller om någon tävlande inte intagit positionen "färdiga" tillräckligt snabbt, kommenderar startern "upp", varefter starten påbörjas på nytt.

Utmärkande för en bra och juste tävlingsstart är att alla kommer iväg snabbt och ungefär samtidigt och att ingen blivit mycket efter de andra eller startat före skottet.

På de längre sträckorna, där man inte använder kommandot "färdiga", höjer startern pistolen för skott då de tävlande har placerat sina fötter bakom startlinjen.

Felaktiga starter

Om en tävlande påbörjar sin start (eller rör sig) efter att han rest sig i positionen "färdiga" men före pistolskottet, bör han tilldömas felaktig start och genast diskvalificeras. Ett rött svart kort visas honom som tecken på diskvalifikation. Undantag är mångkamper, i vars löpgrenar den tävlande diskvalificeras först i och med den andra felaktiga starten i heatet. (Det är bra att komma ihåg att i detta fall är inte mångkamparens tävling helt förbi. Han blev visserligen utan poäng i denna gren, men kan ändå fortsätta själva tävlingen). I mångkamper visas ett gulsvart varningskort efter den första felstarten.

(I tävlingar för barn följer man en mera tolerant och instruktiv linje, varför de har egna direktiv för starten).

Efter kommandot "färdiga" (eller på de längre sträckorna "på era platser") skall de tävlande utan dröjsmål inta sina definitiva startpositioner. En avsiktlig fördröjning förorsakar nämligen en personlig, disciplinär varning. Detta visas med ett gult varningskort och sedan visas ett grönt kort för alla deltagare för att indikera att det inte var en felstart som orsakade varningen.

Efter den andra personliga varningen, oberoende i vilken gren den ges, diskvalificeras den tävlande genast från hela tävlingsevenemanget. I detta fall visas ett rött kort som tecken på diskvalificering (och vid start, ett grönt kort till de övriga löparna).

Om flera tävlande rör sig för tidigt, skall startern avgöra vem av dem som egentligen var skyldig till den felaktiga starten. Då en sticker iväg har de andra en benägenhet att följa efter och skall därför inte straffas.

Ett återkallningsskott behövs då, när en tävlande startat före det egentliga startskottet, som dock hunnit avfyras. Om startern inte godkänner starten, skall han omedelbart skjuta ett återkallningsskott med en separat återkallningspistol. Efter återkallningen laddarna man pistolerna och starten påbörjas på nytt. Startern bör inte efter en felaktig start förkorta pausen mellan kommandot "färdiga" och skottet för att på så sätt "säkert" få iväg startfältet.

Startern kommenderar "upp" då, när han anser sig inte kunna garantera de tävlande en bra och rättvis start. Som orsak kan vara till exempel att extra personer dyker upp på banan, ett fasligt externt oväsen (ett överflygande flygplan!), publika rop eller ett överraskande meddelande från speakern. Likaledes är kommandot på sin plats, om det gått alltför lång tid för de tävlande i positionen "på era platser" och de inte ännu är tillräckligt stilla för kommandot "färdiga". I sådana fall visas ett grönt kort åt löparna som tecken på att ingen varnas eller diskvalificeras. Också efter en felaktig start kommenderar man "upp".

Apparatur för avslöjande av felaktig start

Startern har kontakt med apparaturen genom hörlurar. I dem hör startern en signal om apparaturen har registrerat att någon tävlande har en reaktionstid som är kortare än 100/1000 s (100 ms). Genast då startern hör signalen och om han redan hunnit avfira startpistolen, bör han skjuta ett skott med återkallningspistolen. Därefter granskar startern de tävlandes reaktionstider och kan avgöra vilken (vilka) tävlande som gjort sig skyldig till den felaktiga starten.

Hörlurarna kan alternativt också bäras av en återkallare som fungerar som hjälp åt startern.

Stycke VIII - Tidtagningen

Tidtagning

Tidtagare

Oberoende av om målkameror allt oftare används vid de flesta typer av tävlingar så är handtidtagaren med sitt stoppur ännu en mycket viktig funktionär, och kommer så att vara ännu en lång tid framöver! Med tanke på "yrkeskåren" är det beklagligt, speciellt i värdetävlingar, att handtidtagarnas roll och antal fortfarande har minskats. Detta betyder att tidtagarnas uppgifter i intressanta stortävlingar har minskat i jämförelse med andra funktionärsgrupper. Tävlingsarrangörerna borde sörja för att denna mycket viktiga yrkeskår hålls aktiv och att man får personer som fortsätter arbetet.

Tidtagarur

Till tidtagarens basutrustning hör ett pålitligt tidtagarur. Det är till fördel om man även kan ta mellantider med klockan.

En nybörjare behöver mycket övning och han borde ges möjlighet att så ofta som möjligt arbeta tillsammans med erfarna tidtagare. Då får han möjlighet att jämföra tider som han själv tagit med tider som de erfarna tagit, och kan på så sätt lättare upptäcka eventuella egna felaktigheter i sitt arbetssätt.

Start

Tidtagaren bör vara på alerten och hålla blicken på startern från den stund då löparna intar sina startpositioner. Han bör koncentrera sig enbart på starten och utestänga allt övrigt. Då startern höjer pistolen måste tidtagaren vara helt beredd att starta sin klocka genast då han ser mynningsflamman eller röken från pistolen. Hans egen reaktionstid vid starten bör vara konstant, och det uppnår han endast om han förbereder sig för varje start lugnt och utan anspänning.

Målet

Tidtagarna bör befinna sig i mållinjens förlängning på minst 5 m avstånd från närmaste bana. En trappformad ställning är till stor hjälp för tidtagarna eftersom de bör se just den situation då löparens bål når mållinjen.

Tidtagaren borde inte följa löparnas framfart under de sista meterna utan koncentrera sig enbart på mållinjen.

Att ta tid på segraren är det allra lättaste, för då kan man koncentrera sig på ledaren i loppet och behöver inte fundera på konkurrenternas placeringar.

För övriga löpare rekommenderas att tidtagaren följer löparna till ca 5 m före målet för att identifiera ”sina löpare”. Efter detta förflyttar han blicken till mållinjen. Att ta tid på två olika löpare lyckas inte om dessa inte är tillräckligt långt ifrån varandra. Om sträckan är 400 m eller längre och om tidtagaren har en klocka som kan registrera flera tider, kan han anmodas att ta flera tider, till exempel på segraren och den som är fjärde i mål, på andra och femte eller på tredje och sjätte. På längre sträckor finns det ofta tid att räkna löparna och ta flera tider.

Efter loppet antecknar varje tidtagare den tid som han tagit på en officiell blankett (som vid behov kan vara ett vanligt skrivblock). På blanketten antecknar han grenen och heatet samt bredvid de placeringar som anvisats honom, de tider som han tagit. Efter detta överläter tidtagarna sina blanketter till ledaren för tidtagarna som fastställer löparnas officiella tider. Om tidtagarna har tidtagarur som visar hundradels sekunder, så antecknar de tiden med denna noggrannhet. Ledaren för tidtagarna har som sin uppgift att avrunda tiderna till en tiondedels sekunds noggrannhet.

Klockorna får inte nollas förrän ledaren för tidtagarna har fastställt heatets fullständiga resultat, ty han kan själv önska granska en eller flera klockor. Detta är viktigt speciellt då någon löpt rekord.

Enhetlighet i arbetet

Att starta eller att stanna en klocka ögonblickligen (”på nolltid”) är omöjligt, men om tidtagarens reaktion på pistolröken/ljuset och när löparen passerar mållinjen är lika snabba, så får han rätt tid på löparen. Därför är det viktigt att försöka förbättra dessa båda reaktioner, så att de blir lika snabba, och även så att de hålls på samma nivå i alla lopp. Detta uppnår man endast genom att koncentrera sig ordentligt på både starten och målgången. Det är svårare att lära sig målgången, eftersom man vet att löparna närmar sig och då kanske försöker ”förutse” när löparen passerar mållinjen, varvid man i själva verket får en tid som är

lite för bra (snabb). Det är just därför som tidtagaren bör förflytta blicken från löparna till mållinjen när löparna är ca 5 m före målet.

Om en tidtagare som är nybörjare märker att tiderna som han får i regel är snabbare än de som den erfarna tidtagaren får, kan orsaken vara långsam reaktion vid starten eller att han "förutser" målgången. Om han hela tiden får sämre tider, är den sannolika orsaken för långsam reaktion vid målgången. För att bli en bra tidtagare bör man öva ordentligt – och mycket!

Regler

Tidtagaren måste naturligtvis kunna reglerna som gäller tidtagningen. Speciellt viktiga är reglerna om hur noggrant man skall avrunda de avlästa tiderna.

Under tävlingen

Ledaren för tidtagarna ger klara direktiv åt varje tidtagare om vad han skall göra under tävlingen, och detta bör tidtagarna anteckna i sitt tävlingsprogram. Tidtagaren bör sköta sina erhållna uppgifter självständigt och oberoende av de övriga tidtagarnas arbete. Han bör inte jämföra tider med de övriga tidtagarna förrän tävlingens (heatets) resultat är klart.

Helautomatisk tidtagning

Reglerna godkänner tre tidtagningsmetoder: manuell och helautomatisk tidtagning samt numera också tidtagning medelst transponder/chip i landsvägs- och terränggrenar. I de tävlingar där man använder automatisk tidtagning är ledaren för målkameragrupperna ansvarig för utrustningens funktion. Tillsammans med sina medhjälpare (målfotoavläsarna) fastställer han löparnas placeringar och tider. Trots den automatiska tidtagningen har handtidtagarna en viktig, säkrande funktion. De arbetar parallellt med målkameragrupperna under ledning av löplederen.

Tidtagning med transponder/chip

Metoden är godkänd i de tävlingar som helt eller delvis går på landsväg = utanför stadion. Apparaturen bör startas i startögonblicket (eller vara synkroniserad med detta), alltså då startskottet sker. Apparaten och utrustningen bör vara så beskaffad att vikten eller andra egenskaper inte hindrar idrottaren att tävla och inte heller förutsätter av honom några åtgärder i starten och målet eller under färden (på mellantidsstationerna). Dess upplösningsförmåga bör vara åtminstone 1/10 s och tiden avläses med 1/10 s noggrannhet. I resultaten antecknas tiderna med en sekunds noggrannhet på så sätt, att om tiden inte slutar på hel sekund avrundas den uppåt till följande sekund. För de slutliga resultaten bör man försäkra sig om att tidtagningen och ordningsföljden i mål överensstämmer. Se noggrannare regel TR19.24!

Vindmätning

Vindmätarskötaren

Vindmätare används för sprintsträckor upp t.o.m. 200 m samt i längd och tresteg. Funktionärer som använder vindmätare bör känna till gällande regler samt kunna använda mätaren korrekt.

Man bör granska mätarens batteri före tävlingen.

Det är viktigt att komma ihåg att området nära mätaren bör hållas fritt från alla "hinder" som kan påverka vindresultatet. Såsom "hinder" räknas också människor som rör sig i närheten.

Vindmätaren placeras vid löpning i mitten av upploppet (på ett avstånd om högst 2 m från innerbanan) samt vid längd- och trestegshopp 20 m framför avstampslinjen, så att den visar (+) då det råder medvind.

Mättider:

100 m	10 s
200 m	10 s från det då första löparen kommer in på raksträckan
100/110 m häck	13 s
200 m häck	13 s från det då första löparen kommer in på raksträckan
längdhopp	5 s från det att hopparen passerar ett märke 40 m från avstampslinjen eller då ansatsen är kortare än så, då hopparen börjar sin ansats
trestegshopp	5 s från det att hopparen passerar ett märke 35 m från avstampslinjen eller då ansatsen är kortare än så, då hopparen börjar sin ansats

Avrundningar:

Avläsningen av mätaren sker med två decimalers noggrannhet och avrundas sedan till närmast högre tiondel (gäller tal som inte slutar på noll), till exempel

$$+2,01 = +2,1$$

$$+1,90 = 1,9$$

$$-2,08 = -2,0$$

Stycke IX – Ledaren för fältgrenar

FÄLTGRENAR

Inledning

Till friidrottens normala grenar hör åtta fältgrenar. Alla dessa har sin egen gren-teknik och egna regler, även om dessa regler till många delar är desamma.

Fältgrenarnas domare och funktionärer arbetar betydligt närmare de tävlande i grenen än vad som är fallet i löpgrenar. I löpgrenarna kommer de tävlande i praktiken endast i kontakt med startern och hans medhjälpare. I fältgrenarna har man en mera personlig kontakt, som också bibehålls under hela tävlingen, och ibland kan domaren träffa idrottaren i flera än en gren.

Domaren måste kunna behandla idrottarna sakligt utan att förorsaka onödig nervositet. Å andra sidan bör idrottaren alltid förstå att domaren med sitt arbete garanterar att alla får njuta av en ärlig tävling. En idrottare som inte vill samarbeta bör behandlas målmedvetet men korrekt, samtidigt som man bör komma ihåg att alla idrottare är likvärdiga.

Att någon är en stor stjärna ger honom inte några extra rättigheter. Detta märks ibland då man kontrollerar att allas nummerlappar är korrekt fastsatta. Stjärnorna tror också ibland att prestationstiderna inte berör dem!

Genomförandet av en fältgren är till största delen ett teamarbete, fastän en person har till uppgift att fungera som grenledare för gruppen. Alla gruppmedlemmar bör arbeta för helhetens bästa.

Grenledare

Till grenledarens uppgifter hör att:

- (a) Se till att de berörda domarna är på plats och tilldela dessa deras arbetsuppgifter. Det är viktigt att grenledaren har fått tävlingsprogrammet i god tid före tävlingen samt en lista över domare och funktionärer som utsetts till grenen samt information om deras erfarenhet. Innan tävlingen startar ska varje domare ges en lista över de grenar med starttider samt uppgifter som tilldelats honom.
- (b) Kontrollera att reglerna följs.
- (c) Ta beslut i frågor där domarna eventuellt är oeniga.

- (d) Kontrollera att man berättar för idrottarna hur många försök de har samt, beträffande höjd- och stavhopp, begynnelsehöjden och de följande ribbhöjningarna.
- (e) Behandla alla tvistefrågor, av vilka en del t.o.m. kan vara av det slaget att regelboken inte ger något direkt svar.
- (f) Behandla alla protester som görs på plats samt disciplinära frågor angående den tävlandes uppförande. Grenledaren har rätt att avlägsna en idrottare som uppför sig osportsligt, men det behöver man till all lycka göra mycket sällan.

En grenledare som har fått en omedelbar muntlig protest och fattat ett beslut baserat på den kan (liksom juryn) ompröva beslutet efter att ha fått ny information, om det fortfarande finns tid att göra någon förändring. Tidsgränsen kan vanligtvis anses vara påbörjandet av prisutdelningen för grenen, eller att ärendet redan har hänskjutits till juryn för behandling (som givetvis kan höra grenledaren).

- (g) Kontrollera att grenen genomförs enligt tidsschemat.
- (h) Övervaka mätningarna av resultaten samt granska mätningen och redskapen ifall någon satt rekord.
- (i) Ge lov till byte av tävlingsplats mitt under tävlingen, om förhållandena så kräver. Vindstyrkan eller -riktningen är inte en tillräcklig orsak för platsbyte.
- (j) Granska grenens slutresultat och underteckna protokollet.

Grenledaren bör komma i god tid till tävlingsarenan för att granska tävlingsplatsen och dess utrustning.

Regler och bestämmelser

I denna guide är det inte meningen att räkna upp alla regler och bestämmelser som finns i den internationella eller nationella regelboken. I tävlingen bör det alltid finnas någon erfaren domare som kan berätta hur man organiserar en tävling när deltagarantalet är stort. Han bör också kunna instruera hur oavgjorda resultat avgörs – speciellt i höjd- och stavhopp.

Stycke X – Domare för fältgrenar

Domare i fältgrenar

Domarna bör utföra alla uppgifter som tilldelats dem efter bästa förmåga. Under pågående tävling finns inte tid att vila eller följa med andra grenar. När den tävlande går för att inleda sitt försök, bör domarna endast koncentrera sig på honom och utestänga allt annat som samtidigt eventuellt sker på plan eller löparbanan.

(Kommentar: Det föregående kan man inte ta riktigt bokstavligt. I tävlingen kan förekomma en styrningsfunktion som förhindrar att viktiga försök görs samtidigt, och detta måste man naturligtvis kunna följa. Också säkerhetsfaktorerna kan kräva att domarna har ett extra par ögon i "nacken".)

Till tävlingens anda hör att reglerna noggrant följs, men om domaren inte är säker på om en prestation gjordes enligt reglerna eller inte, så avgörs beslutet i allmänhet till idrottarens fördel. Den bästa domaren är ingalunda den, som alltid är ivrigast att vifta med röd flagga i situation som situation. I besvärliga situationer borde domaren fråga sig själv "vad är innersta meningen med denna regel", varefter han lättare kan ta ett beslut som överensstämmer med andan i rent spel.

Domarna och funktionärerna i grenen bör vara på plats i god tid före grenens början, så att de hinner kontrollera att all utrustning finns på plats. Om sedan någonting saknas hinner de ännu ordna saken.

Grenarnas genomförande

De grenspecifika reglerna behandlas i denna guide skilt för sig, men vissa gemensamma regler kan behandlas tillsammans för att undvika onödiga upprepningar.

Domarna skall kontrollera i protokollet vilka idrottare som är på plats. Om det inte finns ett färdigt protokoll så måste man göra det på tävlingsplatsen och anteckna idrottarnas namn, tävlingsnummer och förening (eller land).

Under tävlingen får det inte finnas obehöriga personer på tävlingsplatsen. Tränarnas, föräldrarnas och vännernas plats är på läktaren!

På tävlingsplatsen får det inte finnas några privata redskap som inte är granskade och officiellt godkända att användas i tävlingen. Under tävlingen är det förbjudet att träna med kastredskap eller spjut.

Fältdomaren visar med vit eller röd flagga om idrottarens prestation är giltig eller ogiltig.

Ordningsföljd

Tävlingens hopp- eller kastordning bestäms genom lottning. Helst görs denna lottning redan före tävlingens början, så att protokollen kan göras färdiga på förhand. I alla fältgrenar, förutom i höjd och stav, ändras ordningsföljden inför de tre sista omgångarna, så att man fortsätter i omvänd ordning jämfört med ställningen efter de tre första omgångarna. *(Med andra ord den som är på åttonde plats hoppar eller kastar först och den som leder avslutar omgångarna).*

Om en idrottare deltar i två grenar som pågår samtidigt, kan grenledaren för en omgång i taget ge honom tillstånd att utföra sin prestation i annan ordningsföljd än den egentliga. Om idrottaren inte är på plats när det är hans tur, anses han ha stått över denna omgång eller höjd!

När undantag beviljas skall man komma ihåg att under en och samma omgång får varje idrottare göra endast ett försök.

Fördröjning

Fast det enligt de internationella reglerna är fältgrenledaren som besluter om dröjsmålet varit för långt eller inte, är det i praktiken så att domarna i grenen tar beslutet. I normala fall anses fördröjningen för lång ifall idrottaren inte påbörjar sin prestation inom **en minut** från det att han fått klartecken att han står i tur att börja.

När endast två eller tre deltagare fortsätter i höjd- eller stavhopp, förlängs den tillåtna prestationstiden till 1½ minut respektive 2 minuter. Då endast en tävlande fortsätter är tiderna 3 respektive 5 minuter.

Obs! Prestationstiderna ändras först från och med nästa höjd.

Om samma idrottare hamnar att utföra sin prestation två gånger i följd förlängs prestationstiden till 3 minuter i stavhopp och till 2 minuter i alla andra fältgrenar.

Då en idrottare gör sitt första försök i tävlingen är prestationstiden alltid en minut oberoende av hur många tävlande som är kvar i tävlingen.

(Prestationstiderna i mångkamp har lite avvikande bestämmelser. Kontrollera i WA:s nyaste regelbok!)

Den tävlande borde kunna se klockan som visar kvarvarande tid. Dessutom bör en domare ta som sin uppgift att med gul flagga eller med något annat överens-

kommet tecken visa åt den tävlande när 15 sekunder återstår av tiden. Egentligen borde han hålla upp flaggan under de sista 15 sekunderna!

Ifall idrottaren har hunnit starta ansatsen vid den tidpunkten när tiden löper ut får han fullfölja försöket. Idrottarna gillar inte att tävlingen onödigt drar ut på tiden, därför irriterar en idrottare som hela tiden fördröjer tävlingen inte bara domarna utan också alla övriga medtävlare. (*I stora tävlingar håller man strikt på de prestationstider som anges i reglerna.*)

Då en tävlande har startat sin ansats (i sista stund) kan han inte mera ändra sig och återvända för att ta om ansatsen. Då prestationstiden tar slut antecknas försöket som ogiltigt.

Om den tävlande störs under sitt försök skall man ge honom ett nytt försök. Att gå i vägen för en tävlande eller en kamerablixt på allt för nära håll är exempel på störningsmoment som ger den tävlande ett nytt försök.

Efter det att tävlingen har börjat får ingen använda tävlingsområdet för träning.

Användning av måttband

Vid användning av måttband bör domarna komma ihåg att måttbandet inte får spännas alltför hårt, eftersom detta kan påverka mätvärdet. De bör se till att måttbandet hålls alldeles rakt mellan nollpunkten och avläsningspunkten.

OBS! I följande stycken nämnda funktionärsantal för de olika grenarna är **absoluta minimiantal**. I de flesta fall kan man använda flera domare, vilket är klokt, speciellt när det gäller längdmätning och resultatmatning.

Stycke XI – Vertikala hopp

Höjdhopp och stavhopp

Dessa två grenar har mycket gemensamt som är vettigt att behandla samtidigt.

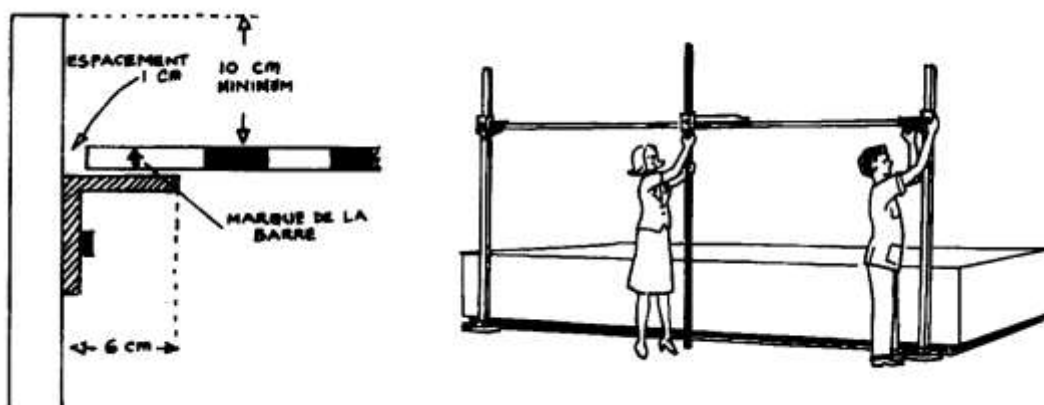
Allmänt

Hoppställningarna bör granskas på förhand för att säkerställa att de fungerar klanderfritt. Kontrollera också att det på idrottsplanen finns reservribbor ifall någon brister eller annars skadas under tävlingen. Också hoppmadrasserna bör

granskas och överses så att de är säkra för alla hoppstilar och för de höjder som de bästa stavhopparna klarar.

Då ribban sätts upp på angiven hopp höjd bör inte domarna lita på ställningarnas höjdmärkning förrän man har kontrollerat att de stämmer. Sätt upp ribban (då det är fråga om höjdhopp) till exempel på höjden 150 cm. Mät höjden till ribbans övre kant med mätsticka eller med rullmätband i båda ändarna av ribban för att kontrollera om höjden är korrekt.

Rekommenderat tillvägagångssätt för slutgiltig uppsättning av ribban görs enligt följande: Justera turvis båda konsolerna tills höjden på ribban är densamma och den rätta i båda ändarna. Mät sedan höjden vid ribbans mittpunkt, där ribban är som lägst. Detta går till så att en domare håller måttets "nollända" på marken och den andra domaren avläser höjden till ribbans övre kant. För att domaren skall vara säker på att måttbandet hålls lodrätt kan han föra måttbandet från och till för att förvissa sig om att avläsningen sker där höjden är som minst. Då hålls också måttbandet lodrätt! Efter detta är det lätt att justera konsolerna så att ribbans lägsta punkt motsvarar den avsedda hopp höjden.



Ribbans höjd måste alltid granskas då ribban höjs till en ny nivå. En ny mätning skall alltid göras om hopparen landar på ribban som ligger på madrassen eller när man gör försök på en ny rekordhöjd. När det gäller rekordförsök skall kontroll av höjden alltid göras då en nedfallen ribba sätts upp på konsolerna.

En ribba är aldrig helt rak, och dess "svacka" är olika i olika lägen. Därför bör ribban märkas så att den alltid kan placeras likadant på konsolerna. Ribbans läge bibehålls om samma sida av ribban alltid vänds uppåt.

I motsats till andra grenar kan höjd- och stavhoppare använda endast en nummerlapp. Hopparen kan dessutom fritt välja om han fäster den på bröstet eller på ryggen.

Före tävlingens början skall alla tävlande informeras om begynnelsehöjden och de höjningar som därefter gäller i tävlingen. Det underlättar genomförandet av

tävlingen om man på förhand frågar hopparna om deras tilltänkta begynnelsehöjder. Den funktionär som ansvarar för uppropet av de tävlande antecknar dessa höjder och använder dem sedan i sitt arbete. Den begynnelsehöjd som den tävlande meddelat är ändå inte bindande, utan han kan fritt ändra sig under tävlingens gång. *(Om till exempel väderleken hastigt försämras kan det tänkas att den tävlande vill börja på en lägre höjd än vad han tidigare meddelat.)*

Utom i det läge när endast en tävlande är kvar i tävlingen och redan vunnit, får ribban aldrig höjas med mindre än 2 cm i höjd och 5 cm i stav. Dessutom finns en regel som säger att höjningarna under tävlingens gång antingen bör förbli lika stora eller minskas. Även från detta kan man göra undantag när endast en hoppare är kvar i tävlingen.

I mångkamp är ribbhöjningarna 3 cm i höjd och 10 cm i stav genom hela tävlingen. Denna regel är ovillkorlig i internationella värde tävlingar, men den används allmänt också i mindre tävlingar.

Före stavtävlingens början bör varje hoppare meddela åt den funktionär som ansvarar för hoppställningarna, i vilket läge (i längsgående riktning) han vill ha ställningarna inför sitt första hopp. Funktionären antecknar denna uppgift i sitt protokoll. Ifall hopparen senare vill ändra läget, bör han meddela om detta innan man börjar placera hoppställningarna i det läge som kan tidigare har uppgett. I annat fall dras tiden, som åtgår till ändringen, av från hans prestationstid!

Sekreteraren ska föra protokoll över tävlingens gång. Om hopparen avstår från att hoppa på någon höjd antecknas ett ”-” i protokollet, ett giltigt försök utmärks med “O” och en rivning eller annars ogiltigt försök med ett “X”. Avbruten tävling markeras med "r". Använd inte andra märken och lämna inte fältet i protokollet tomt! Protokollen bör för säkerhets skull jämföras efter varje avslutad hoppomgång.

Hopparen är ute ur tävlingen då han rivit tre gånger i följd, oberoende av på vilken höjd rivningarna gjorts. Hopparen kan spara kvarvarande hoppförsök till nästa eller senare höjd. Då hopparen gjort ett sådant beslut, kan han inte mera ändra sig och hoppa på den ursprungliga höjden. (Undantag kan utgöras av eventuellt skiljehopp om första platsen.)

Även efter att alla andra hoppare har rivit ut sig ur tävlingen, kan segraren fortsätta att hoppa, men nu behöver de planerade ribbhöjningarna inte följas (utom i mångkamp). Han kan fortsätta ända tills han rivit tre gånger i följd. Den högsta höjden han klarat är tävlingens officiella segerresultat.

I alla hoppgrenar borde det i närheten av ansatsområdet finnas en stång med en ”vindstrut” eller ett band som visar vindstyrkan och -riktningen.

I händelse av lika resultat skall tävlingsledningen före tävlingen avgöra om lika resultat skall avgöras genom omhoppning eller inte. I FM-tävlingar ordnas normalt omhoppning vid lika resultat, men i nationella tävlingar är detta inte nödvändigt. I tävlingar för barn ordnas inte omhoppning vid lika resultat utan segern delas.

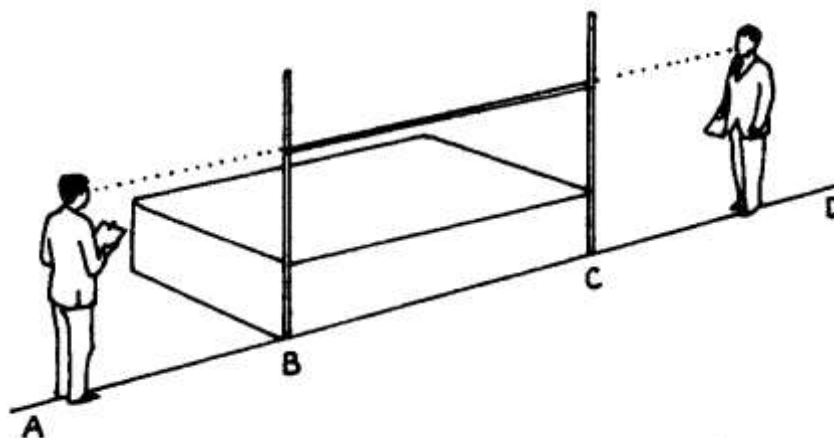
Om omhoppning ordnas har de deltagande idrottarna, genom sitt gemensamma beslut, rätt att när som helst avbryta omhoppningen. (Obs! Naturligtvis måste alla i det läget ha samma resultat, d.v.s. alla har hoppat på samma omhoppningshöjd). I detta fall delas vinsten mellan de tävlande som fortfarande är med i tävlingen.

Höjdhopp

För att genomföra grenen behövs en grenledare och minst två andra funktionärer, av vilka den ena kan vara en person som endast hjälper till med att sätta upp ribban. Det är önskvärt med ännu en fjärde person som kunde sköta upp-ropet till hopparna i tur och ordning.

Ribban bör lätt kunna falla framåt eller bakåt om hopparen vidrör den. Därför bör man se till att det mellan ribbens båda ändar och hoppställningarna alltid lämnas ett minst 10 mm mellanrum. Domarna som övervakar hoppet måste kunna avgöra om en "rivning" berodde på att hopparen vidrörde ribban eller om den i vissa fall endast förorsakades av kraftig blåst. Ibland kan vinden få ribban i darning redan före hoppet, och i sådana fall kan domarna "lugna ner" ribban genom att hålla fast den ända tills hopparen närmar sig upphopsplatsen.

Efter att hopparen har startat sin ansatslöpning har han rätt att avbryta den för ett nytt försök. För detta görs ingen anmärkning, ifall han inte vidrör marken eller hoppmadrassen bakom ett plan som bildas av hoppställningarna. Under hoppet kan hopparens fot ibland snudda vid framkanten av hoppmadrassen, men detta bör inte bestraffas, om inte hopparen klart har försökt få fördel av detta (vilket nästan aldrig händer).



De tävlande får sätta ut ett eller två stegmärken för att underlätta ansatsen. Märkena bör dock vara sådana, att de på ansatsbanan inte lämnar kvar bestående eller svårborttagna märken. Till exempel krita eller målarfärg är inte tillåtna.

Om hopparen under hoppet vidrör ribban, så att ribban likväl håller sig svängande kvar på konsolerna, får domarna inte vidröra den förrän det står klart att den inte kommer att falla p.g.a. att hopparen vidrörde den.

Det är alltid grenledaren (med flaggor) som avgör om hoppet var giltigt eller ogiltigt.

Stavhopp

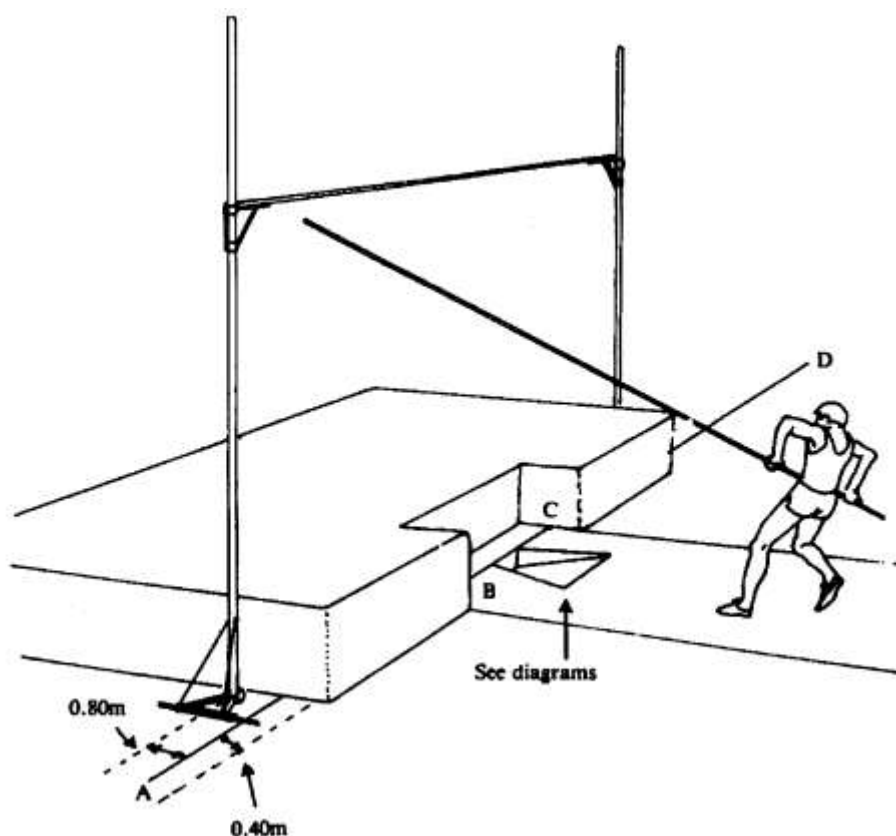
Som i det föregående behöver man också i stavhopp en grenledare och minst tre andra funktionärer.

Hopparen får sätta ut ett eller två stegmärken bredvid ansatsbanan – men inte på denna!

I blåsiga förhållande har domarna ibland svårt att avgöra om fällningen av ribban orsakades av hopparen själv eller av vinden. Ibland då man hoppar i stark medvind kan man vara tvungen att stöda ribban tills hopparen gör sitt hopp. Till detta är det lämpligt att använda till exempel planens reservribbor.

Stavlådan är alltid på samma plats, men hopparna kan begära att funktionärerna flyttar hoppställningarna (och samtidigt ribban) i ansatsbanans riktning högst 80 cm framåt. Måtten räknas från den s.k. nollinjen, som går genom bakre gavelns övre kant på stavlådan.

För att underlätta domarnas arbete bör nollinjen utmärkas med en 1 cm bred linje (till exempel med en vit smal tejpremsa) på marken och på hoppmadrassen. Linjen bör nå ut ända till yttre kanten av hoppställningarna och gärna lite utanför dessa.



Hopparen eller hans stav får inte vidröra marken eller madrassen bakom nollinjen förrän han hoppat över ribban. Hoppet underkänns vid beröring. Man bör observera att om hoppställningarna flyttats från sin grundinställning, så går nollinjen inte mera genom ställningarna!

I praktiken är det mest vanliga felet att ändan av hopparens stav vidrör madrassen bakom linjen. Om hopparen avbryter sin ansats före stavlådan, men håller staven i luften uppkommer inget fel. Han kan då ännu återvända för att ta ny ansats, ifall prestationstiden inte överskridits.

I tävlingen får hopparna använda sina egna stavar, men dessa granskas före tävlingen. Man får inte använda någon annans stav utan ägarens tillstånd.

Om den tävlandes stav brister under hoppet, så antecknas detta inte som ogiltigt försök, utan hopparen ges ett nytt försök.

För att staven inte skall skadas då den faller, kan funktionären greppa den efter att hopparen släppt taget om den. Man får dock inte ta tag i staven såvida den inte är på väg att falla bort från ribban och hoppställningarna. Om staven faller under ribban (utan att fälla ribban), medför detta inte underkännande. *(I junior-tävlingar är det vanligare, att ribban är på så låg höjd att en stav som faller mot denna faktiskt fäller ribban!)*

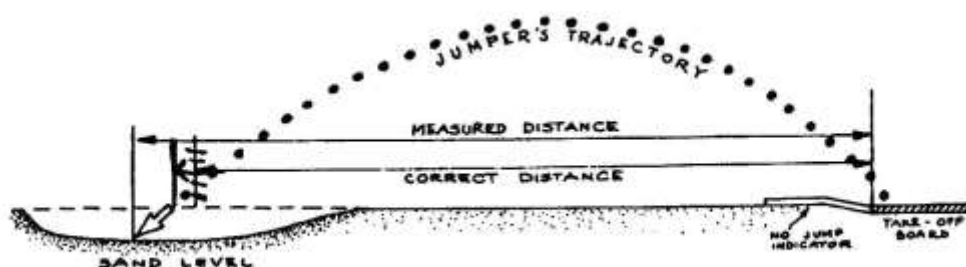
Obs! Under tävlingen är det förbjudet att träna med stav på eller utanför ansatsbanan.

Stycke XII – Horisontella hopp

Längdhopp och trestegshopp

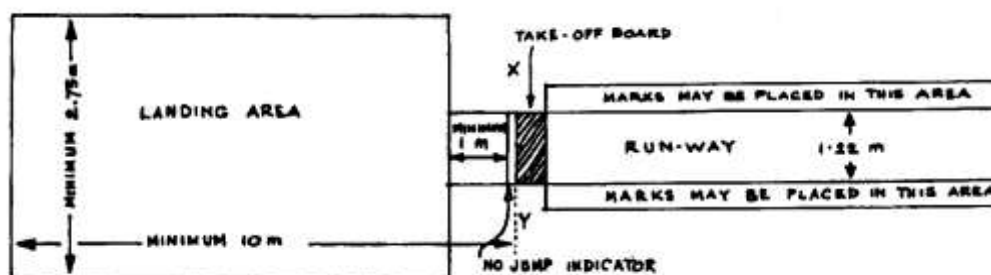
Allmänt

Ytan på sanden i hoppgropan bör vara slät och jämn. Den skall i möjligaste mån vara på samma nivå som avstampsplankan. Ifall sandytan är lägre får hopparen ett för bra resultat. I motsatt fall förlorar hopparen däremot centimetrar som han borde ha fått.



Då man preparerar hoppgropan skall man tänka på hopparnas säkerhet. Sanden bör vara väl uppluckrad, mjuk och lämpligt fuktig. Det sistnämnda gör att sanden inte dammar och att nedslagsmärket blir tydligt.

De tävlande får inte placera några märken på ansatsbanan eller i hoppgropan. I stället har de rätt att sätta ut ett eller två stegmärken vid sidan av ansatsbanan.

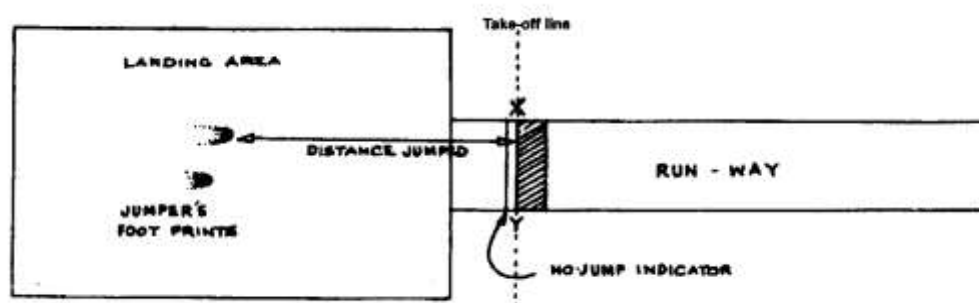


Hopparen bör göra sitt avstamp bakom övertrampslinjen. Den utgörs av den kant på avstampsplankan som är närmast hoppgruppen.

Hoppet mäts från det nedslagsmärke som är närmast övertrampslinjen. Mätningen görs från den närmaste punkten av nedslagsmärket vinkelrätt mot övertrampslinjen eller dess förlängning (ifall hoppet sökt sig mot sidan av hoppgruppen). Som nedslagsmärke räknas vilket märke som helst, som lämnats av hopparens kropp, huvud, lemmar eller annat föremål eller material som hopparen bär.

Då hoppet riktats mot någon av sidorna i hoppgruppen kan vid nedslaget till exempel handen vidröra marken utanför hoppgruppen. Om beröringen görs längre från avstampsplankan än nedslagsmärket, och inte är den första beröringen vid "landningen", är hoppet giltigt. Ifall beröringen är närmare avstampsplankan underkänns hoppet.

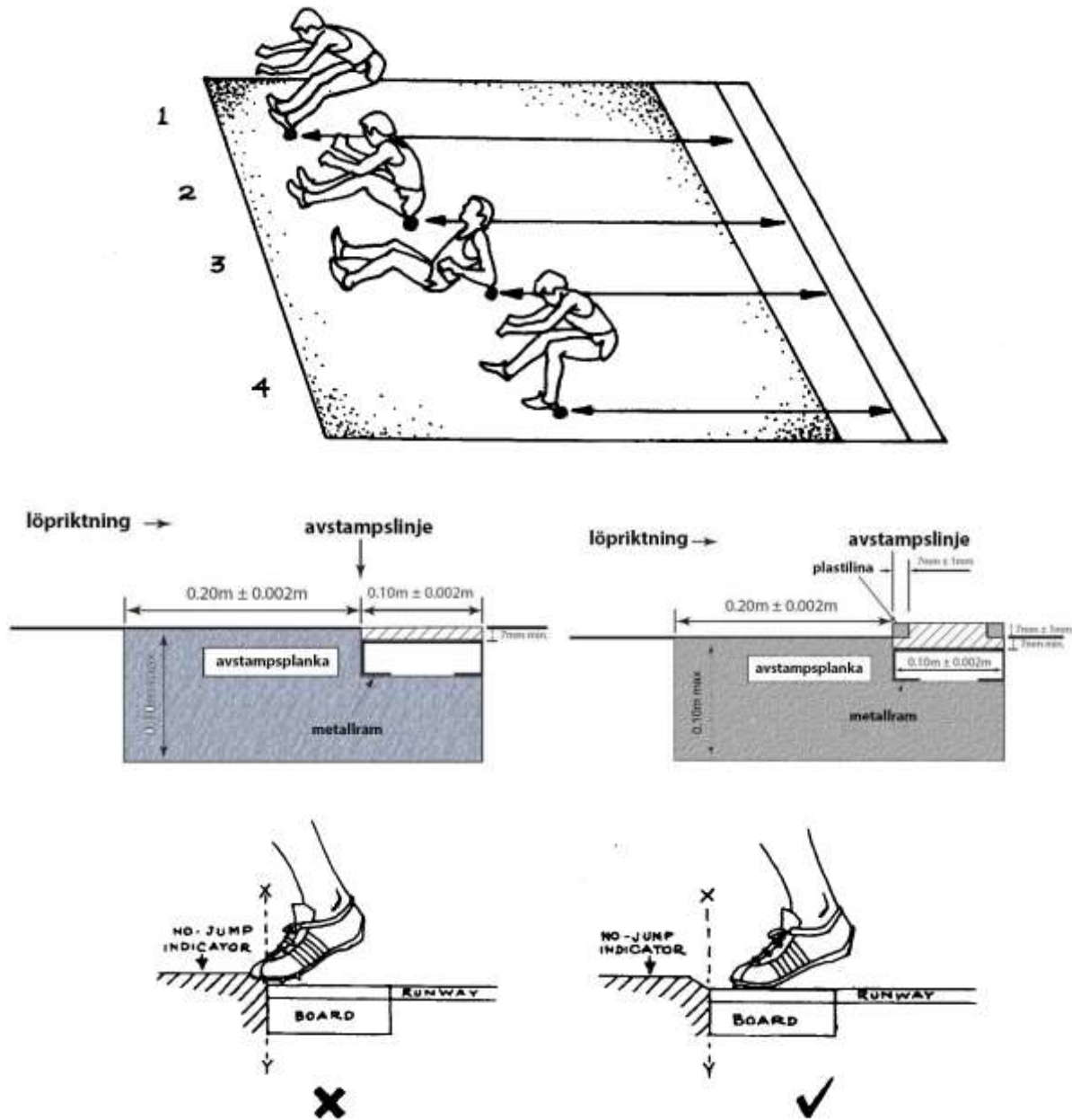
Resultatet ges i centimeter. Om den uppmätta längden inte redan är i hela centimeter, avrundas resultatet till närmast lägre hela centimeter.



Domaren som övervakar vid avstampsplankan bör försäkra sig om att hopparen inte med foten vid upphoppet vidrör (innan situationen då hopparen inte längre är i kontakt med hopplankan eller banan), bryter det vertikala planet som går genom avstampslinjen. På motsvarande sätt tolkas genomlöpning som övertramp.

Om en plastilina inte används kan en täcklist med annan färg än plankan användas. När täcklist används bör övervakning av övertramp kontrolleras med video eller liknande teknik.

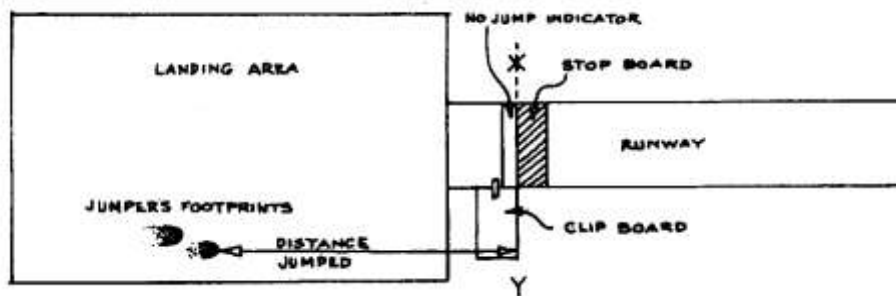
Om hopparen använder långa spikar är det möjligt att skospetsen är i luften ovanför övertrampslinjen, utan att skon vidrör övertrampsmarkeringen. I sådana fall underkänns hoppet, även utan att märke lämnats i plastilinan.



Då den tävlande har hoppat och avlägsnar sig från hoppgruppen, sätter en domare ut en mätsticka som märke för nollpunkten på måttbandet. (*Översättarens kommentar: Vi har på de flesta idrottsplatser så bra mätutrustningar, varför användning av mätsticka blir nödvändig närmast vid optisk mätning, då prismet sätts vid mätpunkten.*) Måttbandet dras vinkelrätt mot övertrampslinjen och avläsningen görs vid övertrampslinjen. Vinkelrätheten kan kontrolleras genom att måttbandets avläsningsända förs i sidled tills minsta mätvärde erhålls.

Om den tävlande har landat så snett i hoppgruppen att nedslagsmärket sett vinkelrätt mot övertrampslinjen är utanför ändan av avstampsplankan, måste man förlänga övertrampslinjen med en linjal eller motsvarande innan man mäter.

I längd- och trestegshopp måste vinden mätas för samtliga hopp. Mätningen görs under fem sekunder räknat från det ögonblick under ansatsen, då hopparen passerar ett märke bredvid ansatsbanan. I längd sätts detta märke 40 m och i tresteg 35 m framför avstampsplankan. *(I barn- och ungdomstävlingar kan hela ansatsen vara kortare än detta. Då påbörjas vindmätningen när hopparen startar sin ansats och mäts under 5 sekunder.)* Vindmätaren placeras 20 m före avstampsplankan, högst 2 m från ansatsbanan och på 1,22 m höjd.



I båda hoppgrenarna finns en regel som säger att hopparen inte får lämna hoppgruppen snett bakåt, utan detta bör ske snett framåt eller bort från avstampsplankan.

Längdhopp

I tävlingen behövs en grenledare och minst två andra funktionärer samt dessutom en vindmättningsfunktionär. Grenledaren avgör om hoppet är korrekt. Han använder en vit flagga som tecken på att hoppet är giltigt och en röd flagga om hoppet är ogiltigt. Grenledaren avläser det officiella resultatet på måttbandet.

Den andra domaren finns vid hoppgruppen och till hans uppgift hör att sätta måttbandets nollpunkt på den punkt varifrån hoppet mäts. Den tredje domaren håller i måttbandet i avläsningsändan och kontrollerar att måttbandet är vinkelrätt mot övertrampslinjen. Därefter kan grenledaren avläsa resultatet och anteckna detta i protokollet.

Om man har tillgång till ännu en person, så kan han i början av ansatsbanan meddela hopparna när de står i tur att hoppa.

Efter mätningen står grenledaren på ansatsbanan så länge, tills sanden är utjämnad och allt är klart för följande hoppare. *(Måne vi inte fortsättningsvis använder en plastkon som "trafikmärke"!)*

Trestegshopp

Allt det som sagts i det föregående gäller också trestegshopp. Skillnaden är när man bedömer tekniken i hoppet.

Hoppets första del är ett språng ("hop") så att man landar på upphoppsfoten. Den andra delen av hoppet är ett växelhopp ("step") eller steghopp, där man landar på den andra foten. Den sista delen av hoppet består av längdhoppsliknande hopp ("jump").

För en hoppare som gör avstamp med högerfoten blir utförandet höger-höger-vänster och efter detta ett liknande landning som i längd. Allt som avviker från nedanstående avbildning föranleder i allmänhet att utförandet underkänns.

För en oerfaren hoppare kan den fria foten "skrapa" i banan. I vanliga fall uppkommer detta så, att den bakre foten vidrör marken i sista delen av hoppet, eller just när avstampet görs. Detta är ändå inte till någon nytta för hopparen, snarare tvärtom, varför hoppet för den skull inte bör underkännas.



I vidstående bild visas en trestegshoppare som gör avstamp med vänster fot i tresteg. (På vänstra foten har han en svart sko.)

Innan tävlingen börjar är det bra att påminna deltagarna om att den vita flaggan, som är ett tecken på att hoppet godkännts, lyfts först när hopparen utfört hela hoppet och avlägsnat sig från hoppgruppen regelrätt.

I tävlingar med stor skillnad i resultatnivån kan det behövas två avstampplanor som är på olika avstånd från hoppgruppen. Hopparna skall på förhand meddela vilken plank de ämnar använda.

Stycke XIII - Kastgrenar

Kula, diskus, slägga och spjut

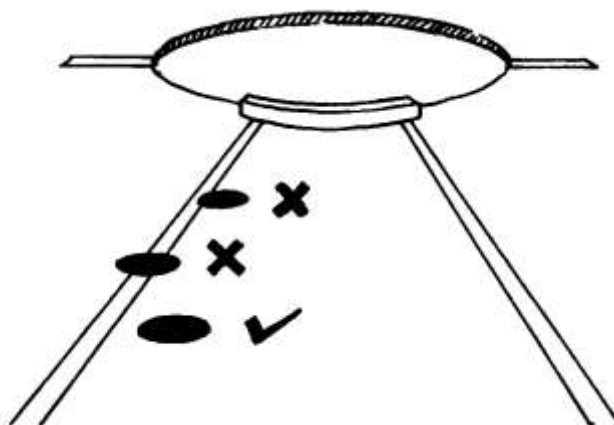
Allmänt

Dessa fyra grenar avviker från varandra i utförandeteknik, men de har ändå många gemensamma drag och regler.

Kulan stöts, diskusen och släggan kastas från en ring. Den tävlande får vidröra innersidan av ringkanten, men när han påbörjat sitt försök får han inte vidröra ringkantens översida eller marken utanför ringen.

Förutsatt att dessa regler har följts får den tävlande avbryta sitt försök, sätta ned redskapet och fast också avlägsna sig en stund från ringen (*såvida detta sker enligt reglerna, dvs. bakom de vita linjerna.*) Han bör sedan återvända till ringen och börja sitt försök på nytt från stillastående, och allt detta naturligtvis inom sin prestationstid!

Kastredskapet skall landa helt innanför sektorlinjerna för att kastet skall godkännas. (*Obs! Angående slägga och spjut avses naturligtvis slägghuvudet och spjutspetsen.*) Domaren på nedslagsplatsen bestämmer från nedslagsmärket den exakta mätpunkten och markerar den med en tunn pinne.



Mätningen utförs alltid genast efter varje kast. (*I barntävlingar kan man gå till väga på ett annat sätt!*) Mätningen utförs från den del av nedslagsmärket som är närmast ringen (eller kastbågen) till inre sidan av ringkanten (eller kastbågen.) Måttbandet skall dras så att dess förlängning går rakt genom ringens medelpunkt. På motsvarande sätt dras måttbandet i spjut genom kastsektorns medelpunkt, som finns utmärkt på ansatsbanan.

Säkerheten är av största vikt i samband med alla kastgrenar. Säkerhetsfrågorna berör såväl de tävlande, funktionärerna som också publiken.

Innan tävlingen börjar skall man alltid betona hur viktigt det är att följa säkerhetsföreskrifterna.

Träningskast får utföras endast från den egentliga kastplatsen, alltså från ringen eller ansatsbanan, och alltid under uppsikt av domarna.

När tävlingen börjat får de tävlande inte mera använda tävlingsredskapen i tränings syfte eller använda kastplatsen eller området inom kastsektorn för träning, varken med eller utan redskap.

Kastredskapen bör alltid returneras **bärande** till kastplatsen efter såväl tävlings- som träningskast. Man får aldrig returnera dem genom att kasta eller rulla dem.

Innanför kastsektorn bör inte placeras några märken. Utanför den ena sektorlinjen kan rekord eller under tävlingen gjorda resultat markeras med flaggor eller andra märken.

I de flesta tävlingar kan inte arrangörerna tillhandahålla ett sådant sortiment av kastredskap att det skulle tillfredsställa alla kastares personliga önskemål. Av den anledningen tillåts de tävlande att ta med sig egna redskap till tävlingen. Dessa måste dock först kontrolleras så att de uppfyller karven gällande mått och vikt. Då ett personligt redskap godkänts till en tävling bör det märkas så att det alltid kan identifieras. Domarna skall kontrollera att endast av arrangören tillhandahållna eller godkända kastredskap används i tävlingen. Ett personligt redskap som godkänts räknas som "arrangörens redskap" under tävlingens gång och vem som helst av deltagarna får kasta med det. Ägaren till redskapet kan inte under tävlingens gång förbjuda de andra att använda redskapet.

Den tävlande får inte påbörja sitt försök förrän den övervakande domaren har kontrollerat att allt är klart på nedslagsområdet inför ett nytt kast. Funktionären står i ringen eller på ansatsbanan ända tills kastaren får lov att påbörja sin prestation. (*Vi brukar använda en kon!*)

Den tävlande får inte spruta eller smeta ut något ämne i kastringen eller på sina skor.

Någon användning av hjälpmedel – som till exempel att tejpa ihop två eller flera fingrar – är inte tillåtet. Användning av tejp i handen är dock tillåtet i skyddande eller medicinskt syfte.

Ett ämne som förbättrar greppet, som till exempel harts, får sättas i handen; (i kula och diskus även på redskapet). Användning av handskar är tillåtet endast i slägga. Handskarna bör vara släta på övre och undre sidan och dessutom bör alla fingrar utom tummen vara synliga.

Före den egentliga tävlingen får de tävlande utföra träningskast på tävlingsplatsen. Dessa bör utföras i lottad kastordning under övervakning av domaren.

Om tävlingsredskapet går sönder under ett regelrätt försök underkänns inte försöket, utan den tävlande ges ett nytt försök.

På kastplatsen händer så mycket att domarna bör vara skärpta hela tiden. De skall inte rikta blicken på redskapets luftfärd, utan fortsätta kontrollen av kastaren och speciellt hans fötter.

Kula, diskus och slägga

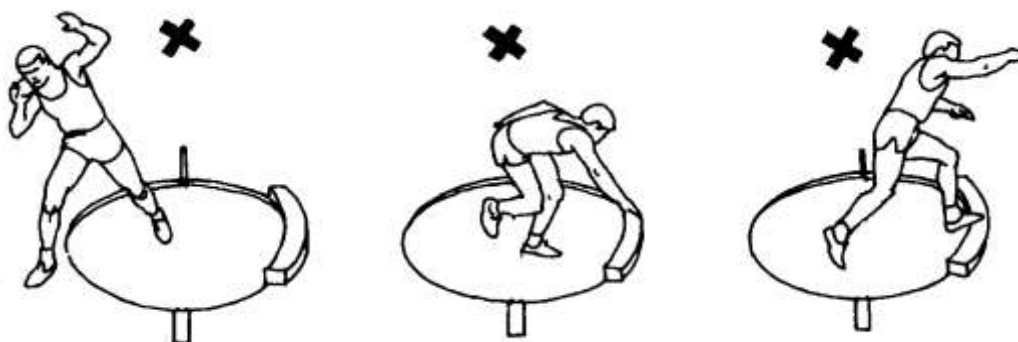
Dessa kastgrenar utförs från en ring. Ringarnas mått och övriga krav finns noggrant beskrivna i friidrottens regelbok.

Den tävlande måste starta sitt försök från stillastående i ringen. Han får inte till exempel springa eller hoppa in i ringen och därefter fortsätta försöket med samma fart.

Då den tävlande har påbörjat sitt försök får han inte med någon del av kroppen vidröra ringkantens översida (i kula gäller detta också stoppbalken) eller marken utanför ringen. Däremot får man fritt vidröra ringens och i kula även stoppbalkens insida. Det anses dock inte som ett fel om beröringen inte resulterar i tryck-/kasthjälp och kontakten sker under den första rotationen bakom de vita linjer som finns utanför ringen.

Den tävlande bör vänta inne i ringen tills redskapet landat!

Den tävlande bör gå ut ur ringen bakåt. Detta betyder att hans första beröring med ringens överkant eller marken utanför ringen måste ske helt bakom de vita linjer som finns utanför ringen. Dessa linjer markerar ringens förlängda diameter.



Kastarens fotrörelser är så snabba, speciellt i diskus och slägga, att domaren kan ha svårt att med säkerhet avgöra om den tävlande hade gjort fotfel eller inte. I mindre tävlingar har man i allmänhet ingen hjälp av videoupptagning för att inte tala om TV-bilder. Om domaren inte är säker på att regelbrott skett, bör domslutet göras till idrottarens fördel. Minst två domare borde kontrollera ringkanten.

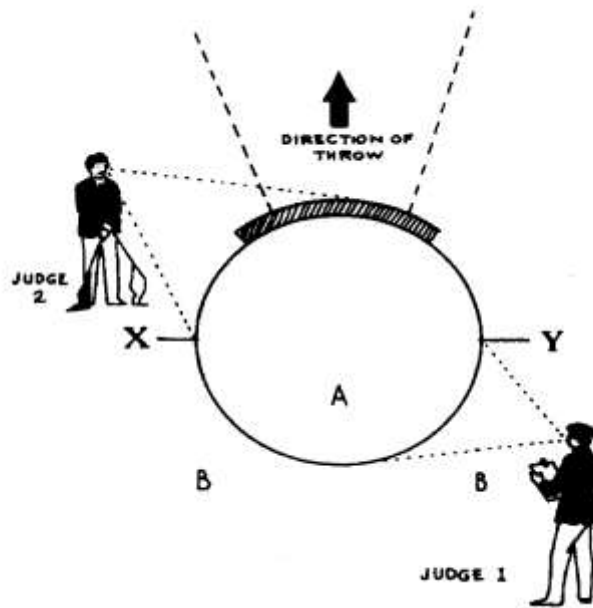
Prestationen underkänns inte om diskusen eller slägghuvudet (inte skaftet eller handtaget) träffar den motsatta sidan av buren i kastriktningen. Högerhänt kastare till vänster och vänsterhänt till höger, redskapet landar innanför sektorn, utanför burens gränser, och inga andra regler bryts.

Kulstötning

Kulan får inte kastas - den **stöts** från axeln med en hand. Stöten bör inledas så att kulan är i beröring med (eller riktigt nära) hakan eller halsen. Under stöten får handen inte föras lägre än axeln eller bakom axelpartiet. *(I och med rotationsstilen har man nog i praktiken gett avkall på denna regel!)* Med dessa bestämmelser har man som mål att kulan inte skall kastas eller slungas, utan att grenen fortsättningsvis skall utföras med en **stöt**.

Den tävlande får nog starta stöten från framåtlutad ställning, varvid kulan stiger uppåt samtidigt som huvudet, för att på så sätt få mera kraft i stöten. Han får också ta fart genom att hoppa eller glida tvärs över ringen. Under de senaste åren har rotationstekniken blivit allt populärare, eftersom den har vissa obestridliga fördelar. I reglerna finns inget sådant som skulle förbjuda rotationsrörelser.

På följande bild har domarna placerat sig för att följa med en högerhänt kulstötares prestation. Domare nr 1 kontrollerar kulstötares hand och eventuella fotfel från sin sida av ringen. Han meddelar också stötordningen och antecknar dessutom resultaten.



Domare nr 2 däremot håller i huvudsak öga på stoppbalkens och ringkantens översida. Om man använder vit eller röd flagga för att visa om stöten är giltig eller ogiltig, är detta denna domares uppgift. Han fungerar samtidigt som grenledare i denna minimibemanning.

Om kulstötaren är vänsterhänt byter domarna plats.

En tredje domare finns vid sidan av nedslagsområdet och han märker ut platsen varifrån resultatet skall mätas. Mätpunkten är den punkt på nedslagsmärket, vilken befinner sig närmast kulringen, och där sätter domaren märkstickan. I normala fall är mätpunkten lätt att hitta och markera. Svårigheter kan uppstå då det finns många nedslagsmärken och kulan landar nära ett gammalt sådant.

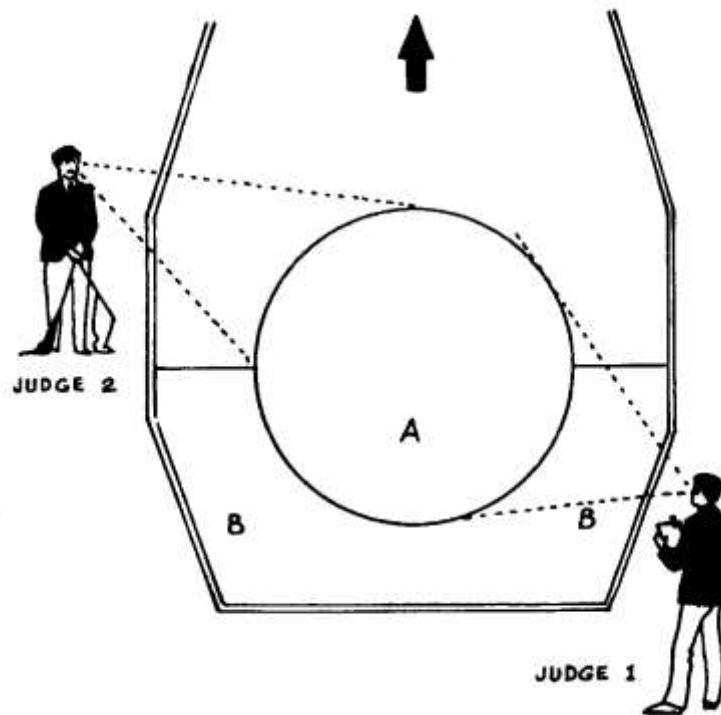
Måttbandets nollpunkt sätts vid nedslagsmärket och bandet dras över stoppbalken och vidare genom ringens medelpunkt. Domaren avläser resultatet vid innerkanten på stoppbalken. Varje mätning skall göras genast efter prestationen. I kulstötning avrundas alltid resultatet till närmst lägre hela centimeter, om inte det avlästa mätresultatet redan är i jämnt.

Diskuskastning

Tekniken i diskuskastning har man inte behövt begränsa så mycket med regler. *(I praktiken känner man till bara ett förnuftigt sätt att få diskusen att flyga långt.)* Diskuskastaren får starta från det läge han önskar och utföra de rotationer han önskar innan han kastar iväg diskusen.

Diskuskastning är en svår gren och en ovan kastare kan släppa iväg diskusen i en rätt oväntad riktning. Därför skall såväl funktionärer som övriga tävlande befinna sig i skydd utanför kastburen under kastet.

För att övervaka ringen behövs åtminstone två domare. Domare nr 1 meddelar kastordningen åt de tävlande och kontrollerar sin del av kastringen. Under rotationerna finns det alltid risk för fotfel, speciellt i ringens bakre del.



Domare nr 2 kontrollerar eventuella fotfel på sin sida. Dessa sker oftast då när utkastet just skett. Diskuskastaren märker i allmänhet också själv om han vidrört ringkantens översida, och då drar han snabbt foten bakåt i den tron att domaren inte skulle ha märkt något.

Grenledaren (domare nr 2) visar med vit eller röd flagga om kastet är giltigt eller ogiltigt. På nedslagsområdet finns en annan domare som också visar med en flagga om diskusen landat mellan sektorlinjerna. Kastet är också giltigt om diskusen träffar buren då den flyger iväg, men landar helt och hållet innanför sektorlinjerna.

Vid sidan av nedslagsområdet bör det finnas tre domare som är placerade så, att minst en av dem sannolikt är i närheten där diskusen landar. Nedslagsplatsen kan ibland vara svår att lokalisera, så domarna bör vara koncentrerade på sina uppgifter, speciellt om underlaget är hårt och diskusen studsar.

Om diskusen landar på sin främre kant så lämnar den ett tydligt bågformigt märke. Om den landar så, att den genast efter nedslaget svänger runt på fram-

kanten, bör domaren söka efter märket ca 20 cm bakåt. Om diskusen landar helt platt, kan den lämna ett väldigt svagt märke i gräset. Därför borde domaren vara så nära nedslagsplatsen som möjligt för att kontrollera nedslaget. *(Den egna säkerheten får man emellertid inte riskera.)*

Märkstickan placeras på den punkt av nedslagsmärket som är närmast kastringen. Domaren får inte stå och fundera länge på var han skall placera stickan, utan han bör ta sitt beslut snabbt.

I diskuskastning behövs ett långt måttband. Det bör mellan kasten ligga utdraget på gräsmattan, (dock inte på nedslagsområdet), för att följande mätning skall kunna påbörjas snabbt.

Måttbandets nollända sätts vid nedslagsmärkets märksticka. Måttbandet spänns rakt så att dess förlängning går genom kastringens medelpunkt. Avläsning av resultatet sker vid innerkanten på ringen. Måttbandet bör vara så rakt som möjligt och det får inte vara tvinnat. Långa måttband är dyra och de bör behandlas varsamt. Ett stålmåttband kan skadas om någon i misstag stiger på det.

I diskuskastning avrundas resultatet alltid till närmst lägre hela centimeter, om inte mätresultatet redan är jämnt.

Släggkastning

Av alla kastgrenar är släggkastning den farligaste, varför allt tänkbart bör göras för att garantera de tävlandes, domarnas och publikens säkerhet. En tävlande som trots tillsägelse bryter mot säkerhetsanvisningarna förtjänar genast en varning eller i extrema fall uteslutning ur tävlingen.

För att kastburen skall ge ett tillräckligt skydd, bör dess flyttbara nätgrindar vara i rätt position. När en högerhänt kastare (som roterar motsols) kastar bör den vänstra nätgrinden vara stängd och den högra öppen. När en vänsterhänt kastare kastar ställs nätgrindarna tvärtom.

Man får inte till hundra procent lita på någon kastbur! Fastän grenledaren skulle ha (har!) granskat burens före tävlingens början, bör varje person som finns i närheten – för sin egen säkerhets skull – kontrollera att det inte finns något ställe i burens, mellan honom och kastringen, där släggan skulle slippa igenom. I nedre kanten av burens kan det finnas en springa där släggan tar sig igenom, eller i nätet kan det finnas ett försvagat ställe efter en gammal reparerad skada.

Om släggan under rotationen lämnar kastarens händer och slungas mot nätet, har den en väldig slagkraft och är därför alltid mycket farligt. Det är bra att komma

ihåg att släggan även kan komma loss så att den flyger över kastburens nät, varför man skall hålla ögonen öppna och vara på sin vakt i samband med varje kast.

Uppvärmningskastan före tävlingen övervakas alltid av domarna. Då tävlingen har börjat får de tävlande inte mera utföra träningsrotationer med slägga. Ifall en löpgren och läggkastning pågår samtidigt och om det finns minsta lilla chans att släggan skulle kunna flyga ut på löparbanan, så bör man alltid hålla paus i kastandet när löparna närmar sig. *(På grund av detta "straffas" ofta släggkastarna genom att tidsschemat görs så, att släggkastningen sker innan de övriga grenarna börjar.)*

På vissa platser brukar man med ett band utmärka en 60 graders säkerhetssektor utanför den normala kastsektorn som är 34,92 grader, men man bör komma ihåg att släggan kan flyga i vilken riktning som helst!

De två domare som befinner sig vid kastburen fungerar på samma sätt som vid diskuskastning. Domarna som befinner sig ute på nedslagsområdet måste noggrant följa med slägkans luftfärd, men de behöver inte befinna sig lika nära nedslagsplatsen som i diskus, ty släggan lämna alltid ett tydligt nedslagsmärke, också fastän marken är hård. Om underlagets yta är hård och kanske saknar gräs, studsar vanligtvis släggan och riktningen på studsen kan man inte alltid förutse. Också i släggkastning är kastet giltigt om redskapet under luftfärden träffar buren, men därefter landar korrekt i kastsektorn.

Kastarna har rätt att använda handskar för att skydda handflatorna för friktionen mot slägghandtaget, men enligt reglerna bör handskarnas båda ytor vara släta och förutom tummen bör fingerspetsarna vara synliga.

Då kastaren stiger in i ringen för att påbörja sitt kast, får han inledningsvis sätta ner slägghuvudet ("kulan") på marken antingen innanför eller utanför ringen. När han har påbörjat sitt försök får han inte med någon del av kroppen vidröra ringkantens översida eller marken utanför ringen.

Om slägghuvudet under inledningssvingarna eller de egentliga rotationerna vidrör marken (var som helst), är detta inte fel. Efter en sådan beröring kan han avbryta försöket i syfte att påbörja det på nytt, men naturligtvis inom ramen för den redan löpande prestationstiden.

Släggkastning är troligtvis den enda kastgren, där redskapet kan gå sönder under själva utkastet och när detta händer leder till att kastaren ofrivilligt gör ett fotfel eller något annat fel. Detta kan exempelvis gå till på följande sätt: Slägghuvudet vidrör under rotationen marken (detta är inte ännu ett fel!), och p.g.a. detta brister slägkans handtag, kastaren mister balansen och hamnar som följd av detta ut ur ringen. Om upphovet till detta var att redskapet gick sönder, underkänns inte kastförsöket utan kastaren får ett nytt försök.

I släggkastning utförs mätningen på samma sätt som i diskus. Resultatet avrundas också till närmst lägre hela centimeter om inte det avlästa mätresultatet redan är jämnt.

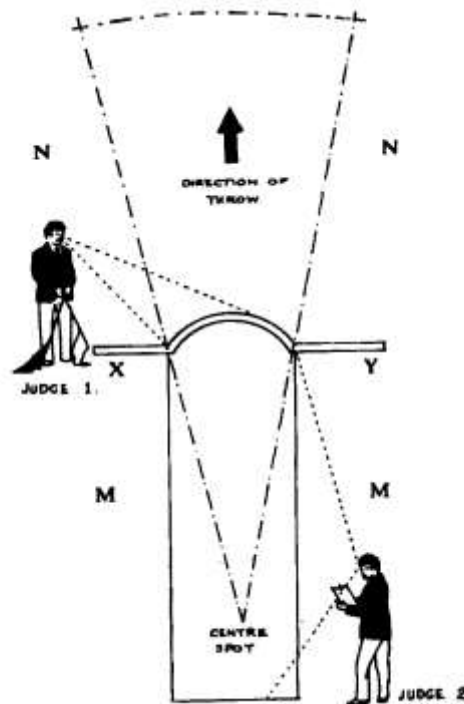
Spjutkastning

Det är en kastgren i ordets rätta bemärkelse och någon rotation eller annan liknande rörelse är inte tillåten. Under årens lopp har man, med hopp om toppresultat, försökt utveckla rätt speciella stilar (till exempel "barra vasca" som påminner om diskuskastning) och därför har man, för att förhindra dylika stilar, lagt till i regelboken en mening ("Non-orthodox styles are not permitted"), som förbjuder alla extrema kaststilar utan att ens precisera dem noggrannare.

Till sin form bygger spjutet på det traditionella jaktredskapet, varför det är farligt. Det är också i den bemärkelsen nyckfullt då det lätt reagerar på vindpustar. Följaktligen bör de domare och funktionärer som arbetar ute på kastområdet alltid vara försiktiga.

Linjen, bakom vilken kasten utförs, är en del av en cirkelbåge (kastbåge). Därför måste man hitta cirkelns medelpunkt, genom vilken måttbandet skall dras så att det korsar kastbågen vinkelrätt. Medelpunkten finns på mitten av ansatsbanan, åtta meter bakom kastbågen, och den är utmärkt med ett målat, V-format märke som föreställer sektorlinjernas början.

På kastområdet behövs två domare. Domare nr 1 befinner sig vid kastbågen och signalerar med flaggor huruvida kastet var giltigt eller ogiltigt. Hans uppgift är att förvissa sig om (alltså för att kastet skall vara giltigt), att spjutkastaren inte vidrört kastbågen eller marken utanför denna med någon av sina kroppsdelar. Efter kastet står denna domare på ansatsbanan ända tills alla funktionärer avlägsnat sig från nedslagsområdet och allt är klart för nästa kastare. (*Vi brukar använda en kon!*)



Domare nr 2 meddelar kastordningen åt kastarna, övervakar ansatsen och kontrollerar att kastaren håller i spjutet på rätt sätt. Han följer också med själva utkastet för att försäkra sig om att kastet utfördes ovanom axeln eller överarmen.

Under mätningens gång sköter en domare om att måttbandet hålls spänt genom den förut beskrivna mittpunkten. Han kan även föra bok och anteckna mätresultatet som domaren avläser vid kastbågen.

Och även i denna gren avrundas resultatet till närmst lägre hela centimeter om det inte redan är jämnt.

Kastet bör alltid mätas genast efter prestationen. Resultatet mäts från den bastersta (alltså närmast kastplatsen) punkten på spjutspetsens nedslagsmärke till kastbågens inre kant.

Det räcker om två domare kontrollerar spjutets landning (nedslag). De bör stå nära sektorlinjen, på var sin sida om kastsektorn, ungefär på den plats där man förväntar sig att spjutet skall landa. För att kastets nedslag skall kunna godkännas bör domaren försäkra sig om att spjutet landar med spetsen före och att spetsens efterlämnade märke helt och hållet är på insidan av sektorlinjerna.

Domarna kan under det att spjutet håller på att landa söka sig närmare (dock inte för nära!) den förväntade nedslagsplatsen för att bättre se situationen.

Vi repeterar ännu en gång en av spjutkastningens grundregler: För att kastet skall vara giltigt, måste spjutets spets vara den del av spjutet som först berör marken! Spjutet behöver dock inte bli stående på sin spets. Visserligen är det

lättare att bestämma mätpunkten då, när spjutet ”fastnar” i marken efter landningen.

Efter utfört kast bör den tävlande stanna kvar på ansatsbanan tills spjutet har landat. När han lämnar ansatsbanan måste detta ske helt bakom kastbågen och dess förlängda linjer. (På bilden är området utmärkt med ett M).

Då kastaren förflyttar sig bakåt på ansatsbanan anses han ha lämnat bana korrekt då han, efter att spjutet landat, korsar den s.k. fyrameterslinjen på ansatsbanan. Om han medan spjutet landar redan har passerat fyrameterslinjen, men fortfarande befinner sig på ansatsbanan, anses han ha lämnat banan korrekt då spjutet tar mark.

Mätning av resultat

Avrundning av mätvärden sker alltid i riktning mot ett säkrare eller för idrottaren sämre resultat. Detta gäller såväl tidtagning som mätning av hopp, kast och vind. Till exempel om en idrottare får handtiden 10,51 s, har han i verkligheten inte löpt sträckan på 10,5 s, utan långsammare. Följaktligen avrundas resultatet till 10,6 s. Eller en hoppare som har hoppat 799,7 cm har inte nått 8 meters gränsen, alltså är hans resultat 799 cm.

Exempel på avrundningar:

Handtider till 0,01 s noggrannhet:	$10,41 \dots 10,50 = 10,5$
Eltider till 0,01 s noggrannhet:	$10,401 \dots 10,410 = 10,41$
Hopp och kast till 1 cm noggrannhet:	$750,0 \dots 750,9 = 750$
Vind till 0,1 m/s noggrannhet:	$+2,01 \dots +2,10 = +2,1$ och $-2,00 \dots -2,09 = -2,0$ (alltså till idrottarens nackdel)

(Obs! Ofta undrar man till vad den sist nämnda avrundningen behövs? Jo, t.ex. då man hamnar att granska resultatets statistikduglighet i mångkamp utifrån vindhastigheternas medeltal.)

Denna guide är inte avsedd att täcka allt i friidrottens regler, utan att fungera som en startguide. Reglerna utvecklas ständigt och det är därför en god idé att behålla sina kunskaper och delta i domarutbildningar och bekanta dig med den senaste aktuella regelboken.

Feedback och förslag på förbättringar relaterade till denna guide är välkomna. De kan ges till distriktsdomarutbildare eller också direkt till SUL:s tävlingsansvarig.