

# FRIIDRETT FOR PUBLIKUM

## EN INTRODUKSJON I FRIIDRETTENS MANGFOLD

*Friidrett består av mange øvelser som til sammen gir utfordringer for hele kroppen. Utførelse og dommerregler er forskjellige for alle øvelsene, og det er derfor vanskelig å følge med i et friidrettsstevne uten å ha litt kunnskap om dette. Vi har derfor laget et hefte med forklaringer om utførelse og dommerregler for hver enkelt øvelse.*

Vi opererer med 3 hovedgrupper

Løp: Sprint, lengre løp, hekkeløp, hinderløp og stafetter

Hopp: Horisontale hopp: lengde og tresteg

Vertikale hopp: høyde og stav

Kast: Kule, diskos, slegge og spyd



## 1 LØP

### **Banen:**

Rundbanen er delt i 8 eller 6 løpebaner (bredde 1,22m). Indre bane (bane 1) er 400 meter lang. De øvrige banene (bane 2-8) er lengre rundt, og startstrekene for disse må derfor forskyves, avhengig av hvor mange svinger det skal løpes på delte baner. Dette for at alle løperne får samme distanse til en felles målstrek.

(Forskyvingen er ca. 3,83m for 400m og halvparten for 200m).

Streker for baneskilte, startstreker for alle distanser og målstreken er permanent merket på alle faste banedekker.

### **1.1 Sprint:**

Internasjonalt er distansene 100m, 200m og 400m.

(For barn og ungdom benyttes nasjonalt også 40m, 60m, 80m og 300m).

Alle sprintdistanser løpes i delte baner og starten foretas fra startblokker.



Startkommandoene: **Innta plassene** (løperne plasserer seg i startblokkene)

**Klar** (løperne hever seg og avventer skuddet)

**Revolveren avfyres** (løperne starter)

Det kan benyttes startkontrollapparat for å kontrollere om det er tyvstart.

På store stevner benyttes alltid elektronisk tidtaking. Det benyttes en datamaskin som får signal når startskuddet avfyres, og det starter en klokke i maskinen. Datamaskinen registrerer hver enkelt løper når målstreken passerer, og tidene avleses fra bildet på skjermen i 1/100 sekund.

**Tyvstart:** Den som blir funnet å forårsake en tyvstart blir utelukket fra start.

**Vindmåling:** På 100m og 200m er det vindmåling. Ved medvind sterkere enn 2 m/sek kan ikke resultatene godkjennes for statistikk og rekorder

### **1.2 Lengre løp**

Distansene er 800m, 1500m, 1 mile (1609,34m), 3000m, 5000m og 10000m.

(For barn og ungdom benyttes nasjonalt også 600m).

Det benyttes ikke startblokker for disse distansene, og startkommandoene er:

**Innta plassene** (løperne stiller seg i startposisjon bak startstreken)

**Revolveren avfyres** (løperne starter)



800m løpes vanligvis på delte baner i første sving, mens de øvrige distanser startes fra en buet startstrek som er laget slik at alle løper samme distanse.

### **1.3 Hekkeløp**

Distansene er 100m for kvinner og 110m for menn samt 400m for begge kjønn. For alle distanser er det 10 hekker i hver bane. Hekkehøydene er:



	Menn sen	Menn jun	Kvinner sen /jun.
100m/110m	1,067m	0,990m	0,84m
400m.	0,914m	0,914m.	0,762m

(Det finnes nasjonale regler for barn og ungdom hvor det benyttes andre distanser, andre hekkeantall og andre hekkehøyder.)

Det er ingen begrensning i antall hekker som kan rives, men de må ikke rives med hensikt.

### **1.4 Hinderløp**

Distansene er 2000m og 3000m, men nasjonalt benyttes også 1500m.

Det er plassert 5 hindre på rundbanen, og ett av dem er plassert ved en vanngrav.

Hindrenes høyde er 0,914m. for menn og 0,762m. for kvinner.



### **1.5 Stafett**

Distansene er 4x100m og 4x400m.

Nasjonalt arrangeres også 1000m stafett hvor etappene er 100m, 200m, 300m og 400m.

Vekslingsfeltene er 20m lange. Stafettpinnen må overleveres innenfor vekslingsfeltene.

### **1.6 Løp utenfor bane**

Dette omfatter terrengløp, skogsløp, gateløp og landeveisløp. Her er det valgfrie distanser, bortsett fra maraton som er 42.195m. Maratonløpene måles av autoriserte målere.

## **2 HOPP**

### **2.1 Høyde**

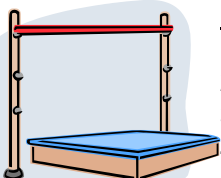
Her er det flere stilarter. Den gamle saksestilen hvor utøveren lander på bena, noe som var nødvendig før man fikk matter ("tjukkas") for landingen. Så kom dykkstilen hvor utøveren går over med ansikt og mage mot lista. Til sist kom flop-stilen hvor utøveren går over lista med armer og hode først, før bakenden og bena og lander på nakken eller ryggen. Denne stilen (*Fosbury flop*) som er mest anvendt i dag, ble lansert av Dick Fosbury på 1960-tallet. I alle stilarter skal det satses på kun en fot.



Lista plasseres på stativenes knekter slik at den kan falle til begge sider.

Før konkurransen bestemmes starthøyden og de følgende høyder det skal hoppes på (minst 2 cm differanse).

Hver utøver kan starte på hvilken som helst av de oppsatte høyder og går ut av konkurransen etter å ha hoppet 3 ugyldige hopp etter hverandre. Disse 3 hoppene kan tas på forskjellige høyder.



Rekkefølgen beregnes ut fra følgende:

- 1 Hvem hoppet høyest
- 2 Hvis samme høyde – færrest forsøk på siste høyde
- 3 Hvis fremdeles likt – færrest riv (ugyldige forsøk) i hele konkurransen
- 4 Hvis det fortsatt er likt for 1. plass skal det arrangeres omhopp.  
Det skal kåres en vinner

### **2.2 Stav**

I enden av tilløpet og mellom stativene er det nedgravet ei kasse som fanger opp stavens fremste ende. Stativene for lista kan, etter utøverens ønske, forflyttes frem og tilbake innenfor 80 cm i forhold til enden på den nedgravde kassa.

Lista plasseres på stativenes knekter slik at den kan falle kun framover.



Starthøyde og hvilke høyder det videre skal hoppes på bestemmes på forhånd (minst 5cm differanse). Avviklingen og bestemmelse av rekkefølgen er den samme som for høyde

### **2.3 Lengde**

I enden av tilløpet er det plassert en hvitmalt satsplanke, 122 cm x 20 cm. Etter denne har vi en markeringsfjel, belagt med plastmasse, som har kontrastfarge i forhold til den hvite planken.

Satsfoten skal være bak denne markeringsfjela (satslinjen), og hvis satsfoten/skoen er for langt fram vil den sette merke i plastmassen og hoppet er ugyldig. I Norge dømmes virtuelt, det vil si at hvis dommeren ser at skoen bryter satslinjen dømmes ugyldig.

Utøveren skal satse på en fot innenfor plankens bredde og lande innenfor den horisontalt avrettede sandgropa som er 3m bred.

Utøveren må forlate gropa foran merkene etter landingen.

Hoppets lengde måles fra det merket etter landingen som er nærmest planken parallelt med løpsretningen, til satslinjen.



Alle utøvere får 3 forsøk og de 8 med best resultater gis ytterligere 3 forsøk. Hvis besteresultatet er likt for 2 eller flere utøvere skal nest beste og kanskje også 3. beste resultat være avgjørende for rekkefølgen.

### **2.4 Tresteg**

Tresteg avvikles på samme bane som lengde, men satsplanken er forskjøvet bakover slik at den ligger 13m fra gropa for menn og 11m fra gropa for kvinner.

Utøveren satser bak planken med en fot, lander på samme fot og satser igjen på denne, lander så på den andre foten og satser igjen på denne for så å lande i gropa.

(kalt: HINK STEG HOPP)

Alle utøvere får 3 forsøk og de 8 med best resultater gis ytterligere 3 forsøk.

Hvis besteresultatet er likt for 2 eller flere utøvere skal nest beste og kanskje også 3. beste resultat være avgjørende for rekkefølgen.

## **3 KAST**

### **Generelt**

Før alle kastkonkurranser skal kastredskapen veies og måles.

Det er meget strenge krav til mål og vekt på redskapen. All redskap som er kontrollert blir merket slik at dommerne kan kontrollere at riktig redskap blir benyttet. Hvis redskapen lander på eller utenfor streken for den oppmerkede kastsektor blir kastet dømt ugyldig.



### **3.1 Kule**

Her er det flere stilarter. Felles krav for stilartene er at kula skal støtes ut fra halsgropa, ikke kastes. Den mest vanlige stilen er der utøveren stiller seg bakerst i ringen, tar 2 steg og støter kula ut på det 3. steget. I rotasjonsstilen roterer utøveren 1 gang horisontalt før kula støtes ut.

Kulas vekt er for menn 7,260kg og for kvinner 4kg.

Kuleringen er en 2,135m stor jernring, nedstøpt i bakken og i forkant forsynt med et stoppbrett laget i treverk som er 10 cm høyt. Inne i ringen er det vanligvis benyttet betong, og flaten skal ligge ca. 2 cm under terrenget utenfor.

Nedslagsfeltet er en sektor på 34,92 grader med ringens senter som utgangspunkt.

Utøveren kan støtte seg på innsiden av stoppbrettet, men må ikke berøre overkanten av ringen eller stoppbrettet. Utøveren må forlate ringen i dens bakre halvdel etter at kula har landet.

Alle utøvere får 3 forsøk og de 8 med best resultater gis ytterligere 3 forsøk

Hvis besteresultatet er likt for 2 eller flere utøvere skal nest beste og kanskje også 3, beste resultat være avgjørende for rekkefølgen.

### **3.2 Diskos**

Diskosene er laget av tre eller plast med en ytre ring av tungt metall og en senterplate på hver side i lettmetall.

Diskosens vekt er for menn 2kg og for kvinner 1kg.

Diskoringen er som i kule en jernring nedstøpt i bakken og med betongflate inni, men den er 2,50m i diameter



Nedslagsfeltet er også her en sektor med 34,92 graders vinkel.

For funksjonærenes og publikums sikkerhet skal diskosringen alltid omgis av et bur og det er meget strenge krav til mål og styrke for slike bur

Alle utøvere får 3 forsøk og de 8 med best resultater gis ytterligere 3 forsøk.

Utøverne skal forbli i ringen til redskapen har landet og så forlate den i bakre halvdel

Hvis besteresultatet er likt for 2 eller flere utøvere skal nest beste og kanskje også 3. beste resultat være avgjørende for rekkefølgen.

### **3.3 Slegge**

Sleggeringen har samme mål som kuleringen, 2,135m, men det benyttes ikke stoppbrett.

Nedslagsfeltet er også her en sektor med 34,92 graders vinkel.

Sleggen består av en kule, en streng og et håndtak som til sammen skal måle ca. 1,18m.

Sleggens vekt er for menn 7,260kg og for kvinner 4kg.

For funksjonærenes og publikums sikkerhet skal sleggeringen alltid omgis av et bur og det er ekstremt strenge krav til mål og styrke for slike bur.

Alle utøvere får 3 forsøk og de 8 med best resultater gis ytterligere 3 forsøk

Utøverne skal forbli i ringen til redskapen har landet og så forlate den i bakre halvdel.

Hvis besteresultatet er likt for to eller flere utøvere skal nest beste og kanskje også 3. beste resultat være avgjørende for rekkefølgen.

### **3.4 Spyd**

Spydtilløpet er 4m bredt og ender i en hvitmalt bue med en radius på 8m. Sektoren som utgjør nedslagsfeltet er ca 29 grader

Det stilles strenge krav til spydets konstruksjon og at det har tyngdepunktet på riktig sted. For at kastet skal bli gyldig må spydet lande med spissen først..

Spydets vekt er 800g for menn og 600g for kvinner



Alle utøvere får 3 forsøk og de 8 med best resultater gis ytterligere 3 forsøk.

Utøverne skal forbli i tilløpet til redskapen har landet og så forlate tilløpet på en av sidene – ikke framover.

Hvis besteresultatet er likt for to eller flere utøvere skal nest beste og kanskje også 3. beste resultat være avgjørende for rekkefølgen.

***Hvis du vil vite mer om friidrettsreglene kan du anskaffe deg FRIIDRETTENS HÅNDBOK som fås kjøpt på NFIFs kontor på Ullevaal Stadion.  
Se også [www.friidrett.no](http://www.friidrett.no)***

*Vi ønsker deg velkommen tilbake på friidrettsbanen ved neste anledning.*

Hefte er utarbeidet av Dommerutvalget, Norges Friidrettsforbund. Tekst: Kjell Grøndahl. Okt.2007  
(Rev: Jan 2011).