

FRÍ

Í.S.Í.

Frjálsíþróttasamband Íslands

**LEIKREGLUR**

Í

**FRJÁLSÍÞRÓTTUM**

I. útgáfa 1915  
II. útgáfa 1928  
III. útgáfa 1940  
IV. útgáfa 1943  
V. útgáfa 1960  
VI. útgáfa 1973  
VII. útgáfa 1981  
-----  
VIII. útgáfa 1986  
IX. útgáfa 1987  
X. útgáfa 1988  
XI. útgáfa 1990

XII. útgáfa 1992  
XIII. útgáfa 1994  
XIV. útgáfa 1996  
XV. útgáfa 1998  
XVI. útgáfa 2000  
XVII. útgáfa 2002  
XVIII. útgáfa 2004  
XIX. útgáfa 2006  
XX. útgáfa 2008  
XXI. útgáfa 2010  
XXII. útgáfa 2012

I.A.A.F.

E.A.A.

## FORMÁLI

Útgáfa sú sem hér birtist er sú tuttugasta og önnur er FRÍ gefur út og þar af sú fimmtánda og síðasta sem undirritaður annast.

Breytingar á keppnisreglum voru nokkrar á síðasta þingi IAAF í Daegu 2011. Síðasta íslensk útgáfa kom út 2010 með breytingum frá þinginu 2009.

Meginbreytingar eru sem fyrr merktar með hliðarstriki eins og í ensku útgáfunni en úrfellingar sjást þar ekki. Ég geri grein fyrir mikilvægustu úrfellingum neðanmáls. T.d er fellt úr að breyta röð keppenda í sjöttu um verð í köstum og lang- og þrístökki. Í boðhlaupi var orðið „wilfully“ sem þýtt var „af ásetningi“ í málsgrein um hindrun fellt úr. Hindrun annars keppanda við skiptingar leiðir því nú til brottvísunar án vafa.

Heimsmet eru ekki lengur viðurkennd í blönduðum hlaupum þ.e. karl og kvenna samtímis. Heimsmet eru staðfest í greinum unglinga innanhúss.

Orðalagi hefur víða verið breytt í ensku útgáfunni. Hvað mikilvægast er að kaflarnir um viðbragð, boðhlaup og lang- og þrístökk hafa verið endurskipulagðir og breyttir.

Sem fyrr reyni ég að þýða sem nákvæmast og fórna þá málvöndum en reynslan hefur sýnt að breytingar munu sífellt halda áfram. Mælist ég til þess að lesendur láti vita af villum.

Í þýðingunni kýs ég að nota ýmist orðin sambandsaðili eða sérsamband fyrir enska orðið "Member", en þar er átt við einstök sérsambönd, sem aftur eru "félagar" í Alþjóðafriðsambandinu. Nota ég skammstöfun þess þ.e. IAAF. Fyrir orðið "Area" nota ég ýmist álfa eða svæði.

Ensk orð og hugtök reynist oft erftitt að þýða og set ég ensk orð oft innan sviga. Orðið „transponder“ kom fyrst fyrir í síðustu útgáfu. Í viðræðum við orðasérfræðinga kemur ljós að það hefur ekki verið almennt þýtt nema í flugmáli sem ratsjársvári sem lýsir vel notkun þess þar. Fulltrúi málstofu stakk upp á „tímasvari“ sem ég tel lýsa notkun þess í tímatöku og nota í textanum.

Undirritaður er að sjálfsgöðu ábyrgur fyrir þessari útgáfu og þeim göllum sem gætu leynst. Áréttað er að enska útgáfan gildir ætíð sé um vafa á þýðingu að ræða.

Reykjavík í nóvember 2011

Birgir Guðjónsson  
formaður Laganefndar FRÍ

## Efnisyfirlit

<b>FORMÁLI</b> .....	<b>2</b>
Efnisyfirlit.....	3
<b>SKILGREININGAR</b> .....	<b>6</b>
<b>KAFLI 1: ALÞJÓÐLEG MÓT</b> .....	<b>9</b>
1. Gr. Alþjóðleg frjálsíþróttamót sem falla undir þessar reglur.....	9
6. Gr. Greiðslur .....	9
7. Gr. Umboðsmenn íþróttamanna .....	9
8. Gr. Auglýsingar og sýningarspjöld .....	10
<b>KAFLI 2: KEPPNISHÆFI</b> .....	<b>11</b>
20. Gr. Skilgreining á keppnishæfum íþróttamanni .....	11
21. Gr. Takmörkun á keppnisrétti keppnishæfra íþróttamanna .....	11
22. Gr. Keppnisbann á alþjóða- og innanlandsvettvangi .....	11
<b>KAFLI 5: KEPPNISREGLUR</b> .....	<b>13</b>
100. Gr. Almennnt .....	13
<b>I. HLUTI- STARFSMENN</b> .....	<b>13</b>
110. Gr. Alþjóðlegir starfsmenn.....	13
111. Gr. Skipulagsfulltrúar IAAF.....	14
112. Gr. Tæknifulltrúar.....	14
113. Gr. Eftirlitslæknir .....	14
114. Gr. Lyfjaeftirlitsfulltrúi.....	15
116. Gr. Alþjóðlegir göngudómarar.....	15
117. Gr. Alþjóðlegur mælingamaður götuhlaupa .....	16
118. Gr. Alþjóðlegur ræsir og markmyndadómari .....	16
119. Gr. Yfirdómnefnd .....	16
120. Gr. Starfsmenn móts.....	17
121. Gr. Framkvæmdastjóri mótsins .....	18
123. Gr. Tæknilegur leikstjóri.....	18
124. Gr. Kynningarstjórnandi .....	18
125. Gr. Yfirdómarar .....	19
126. Gr. Dómarar .....	20
127. Gr. Brautardómarar (fyrir hlaup og göngugreinar) .....	20
128. Gr. Tímaverðir og markmyndadómarar .....	21
129. Gr. Rásstjóri, ræsir og rásdómarar .....	21
130. Gr. Aðstoðarmenn ræsis .....	22
131. Gr. Hringaverðir .....	22
132. Gr. Ritari mótsins.....	23
133. Gr. Löggæslumaður .....	23
134. Gr. Þulur.....	23
135. Gr. Opinber mælingamaður .....	24
136. Gr. Vindmælissvörður .....	24
138. Gr. Nafnakallsdómarar .....	24
139. Gr. Auglýsingastjóri .....	25
<b>II. HLUTI – ALMENNAR KEPPNISREGLUR</b> .....	<b>26</b>
140. Gr. Íþróttaleikvangur.....	26
141. Gr. Aldursflokkar.....	26
142. Gr. Þátttökutilkynningar .....	27
143. Gr. Fatnaður, skór og auðkenni(smekkur).....	29

144. Gr. Aðstoð við keppendur.....	31
145. Gr. Brottvísun.....	32
146. Gr. Mótmæli og áfrýjun.....	32
147. Gr. Blönduð keppni.....	34
148. Gr. Mælingar.....	35
149. Gr. Löglegur árangur.....	35
150. Gr. Myndbönd.....	35
151. Gr. Stigagjöf.....	35
<b>III. HLUTI– BRAUTARGREINAR.....</b>	<b>36</b>
160. Gr. Mælingar á braut.....	36
161. Gr. Startblokkir.....	37
164. Gr. Endamark.....	43
165. Gr. Tímataka.....	45
166. Gr. Röð, dráttur og þátttökuréttur í hlaupum.....	49
167. Gr. Jafn árangur.....	52
168. Gr. Grindahlaup.....	53
169. Gr. Hindrunarhlaup.....	56
170. Gr. Boðhlaup.....	58
<b>IV. HLUTI– VALLARGREINAR.....</b>	<b>61</b>
180. Gr. Almenn atriði.....	61
(Stökk á hæð).....	65
181. Gr. Almenn atriði.....	65
<b>182. Gr. Hástökk.....</b>	<b>68</b>
183. Gr. Stangarstökk.....	70
184. Gr. Almenn atriði.....	74
185. Gr. Langstökk.....	76
186. Gr. Þristökk.....	76
<b>C. KASTGREINAR.....</b>	<b>78</b>
187. Gr. Almenn atriði.....	78
188. Gr. Kúluvarp.....	85
189. Gr. Kringlukast.....	86
190. Gr. Kringlukastbúr.....	88
191. Gr. Sleggjukast.....	90
192. Gr. Sleggjukastsbúr.....	92
193. Gr. Spjótkast.....	97
<b>V. HLUTI - FJÖLÞRAUTIR.....</b>	<b>101</b>
200. Gr. Fjölþrautir.....	101
<b>VI. HLUTI - INNAHÚSSKEPPNI.....</b>	<b>104</b>
210. Gr. Aðlögun utanhúss reglna að innanhússkeppni.....	104
211. Gr. Innanhússleikvangur.....	104
212. Gr. Beina brautin.....	105
213. Gr. Hringur og brautir.....	105
214. Gr. Rás- og endamark á hringbraut.....	106
215. Gr. Fatnaður, skór og númer.....	109
216. Gr. Grindahlaup.....	109
217. Gr. Boðhlaup.....	110
218. Gr. Hástökk.....	110
219. Gr. Stangarstökk.....	110
220. Gr. Lárétt stökk.....	111
221. Gr. Kúluvarp.....	111
222. Gr. Fjölþrautir.....	113
<b>VIII. HLUTI - GÖTUHLAUP.....</b>	<b>114</b>
240. Gr. Götuhlaup.....	114

<b>IX. HLUTI – VÍÐAVANGSHLAUP .....</b>	<b>117</b>
250. Gr. Víðavangshlaup.....	117
<b>X. HLUTI – HEIMSMET .....</b>	<b>120</b>
260. Gr. Heimsmet.....	120
261. Gr. Skrá yfir greinar sem IAAF viðurkennir heimsmet í .....	125
262. Gr. Skrá yfir greinar unglunga sem IAAF viðurkennir heimsmet í. ....	126
263. Gr. Greinar sem IAAF viðurkennir heimsmet í innanhúss .....	127

## SKILGREININGAR

### **Area, álfa**

Það landsvæði sem tekur yfir öll lönd og svæði (territories) sem tengjast einu af hinum sex álfu (area) sambönd.

### **Area Association, svæðissamband**

Svæðissamband IAAF sem er ábyrgt fyrir að hlúa að frjálsíþróttum í sérhverju hinna 6 svæði sem aðilum er skift í skv. lögum IAAF.

### **Athletes Representatives, umboðsmaður íþróttamanna.**

Einstaklingur sem hefur leyfi og skráður sem umboðsmaður íþróttamanna í samkvæmt reglum IAAF.

### **Athletes Representatives Regulations, reglugerð um umboðsmenn íþróttamanna.**

Reglugerð IAAF um umboðsmenn íþróttamanna sem stjórn IAAF setur á hverjum tíma.

### **Athletes Support Personnel, stuðningsmenn íþróttamanna.**

Hver sá kennari, þjálfari, framkvæmdastjóri/fararstjóri, viðurkenndur umboðsmaður, starfsmaður liðs, heilbrigðisstarfsfólk, foreldri, eða hvaða einstaklingur vinnur með, meðhöndlar eða aðstoðar íþróttamann sem tekur þátt í eða undirbýr sig fyrir keppni í íþróttum.

### **Athletics, frjálsíþróttir**

Hlaup-, kast-, stökkgreinar, götuhlaup, kappganga og víðavangshlaup.

### **CAS, íþróttadómstóll**

Íþróttadómstóllinn í Lausanne

### **Citizen, borgari**

Persóna sem hefur löglegan ríkisborgararétt í landi eða sé um svæði að ræða, löglegan borgararétt í yfirráðalandi svæðisins og viðeigandi lagalega stöðu á svæðinu skv. viðkomandi lögum.

### **Citizenship, Borgarréttur**

Löglegur ríkisborgararéttur í landi eða sé um svæði að ræða, löglegur borgararéttur í yfirráðalandi svæðisins og viðeigandi lagalega staða á svæðinu skv. viðkomandi lögum

### **Club, félag**

Klúbbur eða frjálsíþróttafélag sem tengist viðkomandi landssambandi í samræmi við reglur IAAF.

### **Commission, skipuð nefnd**

Nefnd sem stjórn IAAF hefur skipað skv. lögum IAAF.

### **Constitution, lög IAAF**

Lög IAAF.

**Council, stjórn**

Stjórn IAAF, Alþjóðafriðsípóttasambandsins.

**Country**

“Country” þ.e. land, þýðir landsvæði í heiminum sem stjórnar sér sjálft og er viðurkennt sem sjálfstætt skv. alþjóðalögum og alþjóðastofnunum.

**IAAF**

Alþjóðafriðsípóttasambandið, (International Association of Athletics Federations).

**International Competition, alþjóðleg keppni**

Hvert það alþjóðlegt mót sem er skráð í Gr. 1,1 í þessum reglum.

**International Invitation Meeting, alþjóðleg boðskeppni**

Mót þar sem þar sem keppendur frá fleiri en einum sambandsaðila taka þátt skv. boði skipuleggjand mótsins.

**International-Level Athlete, íþróttamaður á alþjóðavettvangi**

Íþróttamaður sem er skráður hópi fyrir lyfjaeftirlit (eins og skilgreint í Kafla 3), eða tekur þátt í alþjóðamótum skv. Gr. 35,7.

**IOC, alþjóðaólympíunefndin.**

Alþjóðaólympíunefndin

**Member, félagi, aðili**

Friðsípóttasamband hvers einstakts lands, sambandsaðili.

**Membership, aðild**

Félagsaðild að IAAF

**National Federation, sérsamband**

Sérsamband sem er aðili að IAAF og keppandi eða aðrir einstaklingar tilheyra skv. þessum reglum.

**Regulations, reglugerðir**

Reglugerðir IAAF eins og stjórnin samþykkir á hverjum tíma.

**Residence, aðsetur**

Aðsetur eða staðsetning þar sem íþróttamaður er löglega skráður til heimilis gagnvart viðkomandi yfirvöldum.

**Rules, reglur, greinar.**

Keppnisreglur IAAF eins og settar fram í bók IAAF um keppnisreglur.

**Technical Rules, keppnisreglur**

Keppnisreglur IAAF eins og skráðar í Kafla 5 í Keppnisreglum IAAF.

**Territory**

“Territory” þýðir landssvæði eða landshluti sem er ekki sjálfstætt land, en hefur vissa sjálfstjórn, a.m.k. eigin stjórn á íþróttamálum og er viðurkennt sem slíkt af IAAF.

*Aths.(i): Skilgreininar að ofan eiga við allar Reglur nema þar sem sömu orð er einnig skilgreind í Kafla 3 ( Lyfjæftir lit og heilbrigðismál).þ.e. Alþjóðleg mót, þar sem skilgreiningar eiga við allar reglur nema Kafla 3. Skilgreiningar í Kafla 3 eiga aðeins við lyfjæftirlit og heilbrigðismál.*

*Aths.(ii): Allar tilvitnanir í reglunum eru karlkyns en eiga einnig við kvenkyn og allar tilvitnanir í eintölu eiga einnig við fleirtölu.*

*Aths.: (iii):Útgáfur IAAF „Yfirdómarinn“ á ensku og frönsku veita túlkun á keppnisreglunum og eru hentugar til útfærslu þeirra.*

*Aths. (iv): Breytingar (aðrar en ritstjórnarlegar) á viðeigandi Keppnisreglum IAAF 2010-2011 útgáfu, sem voru samþykktar af þinginu 2011 eru merktar með tvöföldu hliðarstriki og tóku gildi 1sta Nóvember 2011.*

## KAFLI 1: ALÞJÓÐLEG MÓT

### 1. Gr.

#### 2. Alþjóðleg frjálsíþróttamót sem falla undir þessar reglur

1. Eftirfarandi teljast Alþjóðleg mót.
  - a) (i) Mót sem eru í Alþjóðakeppnisröð IAAF (World Athletic Series).  
(ii) Frjálsíþróttakeppni Ólympíuleika.
  - b) Frjálsíþróttakeppni Álfu- eða Svæðiskeppni eða Hópmeistaramót sem IAAF hefur ekki alger yfirráð yfir.
  - c) Álfu- eða Svæðiskeppni sem ekki er takmörkuð við þátttöku frá einu svæði.
  - d) Keppni milli liða frá mismunandi Álfum, sem eru frá einstökum löndum eða Álfum eða sambland af slíku.
  - e) Alþjóðleg boðsmót og mót sem IAAF skilgreinir sem hluta af alþjóðakeppnisröð (global structure) og stjórn viðurkennir..
  - f) Álfumeistaramót önnur innan Álfukeppni sem er skipulögð af Álfusambandi
  - g) Svæðis eða Hópmeistaramót í frjálsíþróttum sem er bundin við þátttakendur frá einstakri Álfu.
  - h) Keppni milli liða sem samanstanda af tveimur eða fleiri sambandsaðilum frá sömu Álfu að undanteknum barna og unglíngamótum.
  - i) Alþjóðleg boðsmót og mót, önnur en þau sem vísað er til í Gr. 1,1(e), þar sem framkomuþóknun (appearance fee), verðlaunafé og/eða verðmæti verðlauna annarra en peninga eru meiri fyrir hverja einstaka grein en sú upphæð stjórn IAAF ákveður.
  - j) Álfumót svipuð þeim sem vísað er til í Gr. 1,1(e).

Greinum 2 – 5 sleppt úr þýðingu

### 6. Gr. Greiðslur

1. Frjálsíþróttir er opin íþróttagrein og ef farið er að Lögum og reglugerðum, má borga íþróttamanninum í reiðufé eða hvern þann þátt sem viðeigandi er til að koma fram, taka þátt í eða keppa í íþróttamóti eða taka þátt viðskiftaathöfnum sem varða þátttöku þeirra í íþróttum.

### 7. Gr. Umboðsmenn íþróttamanna

1. Íþróttamönnum mega nýta sér þjónustu umboðsmanna, sem aðstoða íþróttamenn við samninga um keppnisáætlun þeirra og að öðru leyti eins og

semst um. Hinn möguleikinn er að keppandinn annist sjálfur um keppnisáætlun sína.

2. Íþróttamenn sem eru á lista IAAF yfir 30 efstu í stöðluðum greinum í lok almannaksárs skulu ekki á næsta ári gera eða framlengja samninga við einstaklings með tilliti til ofanskráð né umboðsmann sem hefur ekki slík réttindi.
3. Sambandsaðilar skulu af sanngirni vera ábyrgir fyrir viðurkenningu umboðsmanna íþróttamannanna. Hver sambandsaðili hefur lögsögu yfir þeim umboðsmönnum sem vinna fyrir íþróttamenn þeirra og yfir þeim umboðsmönnum sem vinna á landssvæði þeirra eða umboðsmenn sem eru ríkisborgarar lands þess.
4. Stjórn IAAF mun gefa út leiðbeiningar með reglugerð um umboðsmenn íþróttamanna, til þess að aðstoða sambandsaðila við þetta verkefni. Þessi leiðbeiningabæklingur mun innihalda lista yfir þau atriði sem er skylda að séu í reglum hvers sambandsaðila varðandi umboðsmenn, þar á meðal:
  - staðlað eyðublað um samkomulag við umboðsmenn íþróttamanna;
  - umsóknareyðublað fyrir skráningu sem umboðsmaður hjá viðkomandi sérsambandi
5. Það er skilyrði fyrir aðild að IAAF að hver sambandsaðili hafi í lögum sínum ákvæði, að allir samningar milli íþróttamanns og umboðsmanns skuli vera í samræmi við Reglur og reglugerðir sem fjalla um umboðsmenn íþróttamanna.
6. Hver einstakur skal vera heiðarlegur og hafa góðan orðstí. Hann verður að sýna fram á nægjanlega menntun og þekkingu á störfum íþróttamanna með því að standast próf sem er samið og skipulagt í samræmi við reglugerðir.
7. Hver sambandsaðili skal á hverju ári láta IAAF hafa lista yfir alla umboðsmenn sem það hefur leyft. IAAF mun birta árlega lista yfir leyfða umboðsmenn.
8. Hver sá íþróttamaður eða umboðsmaður, sem ekki fer eftir Reglum og reglugerðum, getur átt á hættu að verða fyrir viðurlögum í samræmi við lög IAAF og reglugerðir samkvæmt þeim.

## 8. Gr.

### Auglýsingar og sýningarspjöld

#### *Almennt*

1. Auglýsingar og kynningarspjöld eru leyfð á öllum mótum IAAF skv. Gr. 1,2(c) svo fremi að auglýsingar og kynningar séu samkvæmt þessari grein og reglugerðum settar skv. þeim.
2. Stjórn IAAF getur sett reglugerðir á hverjum tíma, þar sem settar eru fram nákvæmar leiðbeiningar um hvernig má auglýsa og á hvern hátt megi sýna kynningarefni eða annað efni meðan á keppni stendur. Reglugerðirnar skulu taka til a.m.k. eftirfarandi atriða:
  - a) Á mótum sem haldin eru skv. lögum IAAF, mega auglýsingar aðeins fjalla um söluvöru eða góðgerðarstarfsemi. Ekki skal leyfa neinar auglýsingar sem höfða til stjórnmalastarfsemi eða varða málefni þrýstihópa, hvort sem er um að ræða innanlands eða á alþjóðavettvangi.
  - b) Enga auglýsingu má sýna sem að álitu IAAF er ósmekklegr, truflandi, móðgandi, rægjandi eða óviðeigandi þegar haft er í huga eðli mótsins.

- Enga auglýsingu má setja þannig upp að hún skyggi á, að hluta eða annan hátt, tókusvið sjónvarpsvélar af keppninni. Allar auglýsingar verða að vera í samræmi við viðeigandi öryggisreglur.
- c) Tóbaksauglýsingar eru bannaðar. Auglýsingar á áfengisvörum eru bannaðar, nema þær séu sérstaklega leyfðar af stjórn IAAF.
- 3 Stjórn IAAF getur breytt þessum reglum hvenær sem er.

## KAFLI 2: KEPPNISHÆFI

### 20. Gr.

#### Skilgreining á keppnishæfum íþróttamanni

1. Íþróttamaður er hæfur (eligible) til að keppa ef hann samþykkir að hlíta ákvæðum IAAF og hefur ekki verið settur í keppnisbann.

### 21. Gr.

#### Takmörkun á keppnisrétti keppnishæfra íþróttamanna

1. Keppni samkvæmt lögum IAAF er takmörkuð við íþróttamenn sem eru undir lögsögu sambandsaðila og eru hæfir til keppni skv. reglum IAAF.
2. Í sérhverri keppni, skv. reglum IAAF, skal sá sambandsaðili sem íþróttamaðurinn tengist, vera ábyrgur fyrir keppnishæfni þeirra íþróttamanna sem taka þátt í keppni .
3. Reglur hvers sambandsaðila um keppnishæfi skulu vera í nákvæmu samræmi við reglur IAAF og engin aðili má setja, útbreiða eða halda nokkrum reglum í lögum sínum um keppnishæfi sem er í andstöðu við Lög og reglur IAAF. Hvar sem er misræmi milli reglna IAAF og sambandsaðila skulu reglur IAAF gilda.

### 22. Gr.

#### Keppnisbann á alþjóða- og innanlandsvettvangi

1. Eftirfarandi einstaklingar hafa ekki rétt til keppni hvort sem hún er haldin skv. reglum IAAF, álfu eða sambandsaðila.  
Hver sá íþróttamaður, aðstoðarmaður eða aðrar persónur.
  - (a) ef sérsamband íþróttamanns er í tímabundnu banni IAAF. Þetta á þó ekki við mót innanlands sem eru skipulögð af hinu bannaða landssambandi fyrir borgara þess lands eða landssvæðis.
  - (b) hver sá sem hefur verið í tímabundnu keppnisbanni eða lýstur óhæfur til keppni samkvæmt reglum viðkomandi sérsambands að svo miklu leyti sem það er í samræmi við þessar reglur.
  - (c) hver sá sem er í tímabundnu keppnisbanni samkvæmt þessum reglum.
  - (d) hver sá sem uppfyllir ekki keppniskröfur eins og skilgreint í Gr. 141 eða reglugerðum skv. þeim.
  - (e) hver sá sem hefur verið settur í keppnisbann vegna brota á lyfjareglum í Kafla 3.

- (f) Hver sá sem hefur verið lýstur óhæfur til keppni samkvæmt nokkurri annarri reglugerð samkvæmt Gr. 60,4.
2. Ef íþróttamaður sem keppir í móti þegar hann er ekki keppnishæfur skv. Gr. 141 og reglugerðum skv. þeim, án tillits til nokkurra annarra refsiaðgerða skv. þessum reglum skal íþróttamaðurinn og hvert það lið sem hann keppir skulu gerð brottræk frá keppninni með öllum afleiðingum fyrir íþróttamanninn og liðið, þar á meðal glötun allra titla, verðlauna, verðlaunapeningar, stig og peninga.
  3. Ef íþróttamaður keppir (eða stuðningsfólk eða aðrir) meðan hann er í tímabundnu eða ákveðnu keppnisbanni, skal keppnisbann hans, nema annað sé tekið fram, teljast byrja aftur frá þeim tíma sem hann keppti síðast eins og hann hefði ekki tekið út neinn hluta keppnisbannsins.

## KAFLI 5: KEPPNISREGLUR

### 100. Gr. Almennt

Öll alþjóðleg mót skv. skilgreiningu í Gr.1 skulu haldin skv. reglum Alþjóðafrjálsíþróttasambandsins og skal þetta tekið fram í öllum tilkynningum, auglýsingum, mótaskrá og prentuðu efni.

Á öllum mótum, nema Heimsmeistaramótum (utan- og innanhúss) og Ólympíuleikum, má halda keppni í einstökum greinum á annan hátt en heldur en skilgreint er í keppnisreglum IAAF, en ekki má nota reglur sem veita keppendum meiri rétt en þeir hefðu haft ef farið væri eftir keppnisreglum IAAF. Þessar aðferðir skulu ákveðnar af þeim aðilum sem hafa yfirráð yfir mótinu.

*Aths.: Mælst er til þess að einstök landssambönd haldi eigin mót samkvæmt alþjóðareglunum.*

## I. HLUTI- STARFSMENN

### 110. Gr. Alþjóðlegir starfsmenn

Á mótum sem eru skipulögð samkvæmt . Gr. 1,1 (a),( b), (c) og (f), skal skipa eftirfarandi fulltrúa á alþjóðlegan hátt:

- a) Skipulagsfulltrúar sambandsins (organisation delegates)
- b) Tæknifulltrúar (technical delegates)
- c) Læknir
- d) Lyfjaeftirlitsmaður
- e) Alþjóðlegir tæknistarfsmenn/Alþjóðlegir víðavangshlaups, götuhlaups og fjallahlaupsstarfsmenn,/ álfu tæknistarfsmenn.
- f) Alþjóðlegir göngudómarar
- g) Alþjóðlegur mælingamaður götuhlaupa
- h) Alþjóðlegur ræsir
- i) Alþjóðlegur myndatökudómari
- j) Kviðdómur.

|| Í Mótareglum IAAF (eða álfusambands) skal tilgreina hvernig, hvenær og hver skildi skipa fjölda þeirra starfsmann sem skipaðir eru í hverju flokki

|| Í mótum samkvæmt Gr. 1,1(a) og (e), getur stjórn IAAF tilnefnt auglýsingafulltrúa. Í mótum skv. Gr. 1,1(c), (f) og (j), tilnefnir viðkomandi álfusamband, í mótum skv. 1,1(b) viðkomandi stjórnunaraðili, og á mótum skv. Gr. 1,1(d), (h) og (i), viðkomandi frjálsíþróttasamband.

*Aths.: Eftirlitsdómarar (Int. Techn. Officials) skulu vera í auðkenndum fötum eða með einkenni.*

|| Ferðakostnað hvers einstaklings sem er skipaður af IAAF eða Álfusambandi skv. þessari Grein eða Gr. 3,2 skal greiða einstaklingnum af skipuleggjanda samkvæmt viðeigandi reglum.

## 111. Gr. Skipulagsfulltrúar IAAF

Skipulagsfulltrúar skulu ætíð halda nánu sambandi við mótsstjórn og skýra stjórn IAAF reglulega frá gangi mála. Þeir skulu leysa úr spurningum varðandi skyldur og fjárhagsábyrgð þess aðila sem skipuleggur mótið og mótsstjórnar. Þeir skulu vinna í samvinnu við tæknifulltrúa.

## 112. Gr. Tæknifulltrúar (Technical delegates)

Tæknifulltrúar eru ábyrgir fyrir því, í samvinnu við mótsstjórn, sem á að veita þeim alla nauðsynlega hjálp, að sjá um að öllum tæknilegum kröfum (lagaskilyrðum) sé fullnægt samkvæmt reglum IAAF og Handbók IAAF um Frjálsíþróttavelli.

Tæknifulltrúar skulu leggja fram skriflegar skýrslur í eins og viðeigand er fyrir mótið og vinna með mótsstjórn.

Auk þess skal tæknifulltrúar

- (a) skulu leggja fyrir viðkomandi aðila uppástungur um tímaseðil og lágmörk fyrir þátttöku.
- (b) ákveða lista fyrir kastáhöld og hvort keppendur megi nota eigin kastáhöld eða þau sem mótshaldari leggur til.
- (c) tryggja að Tæknireglur séu sendar tímanlega öllum samböndum sem taka þátt.
- (d) vera ábyrgir fyrir öllum öðrum tæknilegum undirbúningi sem er nauðsynlegur til að halda keppnina.
- (e) hafa yfirumsjón með þátttöku og hafa rétt til að hafna þeim vegna tæknilegra atriða eða í samræmi við Gr. 146.1. (Neitun um þátttöku á öðrum forsendum en tæknilegum er á valdi viðeigandi stjórnar IAAF eða álfusambands).
- (f) ákveða lágmörk fyrir sjálfa keppnina. Tæknifulltrúar ákveða skipulag á riðlum og milliriðlum.
- (g) skipuleggja riðla og milliriðla og hópa í fjölþrautum
- (h) á mótum skv. Gr. 1,1 (a), (b), (c) og (f), skal tæknifulltrúi stýra tæknifundi og upplýsa tæknistarfsmenn.

## 113. Gr. Eftirlitslæknir

Hinn skipaði læknir skal hafa endanlegt vald varðandi allt sem lýtur að læknisfræðilegum atriðum. Hann skal ganga úr skugga um að viðeigandi aðstaða verði fyrir læknisskoðun, meðferð og neyðarþjónustu á keppnisstað og að læknisþjónusta verði fánleg þar sem íþróttamenn dvelja.

**114. Gr.**  
**Lyfjaeftirlitsfulltrúi**  
 (Doping Control Delegate)

Lyfjaeftirlitsfulltrúinn skal setja sig í samband við mótsnefnd og tryggja það að viðgeigandi aðstaða sé látin í té til þess að unnt sé að framkvæma lyfjaeftirlit. Hann er ábyrgur fyrir öllum atriðum varðandi lyfjaeftirlit.

**115.**

**Gr. Alþjóðlegir tæknistarfsmenn (ITO) Alþjóðlegir víðavangshlaups, götuhlaups og fjallahlaupsstarfsmenn (ICRO)<sup>1</sup>**

1. Tæknifulltrúi skal útnefna einn alþjóðlegan tæknistarfsmann sem yfirmann úr hópi hinna skipuðu alþjóðlegu tæknistarfsmanna, hafi einhver ekki verið skipaður fyrr.  
 Þegar mögulegt er skal yfirmaðurinn skipa einn alþjóðlegan tæknistarfsmann fyrir hverja skráða keppnisgrein. Alþjóðlegi tæknistarfsmaðurinn skal veita yfirdómara greinarinnar allan nauðsynlegan stuðning.  
 Tæknistarfsmenn eiga að vera viðstaddir allan tímann sem greinin er í gangi og sjá til þess að keppnin fari að öllu leyti eftir reglum IAAF, mótsreglum og eftir því sem við á ákvörðunun tæknifulltrúa.  
 Ef vandamál kemur upp eða þeir sjá atvik sem þeir telja sér skylt að tjá sig um, skulu þeir fyrst benda aðaldómara greinarinnar á það og bjóða ráðgjöf um hvað skyldi gera. Ef ráðgjöfin er ekki þegin og það eru skýr brot á keppnisreglum IAAF, mótsreglum og ákvörðunum tæknifulltrúa, skal tæknistarfsmaður ráða. Ef málið leysist ekki skal vísa því til tæknifulltrúa IAAF.  
 Að lokinni keppni skulu þeir einnig undirrita úrslitablaðið.  
*Aths.(i): Í mótum sem eru skipulögð skv. Gr. 1,1(c) og (f) , skal ofanskráð einnig eiga við skipaða svæðistæknifulltrúa.*  
*Aths. (ii): Sé yfirdómari ekki til staðar skal tæknistarfsmaðurinn vinna með viðkomanda stjórnanda dómgæslunnar.*
2. Í víðavangs-, götu- og fjallahlaupum skal skipaður ICRO veita mótstjórum greinarinnar allan nauðsynlegan stuðning. Þeir eiga að vera viðstaddir allan tímann sem greinin er í gangi og sjá til þess að keppnin fari að öllu leyti eftir keppnisreglum IAAF, mótsreglum og eftir því sem við á ákvörðunun tæknifulltrúa.

**116. Gr.**  
**Alþjóðlegir göngudómarar**

Göngunefnd IAAF skal gera lista yfir alþjóðlega göngudómara samkvæmt skilyrðum sem stjórnin samþykkir.

Göngudómarar sem eru skipaðir á alþjóðleg mót skv. Gr. 1,1 (a) verða að vera á listanum.

*Aths: Göngudómarar skipaðir á mót skv. Gr. 1,1(b), (c), (e)(ii), (f), (g) og (j) skulu vera á lista yfir alþjóðlega- eða álfudómara.*

---

<sup>1</sup> International Cross-Country, Road Running and Mountain Running Official

### **117. Gr. Alþjóðlegur mælingamaður götuhlaupa**

Á mótum skv. Gr. 1,1 skal tilnefna alþjóðlegan mælingamann götuhlaupa til að staðfesta leiðina þar sem götuhlaup eru haldin algerlega eða að hluta utan vallar.

Mælingamaðurinn skal vera vera úr hópi viðurkenndra mælingamanna IAAF/AIMS (Gráðum "A" eða "B").

Mæla skal leiðina tímanlega fyrir keppnina.

Mælingamaðurinn skal taka út og staðfesta leiðina ef hann telur að hún sé í samræmi við reglur IAAF um götuhlaup (Gr. 240,3 og viðeigandi athugasemdir).

Hann skal vinna með mótsnefnd varðandi leiðina og fylgjast með hlaupinu tryggja að leiðin sem hlaupin er, sé sú leið sem var mæld og viðurkennd.

Hann skal láta tæknifulltrúa í té yfirlýsingu þar að lútandi.

### **118. Gr. Alþjóðlegur ræsir og markmyndadómari**

Við öll mót haldin á íþróttavöllum skv. Gr.1,1(a), (b), (c) og (f) skulu alþjóðlegur ræsir og markmyndadómari skipaðir annað hvort af IAAF eða af viðkomandi álfusambandi. Alþjóðlegi ræsirinn skal ræsa hlaup (og takast á hendur aðrar skyldur) sem Tæknifulltrúar fela honum. Alþjóðlegi markmyndadómari skal hafa eftirlit með allri markmyndatímatöku.

### **119. Gr. Yfirdómnefnd**

Á öllum mótum sem talin eru skv. Gr. 1,1, (a), (b), (c) og (f) skal skipa sérstaka yfirdómnefnd venjulega þriggja, fimm eða sjö manna. Einn þeirra skal vera formaður annar ritari. Ef og þegar talið er við hæfi þarf ritari ekki að vera í nefndinni.

Í þeim tilfellum þegar áfrýjað er skv. Gr. 230, skal að a.m.k. einn meðlimur dómnefndar vera í virkur meðlimur í Nefnd Alþjóðlegra (eða Álfu) Göngudómara.

Meðlimir yfirdómnefndar skulu ekki vera viðstaddir meðan dómnefndin fjallar beint eða óbeint um íþróttamann sem tengist hans eigin sambandi. Formaður dómnefndar skal fara þess á leit við hvern þann nefndarmann sem þessi regla á við að draga sig til baka ef viðkomandi nefndarmaður hefur ekki þegar gert það.

IAAF eða aðrir aðilar sem bera ábyrgð á keppninni skulu tilnefna einn eða fleiri varamenn fyrir þá sem ekki geta tekið þátt í dómstörfum.

Auk þess skal einnig skipa yfirdómnefnd á öðrum þeim mótum þar sem skipuleggjendur telja það nauðsynlegt keppinnar vegna.

Meginverkefni slíkrar nefndar skal vera að fjalla um kærur er falla undir Gr. 146. Sömuleiðis um þau mál sem upp kunna að koma og til nefndarinnar er vísað.

## 120. Gr. Starfsmenn móts

Undirbúningsnefnd móts skal skipa alla starfsmenn samkvæmt reglum viðkomandi sérsambands þar sem mótið er haldið. Ef um mót er að ræða skv. Gr. 1,1(a), (b), (c) og (f) samkvæmt reglum og starfsaðferðum viðeigandi alþjóðlegs sambands. Á eftirfarandi lista eru taldir þeir starfsmenn sem telja má nauðsynlega fyrir helstu alþjóðleg mót. Framkvæmdaaðilum er heimilt að breyta þessu þegar aðstæður krefjast.

### Aðalleikstjórn.

Framkvæmdastjóri leikanna  
Leikstjóri.  
Tæknilegur leikstjóri.  
Kynningarstjórnandi

### Starfsmenn keppinnar

Yfirdómari, (einn eða fleiri fyrir nafnakall)  
Yfirdómari, (einn eða fleiri), í hlaupgreinum  
Yfirdómari, (einn eða fleiri), í vallargreinum (köstum og stökkum)  
Yfirdómari, (einn eða fleiri), í fjölþrautum  
Yfirdómari, (einn eða fleiri), í greinum sem að hluta fara fram utan leikvangs  
Yfirdómari í kappgöngu  
Stjórnandi og nægilega margir dómara í hlaupgreinum  
Stjórnandi og nægilega margir dómara í vallargreinum  
Stjórnandi og fimm dómara í hverri göngugrein innan vallar  
Stjórnandi og átta dómara í hverri göngugrein utan vallar  
Aðrir göngustarfsmenn eins og nauðsynlegt er þar á meðal ritara, starfsmenn við tilkynningatöflur o. sv. frv.  
Stjórnandi og nægilega margir brautardómara í hlaupgreinum  
Einn yfirtímavörður og nægilega margir tímaverðir  
Einn „transponder“ (tímasvara) vörð og nægilega margi aðstoðarmenn.  
Einn rásstjóri (start coordinator) og nægilega margir ræsar og rásdómara  
Einn aðstoðarmann ræsis (eða fleiri)  
Einn yfirhringavörð og nægilega margi hringaverði.  
Einn ritari (eða fleiri)  
Einn yfirlöggæslumann og nægjanlega margi  
Einn vindmælingamaður (eða fleiri)  
Einn yfirdómari markmyndatöku og nægilega margi aðstoðardómara.  
Einn (eða fleiri) mælingadómara (vísindalega)  
Einn (eða fleiri) dómari við nafnakall

### Aðrir starfsmenn

Einn þulur (eða fleiri)  
Einn (eða fleiri) tölfræðingar  
Einn auglýsingastjóri.  
Einn vallareftirlitsmaður  
Einn læknir (eða fleiri)  
Aðstoðarmenn keppenda, dómara og blaðamanna

Yfirdómarar og stjórnendur greina skulu auðkenndir með armband eða spjaldi. Ef nauðsyn krefur, má skipa aðstoðarmenn eftir þörfum. Gæta skal þó að hafa eins fáa starfsmenn inni á vellinum og unnt er.

Sé um keppni kvenna að ræða, skal fá konu til læknisstarfa sé það mögulegt.

## **121. Gr. Framkvæmdastjóri mótsins**

Framkvæmdastjóri mótsins skal skipuleggja tæknilega framkvæmd mótsins í samvinnu við tæknifulltrúann eftir því sem við á og tryggja að þessi áætlun standist og leysa öll tæknileg vandamál með tæknifulltrúanum.

Hann skal stjórna samskiptum milli allra aðila í mótinu og með samskiptanetinu vera í sambandi við starfsmenn.

## **122. Gr. Leikstjóri**

Leikstjóri annast stjórn móts og ber ábyrgð á því, að leikskránni sé réttilega fylgt. Hann skal fylgjast með hvort allir starfsmenn séu mættir til starfa og skipa aðra í þeirra stað ef nauðsyn krefur. Hann skal hafa vald til að vísa frá hverjum þeim sem ekki fylgir reglum. Þá skal hann í samráði við löggæslumanninn gæta þess að engum óviðkomandi aðilum sé leyft að vera inni á keppnissvæðinu.

*Aths. Mælt er með því að á mótum sem taka meira en fjórar klukkustundir eða meira en einn dag hafi leikstjóri nægilega marga aðstoðarleikstjóra.*

## **123. Gr. Tæknilegur leikstjóri**

|| Tæknilegur leikstjóri skal bera ábyrgð á því:

- || (a) að hlaupabraut, atrennubrautir, kasthringir, kastbogar, geirar og lendingarstaðir fullnægi settum reglum,  
|| ennfremur að öll áhöld séu löggilt í samræmi við reglur IAAF.
- || (b) staðsetningu og fjarlægingu skv. tæknilegt skipulag mótsins eins og samþykkt eftirlitsdómara.
- || (c) tryggja að tæknileg kynning á keppnissvæðum séu skv. skipulagi.
- || (d) athuga og merkja einkakastáhöld (keppenda) eins leyft er skv. Gr. 187.2
- || (e) tryggja að hann hafi fengið nauðsynlega staðfestingu skv Gr. 135 fyrir keppnina.

## **124. Gr. Kynningarstjórnandi**

Kynningarstjórnandi skal skipuleggja í samráði við Framkvæmdastjóra mótsins kynningu á mótsframkvæmd í samvinnu við Skipulags- og Tæknifulltrúa eins og við á. Hann skal tryggja á skipulagið er framkvæmt, og leysa öll viðkomandi vandamál

ásamt viðkomandi Fulltrúum. Hann skal einnig stjórna samskiptum innan kynningarliðsins og nota fjarskipti til að vera í tengslum við hvern og einn þeirra.

## 125. Gr. Yfirdómarar

1. Skipa skal einn eða fleiri yfirdómara fyrir nafnakall, hlaupagreinar, vallargreinar, fjölþraut og hlaup og göngugreinar sem fara fram að hluta til utan vallar. Yfirdómari hlaupgreina og greina utan vallar hefur enga lögsögu yfir málum sem heyra undir aðaldómara göngugreina.
2. Yfirdómari hvernar greinar skal bera ábyrgð á að leikreglum (og viðeigandi reglugerðum) sé fylgt og skera úr öllum vafaatriðum er fyrir kunna að koma á móti (einnig í nafnakalli) og ekki eru ákvæði um í þessum reglum (eða viðkomandi reglugerðum).
 

Þar sem um agavandamál er að ræða hefur yfirdómari nafnakalls vald frá komu í nafnakallsherbergi til þess að komið er á keppnisstað. Í örðum tilfellum er það valdsvið yfirdómara viðkomandi keppnisgreinar.

Viðkomandi yfirdómari fyrir hlaupgreinar og greinar utan vallar hefur vald til að úrskurða um röð í hlaupi, en þó því aðeins, að hlutaðeigandi markdómarar geti ekki orðið á eitt sáttir.

Viðkomandi yfirdómari hlaupa hefur vald til þess ákveða um öll atriði varðandi startið ef hann er ekki sammála ákvörðun ræsis og aðstoðarmanna, utan þegar það varðar þjófstart sem fannst með þjófstartsútbúnaði, nema yfirdómari einhverra hluta vegna telur upplýsingarnar frá útbúnaðinum augljóslega rangar.

Hlaupdómari sem er skipaður til að líta eftir starti skal kallast yfirdómari starts.
3. Yfirdómari skal ekki koma fram sem dómari eða brautardómari en má grípa til aðgerða eða ákvarðanna skv. reglum ef hann telur ástæðu til.
 

Viðkomandi yfirdómari skal staðfesta lokaúrslit og úrskurða um öll vafaatriði er fyrir kunna að koma og þar sem mælingadómari (rafeinda) er ekki til staðar skal líta eftir öllum mælingum á metarangri. Að lokinni hverri keppni skal árangurinn strax skráður á keppnisþjóld sem skal undirrita af yfirdómara og síðan afhenda ritara mótsins.
4. Hlutaðeigandi yfirdómari skal úrskurða í kærumálum eða mótmælum varðandi framkvæmd keppninnar þar á meðal nafnakall.
5. Yfirdómari hefur vald til að veita keppenda aðvörun eða víkja úr keppni þeim sem sýnir óviðeigandi framkomu í keppni.
 

Aðvörun skal sýnd með gulu spjaldi, en brottrekstur með rauðu spjaldi. Aðvörun eða brottrekstur skulu skráð á keppnisþjóld.

Skýra skal ritara mótsins um þær aðvaranir eða brottvísarnir sem yfirdómari ákveður.
6. Yfirdómari getur endurskoðað ákvörðun sína (hvort sem varðar upphaflega ákvörðun eða við athugun á mótmælum) byggt á fánlegum sönnunum, að því tilskyldu að hægt er að koma við nýrri ákvörðun.
7. Komi fyrir þau atvik í keppni að sanngjarnt sé að mati yfirdómara að keppni eða hluti hennar sé endurtekin, skal hann hafa vald til þess að úrskurða keppnina eða hluta henna ógilda. Ber þá að endurtaka keppnina og hefur yfirdómari algjört vald til að ákveða hvort keppnin fari fram samdægurs eða síðar.

8. Yfirdómari fjölþrauta hefur lögsögu yfir framkvæmd fjölþrautarkeppninnar. Hann skal einnig hafa lögsögu yfir einstökum greinum innan fjölþrautarinnar.
9. Yfirdómari götuhlaupa, skal alltaf þegar það er framkvæmanlegt (t.d. skv. Gr. 144 og 240,8), veita aðvörun áður en brottvísun er beitt. Ef mótmælt gildir Gr. 146.

## 126. Gr. Dómarar

### **Almenn ákvæði.**

1. Stjórnendur hlaupgreina og stjórnendur kast- og stökkgreina skulu skipuleggja vinnu dómara í viðkomandi greinum þeirra. Þegar viðkomandi aðili hefur skipt verkum milli þeirra skulu þeir skipta verkum með dómurum.

### **Brautarhlaup og götuhlaup sem enda á braut.**

2. Dómarar, sem allir verða að vera sömu megin við hlaupabrautina skulu skera úr um það í hvaða röð keppendur koma í mark. Komi þeir sér ekki saman um ákvörðun skulu þeir vísa málinu til yfirdómara sem skal taka ákvörðun.  
*Aths.: Markdómarar ættu að vera á framlengingu marklínunnar, a.m.k. 5 metra frá henni, og á upphækkuðum palli.*

### **Stökk og köst.**

3. Dómararnir eiga að dæma, mæla og skrásetja allar gildar tilraunir keppenda í öllum þeim greinum þar sem árangurinn er ákveðinn eftir hæð og lengd. Í hástökki og stangarstökki ber að mæla mjög nákvæmlega í hvert skipti sem ráin er hækkuð, einkum ef reynt er við methæð. Minnst tveir dómarar ættu að skrá hverja tilraun og bera saman skrár sínar eftir hverja umferð. Hlutaðeigandi dómari skal sýna, hvort tilraun er gild eða ógild með notkun hvíts eða rauðs flaggs, eftir því sem við á.

## 127. Gr. Brautardómarar (fyrir hlaup og göngugreinar)

1. Brautardómarar eru aðstoðarmenn yfirdómara og hafa ekki vald til að kveða upp endanlega úrskurði.
2. Brautardómarar skulu vera á þeim stöðum sem yfirdómari ákveður og fylgjast sem best með keppninni. Brjóti keppandi eða einhver annar leikreglur (aðra en 230,1), skal brautardómari þegar í stað tilkynna yfirdómara það í skriflegri skýrslu.
3. Öll brot á reglum ber brautardómara að kynna viðkomandi yfirdómara með því að lyfta gulu flaggi eða öðrum aðferðum sem tæknifulltrúi viðurkennir.
4. Nægjanlegur fjöldi brautardómara skal útnefndur til að hafa eftirlit með skiptingum í boðhlaupum.  
*Aths.(i): Þegar brautardómari uppgötvar að hlaupari hefur hlaupið á annari braut en sinni eigin, eða að boðhlaupsskipting hefur farið fram utan skiptisvæðis skal hann samstundis merkja með viðeigandi efni þann stað á brautinni er brotið átti sér stað.*

*Aths.(ii): Brautarverðir skulu tilkynna um yfirdómara öll brot á reglum, jafnvel þó að keppandinn (eða boðhlaupssveitir) ljúki ekki hlaupinu.*

## **128. Gr. Tímaverðir og markmyndadómarar**

1. Við handtímatöku skal skipa nægilega marga tímaverði með tilliti til fjölda skráðra þáttkenda. Einn þeirra skal vera yfirtímavörður. Hann skal stjórna vinnu þeirra. Þessir tímaverðir skulu vera varatímaverðir þegar þegar sjálfvirkt myndatökukerfi er notað eða tímasvara (transponder) kerfi.
2. Tímaverðir, markmynda og tímasvaraverðir skulu vinna skv. Gr. 165.
3. Þegar alsjálfvirkt myndatökukerfi er notað skal skipa yfirmarkmyndadómara og a.m.k. tvo aðstoðarmarkmyndadómara.
4. Þegar tímasvara (transponder) tímataka er notuð skal skipa yfirtímasvaravörð og nægilega marga aðstoðarmenn.

## **129. Gr. Rásstjóri, ræsir og rásdómarar**

1. Rásstjóri<sup>2</sup> (start coordinator) skal: er ábyrgur fyrir eftirfarandi verkefnum:
  - a) Skipuleggja skyldur dómara ráshópsins. Ef um keppni í flokki 1,1(a), er að ræða skal það vera ákvörðun Tæknifulltrúa hvaða greinar skulu faldar Alþjóðlegum ræsi.
  - b) Líta eftir að hver einstaklingur ráshópsins geri skyldu sína.
  - c) Tilkynna ræsinum, eftir fyrirmæli mótsstjóra, að allt sé í lagi til að hefja rásathöfnina (t.d. að tímaverðir, dómarar og þegar við á að markmyndadómari og vindmælisvörður séu tilbúnir).
  - d) Vera tengiliður milli tæknimanna tímatökuliðsins og dómara.
  - e) Varðveita öll skjöl sem myndast við rásathöfnina þar á meðal skjöl sem sýna viðbragðstíma og/eða bylgjumyndir ef þær eru til staðar.
  - f) Tryggja að Gr. 162,8 sé framfylgt.
2. Ræsir skal einn hafa alla stjórn á keppendum á rásmarki. Þegar þjófstartsútbúnaður er notaður skal ræsir eða skipaður rásdómari nota heyrnartæki til að heyra skýrt hvaða það hljóðmerki sem heyrst þegar um þjófstart er að ræða. (Sjá Gr. 161,2).
3. Ræsirinn skal staðsetja sig þannig að hann sjái alla keppendur vel við upphaf hlaups.  
Mælt er með því einkum þar sem keppendur eru ræstir í stölluðu starti að notaðir séu hátalarar fyrir hlaupara á hverri aðskildri braut.  
*Aths.: Ræsirinn skal staðsetja sig þannig að allir hlaupararnir séu innan þröngs sjónarhorns. Við hlaup þar sem notað er krjúpandi start er nauðsynlegt að hann sé þannig staðsettur að hann geti verið viss um að allir hlauparar séu í kyrrir viðbragsstöðu áður en skoti er hleypt af. Þegar hátalar eru ekki notaðir við stallað start skal ræsir taka sér stöðu þannig að fjarlægðin milli hans og hinna einstöku keppenda sé sem jöfnust. Ef ræsir getur samt sem áður ekki tekið sér*

---

<sup>2</sup> Orðin rás, ræsing, viðbragð og start eru notuð fyrir enska orðið “start”.

*stöðu á slíkum stað, ætti að setja byssuna þar eða viðurkennt rástæki og nota rafleiðslu til að hleypa af.*

4. Við hvert hlaup skal starfa einn eða fleiri rásdómarar ræsi til aðstoðar.  
*Aths.: Í 200m, 400m, 400m gr., 4x100m, 4x200 og 4x400m skulu vera 2 rásdómarar.*
5. Rásdómari skal koma sér þannig við rásmark að hann sjái jafnvel alla keppendur sem honum ber að hafa eftirlit með.
6. Aðvörðun og brottrekstri skv. Gr. 162,7 skal ræsir einn beita.
7. Rásstjóri skal ætla hverjum rásdómara sérstakt hlutverk og staðsetningu, honum er skylt að kalla til baka ef hann sér einhvern ágalla (sjá einnig Gr.161,2 og 162,9).  
Við endurkallað eða start sem hætt er við skal rásdómari skýra ræsi frá athugasemdum sínum sem ákveður hvort og hverjum skuli veita viðvörðun. (Sjá einnig Gr. 161,2 og 162,9).
8. Til hægðarauka við krjúpanði start ætti að nota þjófstartsútbúnað eins og lýst er í Gr. 161,2.

### 130. Gr.

#### Aðstoðarmenn ræsis

1. Aðstoðarmenn ræsis gæta þess að keppendur keppi í réttum riðli eða hlaupi, svo og að þeir beri auðkenni sitt á réttum hátt.
2. Þeir skulu vísa hverjum keppanda á rétta braut eða á réttan stað, fylkja keppendum á fylkingarlínu um það bil 3 metrum aftan við rásmark (sé ræst til hlaups á stölluðu rásmarki, þá á sama hátt aftan við rásmark á hverri braut). Þegar allir keppendur eru þannig komnir á réttan stað, skal ræsi gefið merki um að allt sé tilbúið. Sé gefin skipun um nýtt viðbragð, skulu aðstoðarmenn fylkja keppendum á nýjan leik.
3. Aðstoðarmenn ræsis skulu vera ábyrgir fyrir því að boðhlaupskefli séu til taks fyrir þá sem hlaupa fyrsta sprett í boðhlaupum.
4. Þegar ræsir hefur skipað keppendum að taka sér stöðu, skulu aðstoðarmenn hans gæta þess að Gr. 162,3 og 162,4 séu virtar.
5. Ef um þjófstart er að ræða skulu aðstoðarmenn fara að í samræmi við Gr. 162,8.

### 131. Gr.

#### Hringaverðir

1. Hringaverðir skulu færa á skrá hvern hring sem hver lýkur í hlaupum yfir 1500m. Í hlaupum sem eru 5000m og lengri, og í göngukeppnum skulu vera fleiri hringaverðir undir stjórn yfirdómara. Skal hver þeirra hafa hringaspjald og skrifa á það tímann eftir hvern hring (skv. tilkynningu frá yfirtímaverði) hjá þeim keppendum sem hann á að hafa gætur á. Ekki ætti sami hringavörður að færa skýrslu yfir fleiri en fjóra keppendur (sex, ef um göngukeppni er að ræða). Í stað handskráningar má nota tölvukerfi þar sem hver keppandi hefur tölvukupp.
2. Sérstakur hringavörður skal hafa það hlutverk á hendi að sýna við endamark hversu margir hringir eru eftir. Breyta skal um númer þegar fyrsti keppandi

kemur inn á beinu brautina að marki. Einnig skal þegar við á gefa með handabendingum merki til þeirra keppenda sem hafa verið, eða eru um það bil að verða hringaðir.

Gera skal hverjum keppanda viðvart með bjölluhringingu eða öðru merki þegar einn hringur er eftir.

### **132. Gr. Ritari mótsins**

Ritari keppinnar skal safna saman úrslitum hvernar greinar frá viðkomandi starfsmönnum ásamt árangri keppenda og skulu hlutaðeigandi yfirdómarar, yfirtímavörður eða yfirmarkmyndadómari gefa honum upplýsingar, sem og vindmælisdómari. Hann skal svo fljótt sem auðið er koma þessum upplýsingum til þular, skrá árangur og skila skráðum árangri til leikstjóra.

Þegar tölvukerfi er notað skal tölvuritari við hverja vallargrein tryggja að allur árangur hvernar greinar sé fært inn í tölvukerfið. Innfærsla á árangri hlaupa skal vera undir eftirliti yfirmarkmyndadómara. Þulur og keppnistjóri skulu hafa aðgang að niðurstöðum í tölvu.

Setja skal á stofn upplýsingarmiðstöð (TIC)<sup>3</sup> á mótum sem haldin eru samkvæmt reglum 1,1(a), (b), (c), (f) og (g) og er mælt með því að svo sé einnig gert á mótum sem taka meira en einn dag. Aðalhlutverk upplýsingamiðstöðvar er að auðvelda tjáskifti milli hver einstaks liðs, skipuleggjenda, tæknifulltrúa og mótstjórnar varðandi öll tækniatriði og önnur mál sem varða keppnina.

### **133. Gr. Löggæslumaður**

Löggæslumaðurinn skal hafa vald til að gæta allrar reglu á leikvelli og sjá um að engir nema dómarar og þeir keppendur sem kallaðir hafa verið til keppni komi inn á leiksvæðið eða dvelji þar.

### **134. Gr. Þulur**

Þulurinn skal tilkynna áhorfendum nöfn og númer keppenda í hverri grein ásamt viðeigandi upplýsingum, svo sem um riðlaskiptingu, brautarskiptingu, stökk- og kaströð og millitíma. Hann skal tilkynna úrslit ( röð, tíma, hæðir og lengdir ) hvernar greinar strax og því verður við komið, eftir að upplýsingar hafa borist frá ritara. Á mótum sem haldin eru samkvæmt Gr. 1,1(a), skal Alþjóðafriðsambandið tilnefna ensku- og frönskumælandi þuli. Í samvinnu við kynningarstjóra og almennri stjórn skipulags- og/eða tæknifulltrúa en að öðru leyti vera ábyrgir fyrir öllu sem snertir þularstarf.

---

<sup>3</sup> Technical information center

### **135. Gr. Opinber mælingamaður**

Áður en mótið hefst skal opinber mælingamaður kanna nákvæmni merkinga og útbúnaðar og afhenda tæknilegum leikstjóra viðeigandi vottorð. Vallareftirlitsmaðurinn verður að hafa tækifæri til að kynna sér teikningar af ípróttavellinum og síðustu mælingar til þessarar staðfestingar.

### **136. Gr. Vindmælisvörður**

Vindmælisvörður skal athuga sérstaklega að vindmælir sé rétt staðsettur í samræmi við Gr. 163.9 (hlaup) og 184.5 (vallargreinar). Hann skal mæla vindhraða í hlaupátt í viðeigandi greinum og skal skrá og staðfesta með undirskrift þann árangur sem mældur er og koma honum til ritara.

### **137. Gr. Mælingadómari (rafeinda)**

Skipa skal einn eða fleiri mælingadómara þegar rafeindatæki eða myndbandstæki eða önnur vísindaleg tæki eru notuð til að mæla fjarlægðir. Dómarinn skal hafa fund með viðkomandi tæknilegu starfsfólki fyrir mótið og kynna sér áhöldin. Hann skal hafa stjórn á staðsetningu tækjanna fyrir mótið og taka tillit tæknilegra upplýsinga sem viðkomandi starfsmenn láta honum í té. Til þess að tryggja að áhöldin verki rétt skal hann fyrir og eftir keppnina undir eftirliti yfirdómara hafa umsjón með mælingum í samvinnu við dómara og eftirliti yfirdómara, (og ef mögulegt tæknifulltrúans sem ætlað er eftirlit) til að staðfesta að þær séu í samræmi við niðurstöður með viðurkenndu löggiltu stálbandi. Gefa skal út skjal undirritað af öllum sem taka þátt prófununum til staðfestingar og fylgja skýrslu um úrslit. Mælingadómari stjórnar framkvæmdinni meðan á mótinu stendur. Hann skal gefa yfirdómara viðkomandi greinar skýrslu eftir keppnina og staðfesta að allar mælingar séu réttar.

### **138. Gr. Nafnakallsdómarar**

Yfirdómari nafnakalls skal líta eftir ferðinni milli upphitunar- og keppnisvæðis til að tryggja að keppendur eftir skoðun í nafnakalli, séu til staðar og tilbúnir á keppnisstað fyrir áætlaða byrjun greinar þeirra. Nafnakallsdómarar skulu ganga úr skugga um að keppendur séu í þeim landsliðs- eða félagabúning sem landsamband þeirra viðurkennir. Tryggja að auðkenni séu rétt borin og samsvari keppendaskrá og að skór, fjöldi og stærð gadda, auglýsingar á

búningum og töskum íþróttamanna séu í samræmi við reglur og reglugerðir IAAF og að ekki sé tekinn óheimill útbúnaður inn á völinn. Dómararnir skulu vísa öllu óleystum atvikum eða málum sem upp koma til yfirdómara nafnakalls.

### **139. Gr. Auglýsingastjóri**

Auglýsingastjórinn (þegar hann er skipaður) skal fylgjast með og framfylgja Auglýsingareglum og reglugerðum IAAF, eins og þær eru á hverjum tíma og úrskurða um öll óleyst vafaatriði eða mál sem koma upp í nafnakalli í samvinnu við yfirdómara nafnakalls.

## II. HLUTI – ALMENNAR KEPPNISREGLUR

### 140. Gr. Íþróttaleikvangur

Nota má hvað þétt samfelt yfirborð sem er fyrir frjálsíþróttir sem uppfyllir kröfur í Handbók IAAF um Frjálsíþróttavelli.

Frjálsíþróttakeppni sem haldin er samkvæmt Gr. 1,1(a), og mót sem eru haldin á vegum IAAF, má aðeins halda á völlum sem hafa brautir lagðar gerviefni sem standast kröfur sambandsins um gerviefni og hafa gilda IAAF viðurkenningu skv. Flokki 1.

Mælt er með því að þar sem því er við komið verði mót samkvæmt Gr. 1,1(b), til (j) einnig haldin á slíkum brautum.

Í öllum tilfellum er krafist viðurkenningar skv. Flokki 2 sem staðfesta mælingar hlaupabrauta og stökkaðstöðu skv. þeim staðli sem krafist er fyrir mót skv. Gr. 1,1 (b) til (j).

*Aths. (i): Handbók IAAF um Frjálsíþróttavelli sem var gefin út 1999 og er fánleg frá skrifstofu IAAF, inniheldur nákvæmari upplýsingar um gerð íþróttavalla og þar á meðal uppdrætti um mælingar og merkingar á völlum.*

*Aths. (ii): Staðlað form fyrir viðurkenningu á mælingum er fánleg frá IAAF og vefsíðu IAAF.*

*Aths. (iii): Þessi regla á ekki við hlaup og göngu keppni sem haldin er á götu- eða víðavangsbrautum. (Sjá Gr. 230,10, 240,2, 240,3, 250,3, 250,4 og 250,5)*

### 141. Gr.

#### Skilgreiningar á aldursflokkum og kyni

##### Aldursflokkar

- Keppni skv. þessum reglum má skipta í aldursflokka sem hér segir:
  - Drengir og stúlkur: Sérhver keppandi (youth boys & girls) 16 eða 17 ára 31. desember á keppnisárinu.
  - Unglingar karla og kvenna: Sérhver keppandi (junior men and women) 18 eða 19 ára, 31. desember á keppnisárinu.
  - Öldungar karla og kvenna: Hver sá keppandi sem er orðinn 35 ára í keppni innan íþróttavallar og 40 ára fyrir keppni utan vallar.

*Aths (i): Varðandi málefni sem snerta keppni öldunga er vísað á handbók IAAF/WAVA sem er viðurkennd af stjórnnum IAAF og WAVA.*

*Aths (ii) Keppnishæfi sem tiltekur lágmarks aldur fyrir þátttöku mótum IAAF skal vera háð sérstökum Keppnisreglum.*

- Íþróttamaður hefur rétt til að keppa í viðkomandi aldursflokki samkvæmt þessum reglum ef hann er innan þeirra aldurstakmarkanna sem er skilgreind fyrir viðkomandi flokk. Íþróttamaðurinn verður að sanna aldur sinn með því að framvísa gildu vegabréfi eða öðrum sönnunargögnum sem eru leyfð samkvæmt reglum keppinnar. Íþróttamaður sem tekst ekki eða neitar að framvísa slíkum sönnunum fær ekki að keppa.

**Skilgreining á kyni**

3. Keppni samkvæmt þessum reglum is skipt í karla og kvenna skilgreiningu (nema blönduð keppni sé skipulögð með þeim takmörkunum sem skilgreindar eru í gr. 147).
4. Íþróttamaður skal vera kjörgengur til að keppa í karlakeppni ef hann er viðurkenndur sem karlmaður samkvæmt lögum og er að öðru leyti keppnishæfur samkvæmt þessum reglum og reglugerðum.
5. Íþróttamaður skal vera kjörgengur til að keppa í kvennakeppni ef hún er viðurkennd sem kvenmaður samkvæmt lögum og er að öðru leyti keppnishæf samkvæmt þessum reglum og reglugerðum.
6. Stjórnin setur reglugerðir til að ákveða keppnishæfi í kvennagreinum fyrir konur sem
  - a) konur sem hafa undirgengist karls til konu aðgerð og
  - b) konur sem hafa offramleiðslu karlahormóns (hyperandrogenism).
 Keppanda sem tekst ekki að neitar að fara eftir viðkomandi reglugerðum fær ekki að keppa.

## 142. Gr. Þáttökutilkynningar

1. Keppni sem háð er eftir reglum IAAF takmarkast við þá sem fullnægja reglum IAAF um keppnishæfi íþróttamanna (Sjá kafla 2).
2. Kjörgengi keppenda til að keppa utan síns heimalands er skilgreint í Gr. 4,2 Slíkt keppnishæfi skal tekið gilt nema Tæknifulltrúa hafi borist athugasemd um stöðu hans. (Sjá einnig Gr. 146,1)

**Þátttaka í fleiri en einni grein**

3. Ef keppandi er skráður bæði í hlaup- og vallargreinar (stökk og köst), eða í fleiri en einni vallargrein samtímis, má viðkomandi yfirdómari, í hverri einstakri umferð, eða í hverri tilraun í hástökki eða stangarstökki leyfa keppenda að keppa í annarri röð, en upphaflega var dregið um fyrir keppnina. Samt sem áður ef keppandi er ekki til staðar síðar þegar að honum kemur, skal telja að hann hafi sleppt tilrauninni þegar tímabil tilraunarinnar er liðið. Sé um hástökk eða stangarstökk að ræða og keppandinn er ekki til staðar þegar aðrir keppendur sem eru á staðnum hafa lokið keppninni, skal yfirdómariinn úrskurða að viðkomandi keppandi(ur) hafi hætt keppni, þegar leyfður tími fyrir tilraun er liðinn.

**Ef keppandi mætir ekki til keppni**

4. Á öllum mótum, sem falla undir Gr. 1,1 (a), (b), (c) og (f), nema eins og tekið er fram að neðan, skal keppanda verða óheimil frekari þátttaka í öðrum greinum mótsins, þ.á m. í boðhlaupum, við eftirfarandi kringumstæður:
  - (a) endanleg staðfesting var gefin á því að keppandi mundi hefja keppni í tiltekinni grein, en hann mætti síðan ekki til leiks.
  - (b) keppandinn komst áfram úr undanrásum eða milliriðlum og öðlaðist þannig rétt til áframhaldandi keppni en mætti síðan ekki til keppni.
 Framlagning læknisvottorðs, staðfest af lækni sem er skipaður eða viðurkenndur af IAAF eða mótsnefnd, má taka sem nægjanlega ástæðu til að viðurkenna að íþróttamaðurinn varð ófær um keppa eftir staðfestingartími var

útrunninn eða eftir að keppa í fyrri umferð en mun verða fær um að keppa í seinni greinum á seinni dögum keppinnar.

Aðrar réttlætanager ástæður (t.d. atvik sem eru óháðar eigin aðgerðum keppandans t.d. vandkvæði við opinberar samgöngur) má Tæknifulltrúi taka gildar eftir staðfestingu.

*Aths. (i): Birta skal tímanlega ákveðinn tíma fyrir lokastaðfestingu.*

*Aths. (ii): Ef keppandi keppir ekki heiðarlega, má líta á það sem hann hafi ekki mætt til keppni. Viðkomandi yfirdómari skal úrskurða um þetta og skrifleg skýringu verður að vera í opinberum árangri. Þau atvik sem vikið er að í þessari athugasemd eiga ekki við í fjölþrautum.*

## 143. Gr. Fatnaður, skór og auðkenni<sup>4</sup>

### Fatnaður

1. Keppendur skulu í öllum mótum vera í fatnaði sem er hreinn og þannig hannaður og borinn að ekki vekir hneykslun (objectionable). Hann skal vera úr efni sem ekki verður gagnsætt þótt það blotni. Keppendur mega ekki vera í fötum sem hindra yfirsýn dómara. Litur á bolum íþróttamanna skal vera sá sami að framan og baki.

Á öllum mótum sem talin eru í Gr. 1,1(a), (b), (c), (f) og (g), og þegar keppendur keppa fyrir sérsamband sitt skv. Gr. 1,1(d) og (h), skulu keppendur klæðast einkennisbúningum viðurkenndum af landssambandi þeirra. Á öllum mótum sem talin eru í Gr. 1,1(d) og (h), skulu keppendur klæðast landsliðsbúningum eða félagsbúningum viðurkenndum af landssambandi þeirra.

Verðlaunaafhending og sérhver heiðurshringur er talinn hluti af keppninni m.t.t. þessa.

|| *Aths: Viðkomandi mótstjórn má setja í reglugerð fyrir mót að það sé skylda að litur á bol keppanda sé sá sami að framan og aftan.*

### Skór

Keppendur mega keppa berfættir eða með skó á öðrum fæti eða báðum.

Keppnisskór eru til þess að ætlaðir að vernda og styðja fætuna og til þess að ná sem bestri fötfestu á vellinum.

Gerð skónna má ekki vera þannig að þeir geti veitt keppenda nokkra aðra hjálp og mega ekki vera með neinni tækni sem veitir keppandanum óeðlilega yfirburði. Ól yfir rist er leyfileg. Allir keppnisskór verða að hljóta viðurkenningu IAAF.

### Fjöldi gadda

3. Sóli og hæll skóa skulu gerðir þannig að koma megi fyrir allt að 11 göddum. Nota má allt að en ekki meir en 11 gadda.

### Lengd gadda

5. Þegar keppni er haldin á velli sem lagður er gerfiefni, mega gaddar ekki ganga lengra en 9mm niður úr sóla nema í hástökki og spjótkesti, þar sem hámarkslengd er 12mm.

Gaddarnir verða að vera gerðir svo að minnsta kost að hálfri lengd næst oddi skuli hann passa í ferningslaga 4 mm mælitæki.

### Sóli og hæll

5. Sólinn og/eða hællinn mega hafa skorur, fellingar eða ójöfnur, þó með því skilyrði að allar fellingar eða ójöfnur séu gerðar úr sama efni og sóli eða hæll. Í hástökki og langstökki má sólinn vera mest 13mm þykkur og hællinn mest 19mm. Í öllum öðrum greinum má sóli og hæll vera af hvaða þykkt sem er.

*Aths: Þykkt sóla og hæls skal mæla sem fjarlægð milli yfirflatar*

*innri hluta og undirflatar ytri hluta, að meðtöldum ofanskráðum atriðum og taka til allra gerða laus innleggs.*

<sup>4 4</sup> Orðið „bib“ á ensku þýðir smekkur. „Number“ var fellt út úr enska textanum..

**Innlegg og viðbætur við skó**

6. Keppendur mega ekki hafa neitt, hvorki innan í eða utan á skónum, sem getur aukið þykkt sólans fram yfir hina leyfilegu þykkt eða getur hjálpað keppanda á nokkurn hátt umfram það sem lýst hefur verið í fyrri málsgrein.

**Auðkenni**

7. Hverjum keppenda skal afhenda tvö auðkenni til að bera á brjósti og baki í keppninni svo greinilegt sé. Í stangarstökki og hástökki er keppenda heimilt að bera auðkenni einungis á baki eða brjósti. Auðkenni þessi skulu vera þau sömu og skráð eru í leikskrá. Noti keppandi utanyfirbúning í keppninni, skal hann á sama hátt bera auðkenni á utanyfirbúningum.  
Í keppni er leyft að annað hvort nafn íþróttamannsins eða önnur viðeigandi einkenni sé á einhverju eða öllum auðkennum hans í stað númera
8. Auðkennin skulu borin eins og þau eru afhent og má ekki skera af þeim, brjóta þau eða hylja þau á nokkurn hátt. Í langhlaupum mega auðkennin vera götött til að gera hreyfingu lofts auðveldari en götin mega ekki vera á stöfum eða tölum sem eru á þeim.
9. Þegar markmyndatæki eru notuð, geta framkvæmdaaðilar móta krafist þess af keppendum að þeir beri límborin númer til viðbótar á hliðum buxna sinna. Engum keppanda skal heimil þátttaka í keppni án viðeigandi auðkennis.

## 144. Gr. Aðstoð við keppendur

### **Upplýsingar um millitíma**

1. Millitíma og áætlaðan vinningstíma má tilkynna opinberlega og/eða sýna. Að öðru leyti má enginn tilkynna keppendum þessa tíma á keppnisstað nema með leyfi yfirdómara.  
Aðeins skal þó gefa slík leyfi þegar tímaskjáir eru ekki sýnilegir fyrir keppendur á viðkomandi stað og undir kringumstæðum sem þegar öllum keppendum eru veittar þessar upplýsingar.  
Keppissvæðið, sem venjulega er einnig afgirt, er skilgreint í þessum tilgangi sem svæðið þar sem keppnin fer fram og aðgengi er takmarkað við keppendur og þá einstaklinga sem hafa til þess leyfi í samræmi við viðkomandi reglur og reglugerðir.

### **Aðstoð, ráðgjöf eða upplýsingar**

2. Hver sá keppandi sem veitir eða fær aðstoð innan keppnissvæðisins meðan á keppni stendur skal yfirdómari aðvara og benda á að ef slíkt endurtaki sig verði hann gerður leikrækur. Ef keppandi er síðan vísað úr keppni skal sá árangur sem náðst hefur til þess tíma í viðkomandi umferð keppninar vera ógildur. Samt sem áður skal árangur sem náðst hefur í fyrri umferðum vera gildur. Eftirfarandi skal ekki teljast aðstoð.  
Fyrir tilgang þessarar reglu er eftirfarandi talið aðstoð og því ekki leyft.
  - (a) leiða í hlaupum af keppendum sem taka ekki þátt í keppninni eða ef hlauparar eða göngukeppendur sem hafa verið hringaðir eða eru um það bil að verða hringaðir, gera það
    - || eða tæknilegum hlutum (nema þeim sem eru leyfð skv. gr. 144.2(g)).
  - (b) hafa í fórum sínum eða nota myndbandstæki segulbandstæki, útvörp geislaspilara, talstöðvar, farsíma eða önnur slík tæki á keppnisstað.
  - (c) að undanskildum skóm sem eins og skilgreindum í Gr. 143, notkun hverskonar tækni eða tækja sem veita notandanum einhvert hagræði sem hann hefði ekki með því að nota útbúnað sem er samkvæmt reglum.  
Fyrir tilgang þessarar reglu skal eftirfarandi ekki talið vera aðstoð og því leyft:
  - (d) Tjáskipti milli íþróttamanna og þjálfara sem ekki eru á keppnissvæðinu. Til að gera þessi tjáskipti auðveldari án þess að trufla keppnina, skal ákveðið svæði nálægt hverri grein tekið frá fyrir þjálfara keppenda.
  - (e) Læknisskoðun/meðferð og/eða sjúkraþjálfun sem er nauðsynleg til þess að gera íþróttamaninum kleyft að keppa eða halda áfram keppa eftir að þeir eru á keppnisstað. Slíka læknisskoðun/meðferð og/eða sjúkraþjálfun má veita á keppnisstað af opinberu heilbrigðisstarfsfólki sem er skipað af Mótstjórn og auðkennt með handleggsborðum, bolum eða svipuðum auðþekkjanlegum klæðnaði, eða á skilgreindum þjónustusvæðum utan keppnissvæðisins af heilbrigðisstarfsfólki sem er sérstaklega viðurkennt af Eftirlitslækni mótsins eða Tæknifulltrúa sérstaklega í þessum tilgangi. Í hvorugu tilfelli skal slík umönnun tefja mótið eða tilraunir keppandans í keppnisröð. Slík aðhlyning eða aðstoð veitt af einhverjum öðrum hvort sem er meðan á keppni stendur eða fyrir keppnina eftir að keppendur hafa farið út úr nafnakallsherbergi telst aðstoð.

- (f) Hverskonar persónulegur öryggisbúnaður (t.d. vafningsbindi, plástur, beltistuðningur o.s.frv.) í læknisfræðilegum tilgangi. Yfirdómarinn hefur leyfi til að staðfesta hvaða tilfelli sem er ef hann telur það æskilegt. (Sjá einnig Gr. 187,4)
- || (g) Útbúnaður sem keppandinn ber persónulega í hlaupi til fylgjast með hjartslætti, hraða eða skrefmæli að því tilskyldu að slíkan útbúnaður sé ekki hægt að nota til tjáskipta við nokkurn annan.

### **Upplýsingar um vind**

3. Staðsetja skal vindsokk á viðeigandi stað í öllum stökkgreinum og kringlu- og spjótkesti til að sýna keppanda nokkurn veginn vindstefnu og styrk.

### **Drykkjarvörur/svampar**

4. Í hlaupum á braut sem eru 5.000m eða lengri, mega mótshaldarar sjá keppendum fyrir hressingu, vatni og svömpum ef veður gefur tilefni til.

## **145. Gr. Brottvísun**

Ef keppanda er vísað úr keppni í ákveðinni keppnisgrein vegna brots á einhverri keppnisreglu, skal taka fram hvaða grein hann hafi brotið í skýrslu um úrslit.

1. Ef keppanda er vísað úr keppni vegna brots á keppnisreglu (að undanskildum 125,5 eða 162,5) skal sá árangur sem náðst hefur til þess tíma í viðkomandi umferð keppninar skal vera ógildur. Samt sem áður skal árangur sem náðst hefur í fyrri umferðum vera gildur. Slík brottvísun úr keppnisgrein skal ekki hindra keppanda í að taka þátt í öðrum greinum keppinnar.
2. Ef keppanda hátt er vísað á brott fyrir að hegða sér óíþróttamannslega eða á óviðeigandi i skal gefa skýringu á brottvísunni í opinberri skýrslu um úrslit mótsins. Ef keppandi er aðvaraður í annað skipti skv. Gr. 125,5 fyrir að haga sér óíþróttamannslega eða ósæmilega i keppni skal vísa honum á brott úr þeirri grein. Ef önnur aðvörðun er í annarri grein, skal aðeins vísa honum á brott í seinni greininni. Sá árangur sem náðst hefur til þess tíma í sömu umferð viðkomandi keppni skal vera ógildur. Samt sem áður skal árangur sem náðst hefur í fyrri umferðum viðkomandi greinar, öðrum í fyrri greinum, eða fyrri einskökum greinum fjölþrautar vera gildur. Brottvísun úr keppnisgrein vegna óíþróttamannslegrar eða óviðeigandi hegðunar getur leitt til þess að yfirdómari vísar keppandi frá allri frekar þátttöku í mótinu. Ef brotið er talið alvarlegt skal mótstjóri gefa skýrslu um það til viðkomandi stjórnunaraðila til athugunar á frekari refsingu skv. Gr. 64,1(f).

## **146. Gr. Mótmæli og áfrýjun**

1. Mótmæli varðandi þátttökurétt íþróttamanns á móti skulu borin fram við Tæknifulltrúa áður en mótið hefst. Ákvörðun Tæknifulltrúa má áfrýja til yfirdómnefndar. Verði málið ekki leyst á viðunandi hátt áður en keppni hefst, skal íþróttamanninum leyft að keppa með fyrirvara en máli hans síðan vísað til stjórnar Alþjóðasambandsins.

2. Mótmæli varðandi atvik sem gerast meðan á keppni stendur skulu borin fram innan 30 mínútna eftir að úrslit hafa verið tilkynnt opinberlega. Framkvæmdaaðilar keppni skulu ábyrgjast að skráð sér hvenær úrslit eru tilkynnt.
3. Öll mótmæli skulu borin fram munnlega við viðkomandi yfirdómara af íþróttamannin sjálfum eða einhverjum sem kemur fram fyrir hans hönd eða af fulltrúa liðsins.
  - Viðkomandi einstaklingur eða lið má aðeins mótmæla ef þeir eru að keppa í sömu umferð keppinnar sem mótmælin (eða seinni áfrýjun) varða (eða í keppni þar stig eru talin).
  - Til að tryggja sem réttlátastan úrskurð skal yfirdómari athuga öll fáanleg sönnunargögn, sem hann telur nauðsynleg, þ.á.m. kvikmyndir eða mynd teknar á opinber myndbönd eða hvaða önnur fáanleg myndbandsögn.
  - Yfirdómari getur kveðið upp dóm varðandi framkomin mótmæli en einnig vísað málinu til yfirdómnefndar. Kveði yfirdómari upp úrskurð, má áfrýja málinu til yfirdómnefndar. Ef yfirdómari er ekki aðgengilegur eða til staðar, má koma mótmælum til hans um upplýsingarmiðstöðina TIC).
4. (a) Ef keppandi mótmælir þegar í stað munnlega, ákæru um þjófstart má yfirdómari leyfa íþróttamanni að keppa með fyrirvara, til að varðveita rétt allra hlutaðeigandi. Ekki skal leyfa að keppa með fyrirvara ef þjófstartið hefur uppgötvast með þjófstartsþúnaði viðurkenndum af IAAF, nema ef yfirdómari úrskurðar að upplýsingar frá útbúnaðinum sé augljóslega ónákvæmar.
  - (b) Mótmæli má ef það bregst að ræsir kalla til baka við þjófstart. Aðeins sá keppandi sem hefur lokið hlaupinu eða fulltrúi hans getur mótmælt. Ef mótmælin eru tekin til greina skal þeim keppanda sem þjófstartaði og hefði átt að vísa úr keppni skv. Gr. 162,7 vera vísað úr keppni. Þótt ekki sé um brottvísun neins keppanda að ræða hefur yfirdómari vald til þess að lýsa keppnina ógilda og skuli haldin aftur ef það er réttlætjanlegt að álitu hans.

*Ath.: Rétturinn til að mótmæla á við hvort sem þjófstartsútbúnaður er notaður eða ekki.*
6. Ef keppandi í vallargreinum mótmælir þegar í stað munnlega, úrskurði um ógildingu, má yfirdómari greinarinnar, að eigin mati, í lárréttum vallargreinum mæla svo fyrir að tilraunin sé mæld og skráð, til að vernda rétt allra hlutaðeigandi.
 

Sé sú tilraun sem mótmælt er var í

  - (a) vera í einhverri fyrstu þriggja umferða í lárréttum vallargreinum þar sem fleiri en 8 keppendur eru og íþróttamaðurinn hefði haldið áfram ef mótmæli eða síðari áfrýjun væru tekin til greina eða
  - (b) í lóðréttum vallargreinum þar sem keppandi mundi aðeins keppa í hærri hæðum ef mótmæli eða síðari áfrýjun væri tekin til greina, má yfirdómariinn leyfa keppandanum að keppa áfram til þess að varðveita rétt allra sem málið varðar. Árangurinn keppandans sem var mótmælt vegna og hvaða árangur annar sem næst meðan keppt er með fyrirvara verður aðeins gildur ef síðari ákvörðun yfirdómara eða áfrýjun til áfrýjunarnefndar er gerð og er leyft.
6. Áfrýjun til yfirdómnefndar verður að gera innan 30 mínútna:
  - (a) frá á opinberum leiðréttum úrslitum greinar eftir ákvörðun yfirdómara; eða
  - (b) ráðleggingu þeirra sem sem mótmæltu þegar engin leiðréttin úrslita á sér stað.

Hún skal vera skrifleg, undirrituð af keppandanum, einhverjum af hans hálfu, opinberumfulltrúa liðsins og henni skulu fylgja 100 Bandaríkjadalir eða jafnvirði í öðrum gjaldmiðli. Tryggingarféð tapast, ef mótmælin eru ekki tekin til greina. Viðkomandi keppandi eða lið má aðeins mótmæla ef þau sömu umferð keppninnar sem mótmælin varða (eða eru í keppni þar sem stig eru talin).

*Aths.: Viðkomandi yfirdómari skal eftir að hafa tekið ákvörðun sína varðandi mótmæli, þegar í stað skýra upplýsingamiðstöð frá ákvörðun sinni. Ef yfirdómariinn gat ekki komið boðun munnlega til viðkomandi liðs eða íþróttamanns, skal opinber tímasetning miðast við birtingu ákvörðunar hjá upplýsingamiðstöðinni.*

7. Yfirdómnefnd skal ráðfæra sig við alla viðkomandi aðila. Ef yfirdómnefnd er í vafa má athuga aðrar heimildir. Ef slíkar heimildir, þ.á.m. myndbandsupptökur, eru ekki afgerandi skal ákvörðun yfirdómara eða göngustjóra<sup>5</sup> standa.
8. Yfirdómnefnd má endurskoða ákvörðun ef nýjar sannfærandi upplýsingar koma fram og nýrri ákvörðun verði viðkomið. Venjulega skal slík ákvörðun tekin fyrir verðlaunaafhendingu viðkomandi greinar nema viðkomandi ákveður að kringumstæður að öðru leyti leyfa.
9. Ákvörðun varðandi atriði sem ekki eru skilgreind í reglum skal formaður yfirdómnefndar skýra framkvæmdastjóra IAAF frá.
10. Ákvörðun kviðdóms (eða ef hann er ekki til staðar yfirdómara eða ekki áfrýjað) skal standa. Frekari áfrýjun þ.á.m. til Alþjóðaíþróttadómstólsins er ekki leyfileg.

## **147. Gr. Blönduð keppni**

Undir venjulegum kringumstæðum í öllum mótum sem er haldin algerlega á íþróttavelli er blönduð keppni milli karla og kvenna bönnuð.

Samt sem áður má leyfa blandaða keppni í vallargreinum (stökkum, köstum) og í hlaupum 5000m og lengri, nema þeim sem haldin eru skv. Gr.1.1(a) til (h). Þar sem mót fer fram skv. Gr.1.1(a) til (h) skal leyfa slíka blandaða keppni í sérstakum mótum ef sérstaklega leyfð af viðkomandi álfa eða landsaðila sem fer með stjórn.

*Aths.: Þegar blönduð keppni fer fram í vallargreinum skal skrá árangur sér fyrir hvort kyn.*

---

<sup>5</sup> Chief Race Walking Judge

## 148. Gr. Mælingar

Við allar mælingar á brautar og vallargreinum á mótum skv. Gr. 1,1 (a), (b), (c) og (f), skal nota löggild málbönd úr stáli eða stiku, eða vísindalegt mælitæki. Stálbandið, stikan eða vísindalega mælitækið skal hafa verið viðurkennt af IAAF og nákvæmni mælitækjanna sem er notað í keppni verður að hafa verið staðfest af stofnun sem viðurkennd er af löggildingarstofu mælitækja viðkomandi lands svo að allar mælingar megi rekja til alþjóðlegra mælinga staðla.

Á mótum öðrum en samkvæmt Gr. 1,1 (a), (b), (c) og (f) má nota bönd úr trefjagleri. *Aths.: Varðandi viðurkenningu á metum, sjá Gr. 206,26( a).*

## 149. Gr. Löglegur árangur

1. Enginn árangur telst löglegur nema hann hafi náðst í opinberri keppni samkvæmt reglum IAAF.
2. Keppni í greinum sem venjulega fara fram innan íþróttavalla en eiga sér stað utan hefðbundinna íþróttamannvirkja (eins og borgartorgum, öðrum íþróttastöðum, ströndum o.frv. skal vera gildur og öllu leyti viðurkenndur ef þeir uppfylla eftirfarandi skilyrði:
  - (a) viðkomandi stjórnunaraðili eins og skilgreint er í Gr. 1 til 3 hafi gefið út leyfi fyrir keppninni;
  - (b) viðurkenndir dómara hafi verið skipaðir;
  - (c) þar sem það á við séu viðurkennd tæki og áhöld notuð;
  - (d) keppnin fari fram á stað eða aðstöðu sem uppfylli reglurnar og opinber mælingarmaður gefið út vottorð skv. Gr 135 af byggt á mælingum daginn sem keppnin fer fram.

## 150. Gr. Myndbönd

Í mótum sem haldin eru skv. Gr.1,1 (a), (b) og (c) og ef mögulegt í öðrum mótum skal taka upp á opinbert myndband keppni í öllum greinum sem tæknifulltrúi telur fullnægjandi. Það skal vera fullnægjandi til að sýna nákvæmni í árangurs og sérhvert brot á reglum.

## 151. Gr. Stigagjöf

Í keppni sem ræðst af stigum, skulu viðkomandi lönd komast að samkomulagi fyrir keppnina um stigagjöf.



5. Á alþjóðamótum skv.Gr. 1,1( a), (b), (c) og (f) skal hlaupabraut hafa 8 afmarkaðir brautir
6. Hliðarhalli brautar má ekki vera meiri en 1:100 og halli í þá átt sem hlaupið er ekki meiri en 1:1000.  
*Aths.: Mælt er með því, að við hönnun og byggingu nýrra hlaupabrauta sé hliðarhalli í átt að innstu braut.*
7. Ítarlegar upplýsingar um gerð hlaupabrautar, skipulag og merkingar má finna í *IAAF Track and Field Facilities Manual*. Þessi grein veitir þær grunn upplýsingar sem verður að fylgja.

## 161. Gr. Startblokkir

1. Viðbragðsstoðir verða að notast í öllum hlaupum að og með 400m (þ.á.m. í fyrsta spretti í 4x200m og 4x400m boðhlaupum). Ekki er leyfilegt að nota þær í öðrum hlaupavegalengdum. Stoðirnar má ekki staðsetja þannig að þær snerti rásmark né næstu braut. Viðbragðsstoðir verða að uppfylla eftirfarandi almenn skilyrði:
  - a) Viðbragðsstoðirnar verða að vera allar úr stinnu efni og mega ekki veita keppanda óeðlilegan stuðning.
  - b) Þær verða að vera vel jarðfestar með nöglum eða göddum sem eru þannig gerðir að þeir skaði braut sem minnst. Festingar við braut verða að vera þannig gerðar að hægt sé að fjarlægja viðbragðsstoðirnar fljótlega og auðveldlega. Fjöldi, þykkt og lengd nagla eða gadda eru háð gerð brautar. Festingin verður að tryggja að engin hreyfing eigi sér stað við viðbragðið.
  - c) Þegar keppandi notar sínar eigin viðbragðsstoðir, skulu þær að gerð vera í samræmi Gr. 161( a) og (b). Þær mega vera af hvaða gerð sem er, svo fremi þær trufli ekki aðra keppendur.
  - d) Sjái mótsaðili um útvegum viðbragðsstoða, skulu þær til viðbótar uppfylla eftirtalin skilyrði:  
Þær skulu hafa tvær stigplötur sem keppandinn setur fæturna á í viðbragðsstöðu. Stigplöturnar skulu festar á stinna grind, sem á engan hátt getur hindrað fótahreyfingar keppanda þegar hann hleypur úr blokkunum. Stigplöturnar skulu halla þannig að hæfi viðbragðsstöðu hvers keppanda og mega vera flatar eða örlítið sveigðar, þ.e. íbjúgar. Yfirborð stigplötu skal þannig gert að það þoli gaddaskó keppanda, annaðhvort með götum fyrir gadda eða með einhverju efni sem þolir gaddaskó.  
Festing stigplatanna á grindina má vera stillanleg en þær mega ekki hreyfast í hinu eiginlega viðbragði. Í öllum tilfellum skulu stigplöturnar vera færanlegar fram eða aftur hvor miðað við hina. Stillingarnar skulu tryggðar með klemmum eða lásaútbúnað sem keppandinn getur stillt fljótlega og auðveldlega.
2. Í keppni samkvæmt grein 1,1 (a), (b), (c) og (f) verða rásblokkirnar að vera tengdar þjófstartsútbúnaði sem er viðurkenndur af IAAF. Ræsirinn eða skipaður rásdómari skal hafa heyrnartæki til þess að heyra greinilega hljóðmerki, þegar tækin skynja þjófstart (þ.e þegar viðbragðstími er minni en 100/1000 úr sekúndu). Strax og ræsir eða rásdómari heyrir hljóðmerkið og ef skotið hefur verið af byssunni eða rásbúnaður settur af stað skulu hlauparar kallaðir til baka og ræsirinn skal strax athuga viðbragðstíma útbúnaðarins til þess að staðfesta

hvaða keppandi/keppendur er/eru ábyrgir fyrir þjófstartinu. Sterklega er mælt með þessu kerfi á öllum öðrum mótum.

*Ath.: Að auki má nota sjálfvirkt en endurkalls kerfi (automatic recall system) skv. Reglum.*

3. Á öllum mótum sem falla undir 1. Gr., 1,1. (a) til (f), verða keppendur að nota viðbragðsstoðir sem mótsaðili leggur til. Í öllum öðrum keppnum, á brautum þöktum gerviefnum geta mótshaldarar krafist þess að aðeins stoðir sem þeir leggja til verði notaðar.

## 162. Gr. Viðbragð

1. Viðbragðslína skal vera auðkennd með 5sm breiðu striki. Viðbragðslína í hlaupum sem ekki eru hlaupin á aðskildum brautum skal vera bogadregin þannig að tryggt sé að allir hlauparar hefji hlaupið í sömu fjarlægð frá endamarki. Staða í öllum vegalengdum skal númeruð frá vinstri til hægri í hlaupátt.
 

*Aths.: í greinum sem hefjast utan vallar, má ráslínan vera upp í 30 sm á breidd og hvaða lit sem er andstæður yfirborði rássvæðis.*
2. Á öllum alþjóðamótum, að undanskildu því sem tekið er fram hér að neðan; skulu fyrirskipanir ræsis vera þessar mæltar á hans eigin móðurmáli, ensku eða frönsku.
  - (a) Í öllum hlaupum upp að og að meðtöldum 400m (4x200m, boðhlaupum með mislöngum sprettum og 4x400m), skulu skipanir vera "Takið ykkur stöðu" og "Viðbúnir".
  - (b) Í hlaupum lengri en 400m (að undanskildu 4x200m, boðhlaupum með mislöngum sprettum og 4x400m boðhlaupum), skal skipun vera „Takið ykkur stöðu“.

Í öllum hlaupum skal ræst með viðbragðsmerki gefið úr byssu ræsis sem haldið er lofti .  
*Ath.: Á mótum skv. Gr. 1.1(a), (b), (c), (e) og (i) skulu skipanir ræsis aðeins vera á ensku*
3. Í öllum hlaupum upp að og að meðtöldum 400m (4x200m, boðhlaupum með mislöngum sprettum og 4x400m), skal nota krjúpandi start og rásblokkir er skylda. Eftir að skipunin " Takið ykkur stöðu" hefur verið gefin, skulu keppendur nálgast rásmark taka sér stöðu algerlega innan sinnar brautar og fyrir aftan ráslínu. Báðar hendur og annað hné verða að snerta jörð og báðir fætur verða að snerta blokkirnar. Þegar skipunin "Viðbúnir" er gefin skulu keppendur þegar rísa í loka viðbragðsstöðu, með hendur á jörðu og báða fætur í rásblokkum. Þegar ræsir hefur gengið úr skugga um að allir keppendur séu kyrrir og í réttri viðbragðsstöðu skal hleypa af skoti.
4. Í hlaupum lengri en 400m (að undanskildu 4x200m, boðhlaupum með mislöngum sprettum og 4x400m boðhlaupum), skal byrja hlaup standandi. Eftir að skipunin "Takið ykkur stöðu" hefur verið gefin, skulu keppendur nálgast rásmark taka sér stöðu algerlega innan sinnar brautar og fyrir aftan ráslínu (algjörlega innan sinnar brautar þegar aðskildar brautir eru notaðar). Keppandi má ekki snerta ráslínu eða jörðina fyrir framan hana með hendi eða fótunum í viðbragðinu. Þegar ræsir hefur gengið úr skugga um að allir keppendur séu kyrrir og í réttri viðbragðsstöðu skal hleypa af skoti.
5. Við skipunina "Takið ykkur stöðu" eða "Viðbúnir", eftir því sem við á, skulu keppendur tafarlaust taka þá stöðu sem þeir ætla sér og hvika síðan ekki. Ef ræsir einhverra hluta vegna er ekki sannfærður um að allt sé tilbúið til að hefja startið eftir að keppendur eru komnir í viðbragðsstöðu skal hann skipa keppendum að standa upp og aðstoðarmenn skulu aftur koma þeim á fylkingarlínu (sjá einnig Gr. 130). Þegar keppandi að álitu ræsis
  - (a) eftir að skipunin "takið ykkur stöðu" eða "viðbúnir" hefur verið gefin og fyrir hvell byssu eða viðurkennds rásútbúnaðar, veldur því að hætta þarf við að

- ræsa, t.d. með því að lyfta hendi eða standa upp úr krjúpstarti, án gildrar ástæðu (slíkt skal metið af viðkomandi yfir dómara); eða
- (b) hlýðir ekki skipununum “takið ykkur stöðu” eða “viðbúnir” eins og við á, eða setur sig ekki í loka rásstöðu eftir sanngjarnan tíma; eða
- (c) eftir skipunina “takið ykkur stöðu” truflar með hljóði eða öðru leiti, skal ræsir hætta við að ræsa.

Ræsirinn getur aðvarað íþróttamanninn fyrir óviðeigand framkomu (vísað brott ef það er annað brot þessarar reglu í sömu keppni) skv. Gr. 125,5 og 145,2. Í því tilfalli þegar utanaðkomandi ástæður voru álitnar orsök þess að hætt var við startið, eða yfirdómari er ekki sammála ræsi skal sýna öllum keppendum grænt spjald til þess að sýna að ekki var um þjófstart að ræða.

### **Þjófstart**

6. Eftir að keppandi hefur tekið sér endanlega stöðu skal hann ekki byrja startið fyrr en hann nemur merki byssu eða viðurkennds rásbúnaðar. Ef hann að mati ræsis eða rásdómara gerir það fyrr skal litið á það sem þjófstart.  
*Aths: Þegar notaður er viðurkenndur þjófstartsútbúnaður (sjá Gr. 161,2 fyrir notkunarreglur), skal útkoma þessa útbúnaðar venjulega tekin sem endanleg af ræsi.*

7. Að undanskildum fjölþrautum skal hver sem þjófstartar vísað úr hlaupinu. Í fjölþrautum skal aðvara hvern þann sem þjófstartar. Aðeins leyfist eitt þjófstart án þess að sá keppandi sem olli því sé vísað úr keppni. Hver sá keppandi (keppendur) sem þjófstartar frekar, skal vísað úr leik. (Sjá einnig Gr. 200.9(c).

- || 8. Við þjófstart skulu aðstoðarmenn ræsis gera eftirfarandi:  
|| Að undanskyldum fjölþrautum skal þeim keppanda(um) sem þjófstartaði vísað úr keppni og rautt og svart spjald skáhalt horna milli, hafið á loft fyrir framan hann og tilsvarendi merki sýnt á merki brautarinnar.  
|| Í fjölþrautum skal við fyrsta þjófstart, keppandinn sem er ábyrgur fyrir þjófstartinu aðvaraður með því að hefja á loft gult og svart spjald skáhalt horna milli spjald fyrir framan hann og tilsvarendi merki sett á merki brautarinnar. Jafnframt skulu aðrir keppendur hlaupsins aðvaraðir með því að hefja á loft gult og svart spjald skáhalt horna milli fyrir framan þá af einum eða fleiri aðstoðarmönnum ræsis til þess að aðvara þá um að hver sá sem veldur öðru þjófstarti verði vísað úr keppni. Ef fleiri þjófstört eiga sér stað, skal/skulu sá keppandi/keppendur vísað á brott og rautt og svart spjald skáhalt horna milli spjald hafið á loft og tilsvarendi merki sett á merki brautarinnar. Grundvallar kerfið( að hefja á loft spjald fyrir framan íþróttamanninn) skal fylgja þegar brautarmerkingar eru ekki notaðar.

*Aths.: Í framkvæmd er algengt þegar einn eða fleiri keppendur bregða við á undan skotinu, að öðrum keppendum hætti til að fylgja á eftir og raunverulega hafa þeir þá allir brugðið of fljótt við. Þó skal ræsir aðeins aðvara þann eða þá af keppendum sem að hans áliti áttu sök á hinu ranga viðbragði. Af þessu getur leitt að fleiri en einn séu aðvaraðir. Sé hið misheppnaða viðbragð ekki beinlínis sök neins keppenda, skal engin aðvörðun gefin skal ekki veita viðvörðun og öllum keppendum sýnt grænt spjald.*

### **1000m, 2000m, 3000m, 5000m, og 10.000m hlaup.**

9. Þegar keppendur eru fleiri en 12 í hlaupi má skipta þeim í tvo hópa. Skal annar hópurinn sem í skulu vera um 65% keppenda byrja á hinni venjulega bogadregnu byrjunarlínu. Hinn hópurinn skal byrja á bogadreginni línu sem dreginn er á ytri hluta brautarinnar. Sá hópur skal hlaupa til loka beygjunnar á

ytri hluta brautarinnar, sem skal merkt með keilum eða flöggum eins og lýst í Gr. 160,1.

Úthlaupslínan (breakline) fyrir 800m hlaupið sem lýst er í Gr. 163,5 sýnir keppendum í ytri hópnum í 2000m og 10.000m hvar þeim leyfist að sameinast þeim hlaupurum sem notast við hina venjulegu byrjunarlínu. Hlaupabrautina skal merkja við byrjun beinu brautar að marki fyrir hópstart í 1000m, 3000m og 5000m til að gefa þeim hlaupurum sem byrja í ytri hópnum merki um hvar þeir mega sameinast þeim sem byrja við venjulegt rásmark. Þetta merki má vera 5smx5sm merki á línunni milli brauta 4 og 5 (brauta 3 og 4 á 6 brauta velli) þar sem keila eða flagg er sett þar sem hóparnir renna saman.

## 163. Gr. Hlaup

1. Hlaup- og gönguátt á hringlaga braut skal vera þannig að innri brún sé á vinstri hönd. Brautir skal númera þannig að innsta braut vinstramegin sé númer 1.

### **Hindrun á brautinni**

2. Sérhver keppandi, sem hrindir, hleypur eða gengur fyrir eða hindrar annan keppanda til þess að tálma árangri hans, getur orðið leikrækur úr þeirri grein. Hlaupstjóri getur úrskurðað að hlaupið skuli endurtekið án þátttöku þess leikræka. Sé um undanrás að ræða, getur yfirdómari leyft öllum keppendum sem sá brottræki braut á að taka þátt í framhaldi keppinnar. Undir eðlilegum kringumstæðum skal sá keppandi hafa lokið viðkomandi grein á eðlilegan hátt. Án tillits til þess hvort um brottvísun var að ræða hefur yfirdómari í undantekningartilfellum vald til þess láta endurtaka hlaup ef hann telur það réttlátt og sanngjarnt.

### **Hlaupið á aðskildum brautum**

3. (a) Í öllum hlaupum sem hlaupin eru á aðskildum brautum, skal hver keppandi halda sig á sinni braut frá upphafi til enda.
- (b) Í öllum hlaupum (eða einhverjum hluta hlaups) sem er ekki hlaupin á aðskildum brautum, skal keppandi þegar hann hleypur beygjuna, eða ytri hluta skv. Gr. 162,10 eða frávik frá hringbraut að vatnsgryfju ekki stíga eða hlaupa innan sargs eða línunnar sem afmarkar innsta hluta brautarinnar (innsta hluta brautarinna, ytra hluta brautarinn eða frávik frá brautinni fyrir vatnsgryfjuna).

Að undanskildu því sem tekið er fram í Gr. 163,4, ef yfirdómari er fullviss, eftir skýrslu dómara eða brautardómara eða á annan hátt að hlauparinn hafi brotið þessa reglu, skal hann gerður brottrækur.

4. Ekki ætti að gera keppanda leikrækan ef honum
  - a) (er hrint eða hann neyddur af öðrum til að stíga eða hlaupa utan sinnar brautar eða innan sargs eða sem afmarkar brautina
  - (b) hleypur utan sinnar brautar á beinu brautinni, eða út fyrir ytri línu brautar sinnar í beygju

og hefur ekki hag af því og hindrar ekki aðra.

*Ath.: Hafa hag af innifelur að bæta stöðu sína þar á meðal að komast út úr aðþrengdri lokaðri stöðu með því að stíga inn fyrir eða hlaupa innan innri hluta brautar.*

5. Á öllum mótum sem falla undir Gr. 1,1( a), (b), ( c) og (f) skal hlaupa fyrstu beygju í 800m hlaupi á afmörkuðum brautum að úthlaupslínu (breakline) eftir fyrstu beygju þar sem hlauparar mega yfirgefa hinar aðskildu brautir. Úthlaupslína skal vera bogadregið strik 5sm breið yfir allar brautina nema fyrstu. Til þess að hjálpa keppendum að átta sig á úthlaupslínunni má setja litlar keilur eða strendinga (prismur) ( 5smx5sm) og ekki meira en 15sm háar, æskilega í öðrum lit en úthlaupslínan fyrir framan skurðmót lína og hliðarlína.  
*Aths 1: Í landskeppni er það samkomulagsatriði viðkomandi keppnisþjóða hvort notaðar séu afmarkaðir brautir.*

**Braut yfirgefin**

6. Engum keppanda skal leyft að halda áfram hlaupi hafi hann farið viljandi út af hlaupabrautinn

**Merki**

7. Keppendur mega engin merki gera né setja neina hluti á eða meðfram hlaupabrautinni sér til aðstoðar, nema í þeim boðhlaupum sem hlaupin eru á afmörkuðum brautum.

**Mæling vindhraða**

8. Vind hraðiskal mældur svo lengi sem hér segir eftir að startskotið hefur riðið af í hlaupi:

við 100m hlaup	10 sek.
við 100m grindahlaup	13 sek.
við 110m grindahlaup	13 sek.

Við 200m hlaup með beygju skal vindhraði mældur í 10 sekúndur og mæling hefjast þegar hlauparar koma inn á beinu brautina.

9. Við hlaup skal vindmælir vera staðsettur til hliðar við beinu brautina, nálægt fyrstu braut, 50 metra frá marki. Mælirinn skal vera í 1,22m hæð og ekki meira en í tveggja metra fjarlægð frá hlaupabraut
10. Vindmælir skal sýna vindhraða í metrum á sekúndu hækkað upp í næstu 10 heila sentimetra á sekúndu nema seinni talan sé núll. (Þ.e mæling á +2,03 metrum á sekúndu skal sýnd sem 2,1 metrar, mæling á -2,03 metrum á sekúndu skal sýnd sem -2,0 metrar). Vindmælar sem sýna tölur (digital) á 10 sentrimetra bili skulu þannig gerðar að þær uppfylli þessi skilyrði. Öll vindmælistæki skulu hafa fengið viðurkenningu IAAF og nákvæmni tækisins staðfest af viðeigandi stofunum sem viðurkennd er af löggildingarstofu viðkomandi lands, svo allar mælingar megi rekja til þjóðlegra og alþjóðlegra mælinga staðla.
11. Á öllum alþjóðlegum mótum sem falla undir Gr. 1,1 (a) til (h) skal ekki nota vélræna vindmæla á, og né fyrir árangur sem er lagður fram til staðfestingar á heimsmeti. Vélrænn vindmælir verður að hafa viðeigandi vernd til að minnka áhrif hliðarvinds. Þar sem rör er notað, skal lengd þeirra sitt hvoru megin mælitækisins vera a.m.k. tvöfalt þvermál rörsins.
12. Vindmæli má setja af stað hvort sem er sjálfvirkt eða með fjarstýringu og upplýsingarnar fluttar beint í mótstölvuna.

## 164. Gr. Endamark

1. Endamarkslínur skulu vera auðkenndar með 5sm breiðu striki.  
 Ath.: Í hlaupum utan vallar má marklína vera allt að 30 sm breið og vera í hvaða lit sem er áberandi andstæður yfirborð endamarks.

2. Röð keppenda í mark fer eftir því í hvaða röð einhver hluti líkama hvers og eins (þ.e. "bolur", en ekki höfuð, háls, fótleggir, hendur eða fætur) nemur við lóðréttu aftari brún marklínu eins og hún er skilgreind hér að framan
3. Sleppt í íslensku útgáfun

## 165. Gr. Tímataka

1. Þrjár aðferðir við tímátöku eru opinberlega viðurkenndar:  
Handtímataka  
Alsjálfvirk tímataka með markmyndatöku.  
Tímataka með tímasvara (transponder) fyrir keppni sem er haldin eingöngu skv. Gr. 230 (hlaup sem fara ekki algerlega fram innan vallar), 240 og 250.
2. Tíma skal taka til þess að einhver hluti líkama keppenda (þ.e. bolsins, en ekki höfuð, háls handleggir hendur eða fætur) ber við lóðréttu línu frá aftari brún marklínu.
3. Skrá skal tíma allra þeirra sem ljúka hlaupi. Auk þess skulu tímaverðir þegar mögulegt er skrá tíma hvers hrings í 800m hlaupum og upp úr og hverja 1000m í hlaupum sem eru 3000m og lengri, annað hvort af vara- eða aðaltímavörðum með því að nota klukkur sem geta skráð meira en einn tíma.

### Handtímataka

4. Tímaverðir skulu vera staðsettir á línu í beinu framhaldi af marklínu og utan brautar. Þar sem mögulegt er skulu þeir vera 5 metra frá ystu braut. Skal nota upphækkaða palla svo að tímaverðir sjái marklínuna vel.
5. Tímaverðir, skulu nota handstýrðar rafeindaklukkur sem sýna tölur. Öll slík tímátökutæki kallast "klukkur" fyrir tilgang þessarar reglu.
6. Tími hvers hrings og millitíma eins skilgreint er í Gr. 165,3 skal skrá af útnefndum einstaklingum tímavarðahópsins með því að nota klukkur sem geta tekið meira en einn tíma eða viðbótartímavörðum.
7. Tíma skal taka frá því að blossi eða reykur úr byssu eða merki frá öðru viðurkenndu ræsistæki berst.
8. Aðaltímaverðir ættu að vera þrír (einn þeirra skal vera yfirtímavörður), auk eins eða tveggja viðbótartímavarða sem taka tíma sigurvegarans í hverju hlaupi. (Varðandi Fjölþraut sjá Gr. 200,9(b). Tími sá sem tekinn er á klukkur varatímavarðanna skal ekki tekinn til greina nema því aðeins að ein eða fleiri af skeiðklukkum aðaltímavarðanna bregðist. Skal þá leitað til varatímavarðanna í þeirri röð sem áður hefur verið ákveðin, þannig að hinn opinberi tími á sigurvegara skal ætíð tekinn á þrjár skeiðklukkur.
9. Hver tímavörður skal starfa sjálfstætt og færa tekinn tíma, án þess að sýna hann eða ræða hann við aðra, á þar til gert prentað eyðublað sem hann síðan afhendir yfirtímaverði undirritað, en hann hefur heimild til að líta á klukkurnar til staðfestingar tímátökunni.
10. Fyrir alla handtímátöku skal tími lesinn og skráður á eftirfarandi hátt
  - a) Í brautarhlaupum að því undanskildu að tímin sé nákvæmlega 1/10 úr sekúndu skal tími færður upp til og skráður upp á 1/10 úr sekúndu.
  - b) Tíma í hlaupum sem að hluta eða algjörlega fara fram utan vallar skal að undanskildu því að tíminn sé heil sekúnda færa upp til næstu heillar sekúndu. Dæmi: Tími í marþonhlaupi sem mælist 2:09:44,3 skal færður sem 2:09 45.
 Allir tímar þar sem annað tugabrotið endar ekki á núlli skal tíminn færður upp til næstu 1/10 úr sekúndu fyrir ofan, þ.e. 10,11 verði 10,2.
11. Sýni tvær aðalklukkur sama tíma en sú þriðja annan eftir breytingar eins og útskýrðar eru að ofan, gildir tími þeirra sem saman ber. Ef allar klukkur sýna misjafnan tíma, gildir tími miðklukkunnar. Ef aðeins tvær klukkur eru virkar og sýna mismunandi tíma, gildir lengri tíminn.

12. Yfirtímavörður skal í samræmi við ofanskráðar greinar, því næst ákveða hver sé hinn opinberi tími hvers keppenda og afhenda ritara til birtingar.

### **Alsjálfvirk tímataka með markmynd**

13. Alsjálfvirk tímátökutæki með markmyndum sem eru viðurkennd af IAAF ætti að nota á öllum mótum.

### **Kerfið**

14. Útbúnaðurinn verður að vera viðurkenndur af IAAF, samkvæmt nákvæmismælingu sem gerð hefur verið síðustu 4 árin fyrir keppnina. Tímataka verður að hefjast sjálfkrafa með tengingu við byssu ræsis eða annan ræsisbúnað svo að töfin frá merki hlaupsins og þess að tímataka hefst sé stöðug og minni en 0,001 úr sekúndu.
15. Tímátökutæki sem starfar sjálfkrafa annað hvort við upphaf eða lok hlaups en ekki bæði skal hvorki teljast skeiðklukka né alsjálfvirkur búnaður og því ekki notað til ákvörðunar á opinberum tíma. Í því tilfelli má alls ekki nota tímana sem opinbera tíma en nota má filmuna til stuðnings röð og aðlögunar á tíma milli hlaupara.
- Aths.: Ef tímátökuútbúnaðurinn fer ekki af stað fyrir tilverknað byssu ræsis eða viðurkenndi rásútbúnaði á tímaskráningin á filmunni að sýna það sjálfkrafa.*
16. Útbúnaðurinn verður að skrá tímann með myndavél með lóðréttri rifu sem ber við framlenginu marklínu og sýnir samfellda (continuous) mynd. Myndin verður að vera tímategd (synkróniseruð) við merkjalínu markaða upp á 1/100 úr sekúndu.
- Til þess að staðfesta að myndavélin sé rétt stillt og til þess að auðvelda lestur á lokamynd (photo finish), skulu skurðmót brautarlína og marklínu lituð svört á hentugan hátt. Allt slíkt skal takmarkað við að ná í ekki meira 2 sm lengra út fyrir endabrun marklínu og fyrir framan brún marklínu.
17. Tímarnir og staðsetning hlaupara á mynd skal lesin af myndinni með bendli sem tryggir að lóðrétt lína sé milli tímamerkjalinunnar og aflestrarhornsins.
18. Útbúnaðuinn verður að skrá tíma keppenda sjálfvirk og verður að geta skilað prentaðri mynd sem sýnir tíma hvers keppenda.

### **Framkvæmd**

19. Yfirmarkmyndadómari er ábyrgur fyrir starfsemi tækjanna. Fyrir keppnina ber honum að hitta tæknilíðið og kynna sér tækin. Í samvinnu yfirdómara hlaupa og ræsi hann skal hefja núllstillingu fyrir hverja lotu til að tryggja að tækin fara sjálfkrafa af stað við byssu ræsis innan þeirra takmarkanna lýst í Gr, 165,14 (þ.e. 1/1000 úr sekúndu). Hann skal hafa eftirlit með prófun tækjanna og tryggja að tækin séu rétt staðsett.
20. Þar sem mögulegt er skal nota tvær markmyndavélar sína frá hvorri hlið. Æskilegt er að þessi tímátökukerfi séu tæknilega óháð, þ.e., með mismunandi orkugjafa og flytji boð frá byssu ræsis eða viðurkenndum rásútbúnaði, í aðskildum tækjum og leiðslum.
- Aths.: Þar sem tvær eða fleiri markmyndavélar eru notaðar skal önnur ákveðin sem aðalmyndavél af hálfu Tæknifulltrúa (eða alþjóðlegum markmyndadómara hafi hann verið skipaður) áður en mótið hefst. Tími og röðun annarra myndavéla skulu ekki tekin til greina nema ástæða sé til að efast um nákvæmni aðalvélarinnar eða þörf sé á að fá viðbótarmyndir til að úrskurða um vafaatriði varðandi röð keppenda (hlauparar huldur að nokkru eða öllu leyti á mynd aðalvélar).*

21. Yfirmarkmyndadómariinn skal í samvinnu við aðstoðarmenn sína tvo, úrskurða röð keppenda og tíma. Hann skal tryggja að þessi árangur sé færður inn í skráningarkerfi keppinnar og berist Mótsritara.
22. Tímar teknir með alsjálfvirkum búnaði skulu gefnir upp sem opinberir tímar nema viðkomandi starfsmaður úrskurði að tímataka sé augljóslega ekki nákvæm. Komi slík staða upp, skulu tímar varatímavarða, ef mögulegt að lagaðir vegna tímamillibils sem fengist hefur frá markmynd, vera hinir opinberu tímar. Varatímaverði skal skipa þar sem búast má við bilun á tímátökutækjum.
23. Tíma skal lesa af markmynd á eftirfarandi hátt.
  - a) Í öllum hlaupum upp að og að meðtöldum 10.000m, skal allur tími lesinn af markmynd upp á 1/100 úr sekúndu. Ef tíminn er ekki nákvæmlega uppá 1/100 úr sekúndu skal hann færður upp til næsta 1/100 hluta úr sekúndu.
  - b) Í öllum brautarhlaupum lengri en 10.000m skal allur lesinn tími sem endar ekki á núlli færður til næstu 1/10 úr sekúndu fyrir ofan og skráður upp á 1/10 úr sekúndu, þ.e. í 20.000m mælist 59:26,32 sem skal skráð sem 59:26,4.
  - c) Í öllum hlaupum sem að nokkru eða öllu leyti fara fram utan vallar skal lesa tíma upp á 1/100 úr sekúndu og skrá sem heila sekúndu. Allan tíma sem endar ekki á tveimur núllum skal færa upp til næstu heillar sekúndu. Dæmi: Tími í maraþonhlaupi sem mælist 2:09:44,32 skal skrá sem 2:09:45.

#### **Tímasvarakerfi (transponder system)**

24. Notkun tímasvarakerfis sem er viðurkennt af IAAF í greinum sem eru haldin skv. Gr. 230 (hlaup sem eru ekki algerlega innan vallar), 240 og 250 er leyfð að því tilskyldu að:
  - a) Ekkert þess útbúnaðar sem notað er í byrjun, á leiðinni eða við marklínu trúfli keppandann.
  - a) Þyngd nemans og umbúnaður hans sem borinn er í fatnaði keppendans, auðkenni(smekk) eða skóm sé ekki mikil.
  - b) Kerfið sé ræst með byssu ræsis eða samstillt við rásmerkið.
  - c) Kerfið þarfist engra aðgerða af hálfu keppandans meðan á keppninni stendur, við endamark eða úrvinnslu árangurs.
  - d) nákvæmnin sé 1/10 úr sekúndu (þ.e. það geti aðskilið keppendur sem ljúka hlaupinu með 1/10 sekúndu millibili). Í öllum hlaupum skal lesa tíma upp á 1/10 úr sekúndu og skrá sem heila sekúndu. Allan tíma sem endar ekki á núlli skal færa upp til næstu heillar sekúndu. Dæmi: Tími í maraþonhlaupi sem mælist 2:09:44,3 skal skráður sem 2:09:45.  
*Aths: Hinn opinberi tími skal vera sá sem líður frá skoti úr byssu og þegar íþróttamaðurinn fer yfir endamark. Samt sem má skýra íþróttamanninum frá tíma hans frá ráslínu og til endamarks, en sá tími skoðast ekki sem opinber tími.*
  - e) Ákvörðun um röð í mark og tími er opinber, Gr. 164,2 og 165,2 má nota ef nauðsyn krefur.  
*Aths.: Mælt er með því að dómara og/eða myndbandsupptökur séu einnig notað til hjálpa til að ákveða lokaröð.*
25. Yfirtímavörður tímasvarakerfis (transponder) skal verar ábyrgur fyrir virkni þess. Fyrir mótið á hann að hitta viðkomandi tæknilið og kynna sér kerfið. Hann á að hafa eftirlit með prófun tækjanna og tryggja að þegar tímasvari fer



yfir endamark skráist tími keppanda. Í samvinnu við yfirdómara skal hann tryggja að það sé notað þegar nauðsynlegt er skv. Gr. 165.24(f)

## 166. Gr. Röð, dráttur og þáttökuréttur í hlaupum

### Riðlar

1. Í hlaupum ber að hafa undanrásir (riðla) í hlaupum þegar keppendur eru fleiri en svo að hægt sé að láta keppnina fara fram í einum riðli. Þegar undanrásir eru haldnar verða allir keppendur að taka þátt í þeim og þar með vinna sér rétt til áframhaldandi þátttöku  
 en stjórn móta sem falla undir Gr. 1.1(a), (b), (c) og (f) má láta fara fram úrtökuriðla sem er takmarkaðir við keppendur sem náðu ekki lágmarkum fyrir mótið.
2. Tæknifulltrúi(ar) keppinnar ræður tilhögun riðlaskiptingar þ.e. undanrása, milliriðla, undanúrslita og úrslitahlaupa. Ef ekki hefur verið útnefndur tæknifulltrúi skal mótsstjórn gera það.  
 Eftirfarandi töflur til að ákveða fjölda riðla og fjölda hlaupa í hverjum riðli og þáttökurétt í úrslitum í hlaupum, nema um sérstakar undantekningar aðstæður sé að ræða.

### 100m, 200m, 400m, 100m gr, 110m gr, 400m gr

Skráð Þátttaka	Úrtaka U1-Riðlar			Úrtaka U2-Riðlar			Úrtaka U3- Riðlar		
	S	T		S	T		S		
9-16	2	3	2						
17-24	3	2	2						
25-32	4	3	4	2	3	2			
33-40	5	4	4	3	2	2		4	
41-48	6	3	6	3	2	2			
49-56	7	3	3	3	3	2			
57-64	8	3	8	4	3	4	2	4	
65-72	9	3	5	4	3	4	2	4	
73-80	10	3	2	4	3	4	2	4	
81-88	11	3	7	5	3	1	2	4	
89-96	12	3	4	5	3	1	2	4	
97-104	13	3	9	6	3	6	3	2	2
105-112	14	3	6	6	3	4	3	2	2

### 800m, 4x100m, 4x400m

Skráð Þátttaka	Úrtaka U1- Riðlar			Úrtaka U2- Riðlar			Úrtaka U3- Riðlar		
	S	T		S	T		S		
9-16	2	3	2						
17-24	3	2	2						
25-32	4	3	4	2	3	2			
33-40	5	4	4	3	2	2			
41-48	6	3	6	3	2	2			
49-56	7	3	3	3	2	2			
57-64	8	2	8	3	2	2			
65-72	9	3	5	4	3	4	3	2	2
73-80	10	3	2	4	3	4	3	2	2
81-88	11	3	7	5	3	1	3	2	2
89-96	12	3	4	5	3	1	3	2	2
97-104	13	3	9	6	3	6	3	2	2
105-112	14	3	6	6	3	6	3	2	2

**1500m, 3000 m, 3000m hhl**

Skráð Þátttaka	Úrtaka			Úrtaka		
	U1- Riðlar	S	T	U2- Riðlar	S	T
16-30	2	4	4			
31-45	3	6	6	2	5	2
46-60	4	5	4	2	5	2
61-75	5	4	4	2	5	2

**5000 m**

Skráð Þátttaka	Úrtaka			Úrtaka		
	U1- Riðlar	S	T	U2- Riðlar	S	T
20-40	2	5	5			
41-60	3	8	6	2	6	3
61-80	4	6	6	2	6	3
81-100	5	5	5	2	6	3

**10000 m**

Skráð Þátttaka	Úrtaka		
	U1- Riðlar	S	T
28-54	2	8	4
55-81	3	5	5
82-108	4	4	4

Þegar mögulegt er skal skipa fulltrúum hverrar þjóðar og bestu keppendum í mismunandi riðla í öllum fyrri umferðum mótsins. Við beitingu þessarar reglu eftir fyrsta riðil, skulu skifti á keppendum milli riðla venjulega aðeins vera gerð þegar þeir eru af svipuðum styrkleika skv Gr. 166,3.

*Aths. (i): Þegar riðlum er raðað niður er mælt með því að eins miklar upplýsingar og mögulegt er skulu athugaðar um árangur keppenda og riðlar dregnir eftir það svo að venjulega komist bestu keppendur í úrslit.*

*Aths. (ii): Á Heimsmeistaramótum og Ólympíuleikum, geta aðrar töflur verið í viðkomandi tæknireglum.*

**Skipan og sametning riðla**

9. Í fyrstu umferð skal skipa keppendum á víxl (zigzag) með staðsetningu ákveðna eftir viðkomandi lista yfir gildan árangur em hefur náðst á fyrra skilgreindu tímabili.

Eftir fyrstu umferð skal keppendum skipað í milliriðla samkvæmt eftirfarandi skipan:

- a) í greinum fram 100m að 400m að báðum meðtöldum og í boðhlaupum upp að og meðtöldum 4x400m skal sætaskipan vera samkvæmt röð og tímum fyrri umferðar. Í þessum tilgangi skal flokka keppendur á eftirfarandi hátt:
  - Fljótasti sigurvegari (einstaks) hlaups
  - næstfljótasti sigurvegari hlaups
  - þriðji fljótasti sigurvegari hlaups o.s.frv.
  - Besti tími í 2. sæti
  - næstbesti tími í 2. sæti

þriðji besti tími í 2. sæti o.s.frv.  
 (Eftir það)  
 Besti tími  
 næstbesti tími  
 þriðji besti tími

Skipa skal keppendum í hlaupin samkvæmt ofanefndri skipan á víxl (zigzag) þannig að t.d. væri raðað niður í 3 hlaup

A	1	6	7	12	13	18	19	24
B	2	5	8	11	14	17	20	23
C	3	4	9	10	15	16	21	22

Í öllum tilfellum skal ákveða með drætti í hvaða röð riðlar skulu hlaupa eftir að samsetning riðlanna hefur verið ákveðin.

### **Dregið um brautir**

4. Í greinum frá 100m að 800m að báðum meðtöldum, og í boðhlaupum upp að 4x400m, skal eftirfarandi gilda um brautarskipan þegar um marga riðla er að ræða:
- Í undanrásum dregur hver keppandi um braut.
  - Fyrir næstu riðla skal meta keppendur eftir hverja umferð samkvæmt þeirri aðferð sem sýnd er í Gr. 166,3(a) eða ef um 800m er að ræða 166,3 (b).

Dregið skal þá þrisvar:

- Fyrst milli þeirra fjögurra keppenda eða liða sem eru talin standa fremst til að ákveða um brautir 3, 4, 5 og 6
- Þá milli þeirra keppenda eða liða sem eru fimmtu og sjöttu til að ákveða um brautir 7 og 8
- Þá milli þeirra keppenda eða liða sem eru lökust til að ákveða um brautir 1 og 2.

*Aths.(i): Þegar um færri en 8 brautir er að ræða skal aðlaga ofanskráð kerfi að aðstæðum.*

*Aths. (ii): Í keppni skv. Gr.1,1(d) til (j) má hlaupa 800m hlaupið með einum eða tveimur keppendum á hverri braut, eða með hópstarti sem byrjar aftan við bogadregna línu. Á mótum skv.Gr. 1,1 (a), (b), (c) og (f) skal venjulega aðeins beita þessu í fyrstu umferð, nema ef keppendur hafi verið jafnir eða flutnings af hálfu yfirdómara eru fleiri keppendur í seinni riðli en búist var við.*

*Aths (iii): Í hvað hlaupi sem er þar á meðal úrslitum þegar einhverra hluta vegna eru fleiri keppendur en aðskildar brautir, skal eftirlitsdómari (technical delegate) draga um á hvaða brautum verði fleiri en einn keppandi.*

- Eigi er keppanda heimilt að keppa í öðrum riðli en hann er skráður í nema yfirdómari telji breytingu nauðsynlega aðstæðna vegna.
- Í öllum undanrásum skulu a.m.k. fyrstu tveir menn í hverjum riðli öðlast rétt til að keppa í næstu umferð. Mælt er með því að þeir keppendur haldi áfram í næstu umferð þar sem því verður við komið.  
 Að undanskyldu því þar sem Gr. 167 á við, geta aðrir keppendur öðlast rétt annað hvort vegna sæti eða tíma skv. Gr. 166,2, viðkomandi keppnisreglum eða ákvörðun Tæknifulltrúa. Þegar keppandi kemst áfram vegna tíma má aðeins nota eitt og sama kerfið til tímatöku.
- Sé það mögulegt, ber að hafa eftirfarandi lágmarkshvöld frá síðasta riðli hvers umferðar til fyrsta riðils næstu umferðar eða úrslita:  
 Að og með 200m hlaupi 45 mín.

Yfir 200m að og með 1.000m hl  
Lengri hlaup en 1.000m

90 mín.  
Ekki á sama degi.

### ***Einstakir riðlar***

8. Í keppni skv. Gr. 1(a), (b), (c) og (f) í greinum lengri en 800m, í boðhlaupum lengri en 4x400m og sérhverri grein þar sem aðeins er þörf á einum riðli skal draga um brautarskiptingu.

## **167. Gr. Jafn árangur**

- 1) Ef dómara eða markmyndadómara geta ekki aðgreint keppendur um eitthvert sæti skv Gr. 164,2, 165,15, 165,21 eða 165,24 (eins og við á) skulu þeir teljast jafnir.
- 2) Við ákvörðum um það hvort keppendur í riðli hafi komið jafnt í mark fyrir stöðu (ranking) skv. Gr. 166,3(a) eða þannig að áhrif geti haft á rétt þeirra til þátttöku í næstu umferð, skal yfirmarkmyndadómari athuga raunverulegan tíma þeirra upp í næsta 1/1000 úr sekúndu. Sé þannig (skv. Gr. 167,1) úrskurðað að þeir séu jafnir, skulu þeir taka þátt í næsta milliriðli. Sé ekki hægt að koma því við, verður að draga um það hvor keppi í næsta milliriðli. Sé um jöfnu að ræða til úrtöku í næsta riðil, grundvallað á tíma eða röð og skulu þeir sem eru jafnir settir í næsta riðil ef það ekki er mögulegt skal draga um það til að ákvarða hvern skal setja í næsta riðil.

## 168. Gr. Grindahlaup

1. Vegalengdir. Eftirfarandi vegalengdir eru löggiltar:

Karlur, unglingsdrengir og drengir:	110m, 400m
Konur, unglingsstúlkur og stúlkur:	100m, 400m

Á hverri braut skulu vera 10 grindur eins og eftirfarandi tafla sýnir:

### ***Karlur, unglingsdrengir og drengir***

Lengd hlaups	Vegalengd að 1. grind	Vegalengd milli grinda	Vegal. frá síðustu Gr. í mark
110m	13,72m	9,14m	14,02m
400m	45,00m	35,00m	40,00m

### ***Konur, unglingsstúlkur og stúlkur***

Lengd hlaups	Vegalengd að 1. grind	Vegalengd milli grinda	Vegal. frá síðustu Gr. í mark
100m	13,00m	8,50m	10,50m
400m	45,00m	35,00m	40,00m

Staðsetja skal hverja grind þannig að fótstoðir snúa að keppanda. Grindina skal staðsetja þannig að brúnin á þverslánni sem veit að hlauparanum falli saman við merkið næst íþróttamanninum.

2. Gerð grinda. Grindur skulu gerðar úr málmí eða öðru hæfu efni með þverslá úr víði eða öðru hæfu efni. Þær skulu vera með tveimur undirstoðum og tveimur lóðréttum stoðum, sem mynda ferhyrnda grind, styrkta með einni eða fleiri þverslám. Lóðréttustoðirnar skulu festast við ysta enda undirstoðanna. Grindurnar skulu þannig gerðar að átak að jafngildi minnst 3,6kg þunga lárrétt á miðja þverslá þurfi til að velta þeim. Grindurnar mega vera stillanlegar fyrir mismunandi hæðir fyrir mismunandi greinar. Mótvægi skal vera stillanlegt svo að í hverri hæð þurfi minnst 3,6kg og mest 4kg þunga til að velta grindinni. Mesta lárrétt sveigja þverslár grindarinnar (einnig sveigja á uppistöðum) þegar beitt er afli á miðjuna sem samsvarar 10 kg þunga skal ekki vera meiri en 35mm
3. Mál. Staðalhæðir grinda skulu vera sem hér segir:

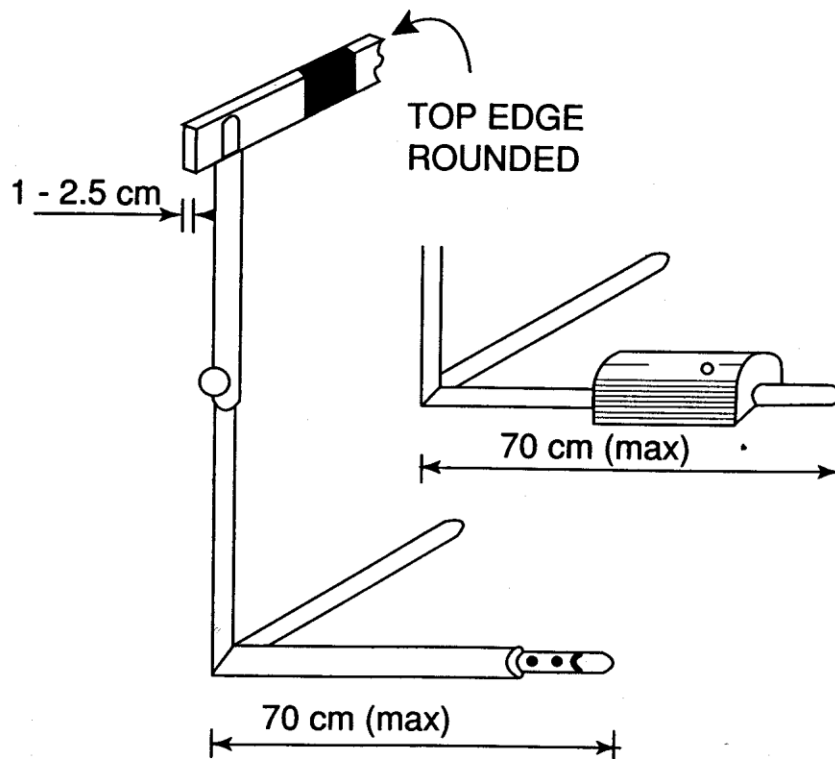
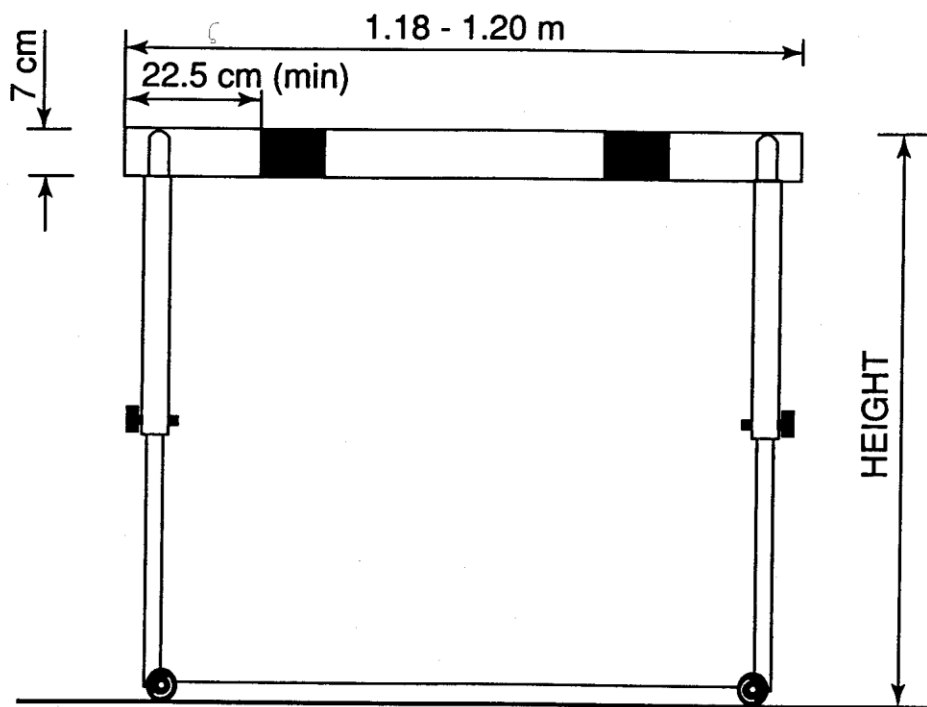
	Karlur	Unglingar	Drengir	Konur/ungl	Stúlkur
100gr/110gr	1,067m	0,991m	0,914m	0,838m	0,762
400gr	0,914m	0,914	0,838m	0,762m	0,762m

*Aths.: Vegna framleiðsluafbrigða eru grindur upp að 1,000m einnig ásættanlegar í grindahlaupi drengja.*

Leyfilegt frávik á hverri hæð er 3mm yfir eða undir staðalhæð með tilliti til mismunandi framleiðslu.

Breidd grinda skal vera frá 1,18m til 1,20m. Mesta lengd fótstykkið skal vera 70sm. Heildarþyngd grindar skal ekki vera minni en 10kg.

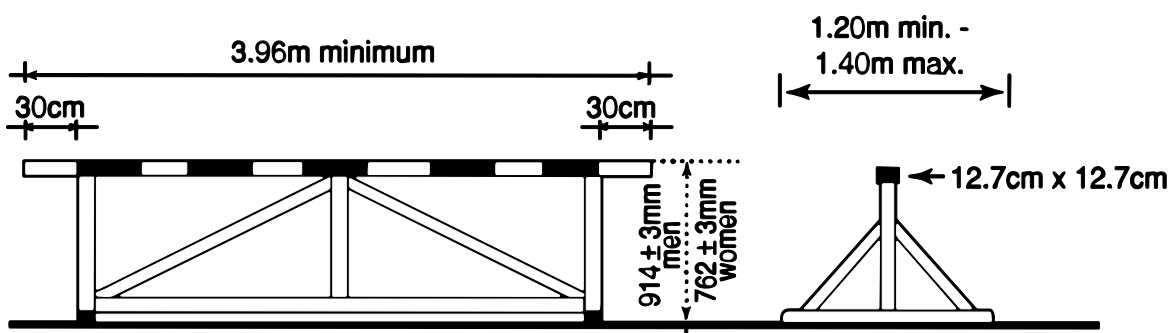
4. Þverslá grindar skal vera 7sm  $\pm$  5mm á hæð þykkt hennar ætti að vera milli 1sm og 2,5sm og efri brúin ætti að vera ávöl ("rúnnuð"). Sláin skal tryggilega fest á ystu endum.
5. Þverslá ætti að vera máluð hvítum og svörtum þverröndum eða öðrum gagnstæðum litum (einnig gagnvart umhverfinu) þannig að ljósu rendurnar sé á endum slárinnar og þær skulu vera a.m.k. 22,5sm á breidd.
6. Í öllum grindahlaupum skal hlaupa á aðskildum brautum og skal hver keppandi halda sig á sinni braut allt hlaupið, að undanskildu skv. Gr. 163,4.
7. Keppandi skal stökkva yfir hverja grind. Ef hann gerir það ekki skal hann dæmdur úr leik,:  
Auk þess skal hann vera brottrækur ef:
  - a) fóturinn er neðan neðan við lárrétta línu í framhaldi af efri brún grindar (hvoru megin sem er), á þeim tímapunkti þegar hann fer yfir grindina.
  - b) að áliti yfirdómara fellir grind viljandi.
8. Þótt keppandi felli eina eða fleiri grindur, telst hlaupið löglegt og má staðfesta met þótt slíkt komi fyrir, sbr. þó undantekningu í 168,7(b).
9. Til þess að hægt sé að setja heimsmet verða allar grindur að uppfylla skilyrði eins og sett fram í þessari grein.



Mynd 2 - Dæmi um viðurkennda gerð grinda

## 169. Gr. Hindrunarhlaup

1. Staðlaðar vegalengdir eru: 2000m og 3000m.
2. Í 3000m hindrunarhlaupi skulu vera 28 hindranir og 7 hindranir með vatnsgrýfju. Í 2000m hindrunarhlaupi skulu vera 18 hindranir og 5 hindranir með vatnsgrýfju.
3. Í 3000m hindrunarhlaupi skulu vera fimm hindranir í hverjum heilum hring eftir að farið er fyrst yfir marklínu og skal vatnsgrýfjan vera sú fjórða. Hindranirnar skulu dreifast jafnt þ.e. fjarlægð mill þeirra skal vera um það bil 1/5 af lengd hringins.  
*Aths.: Í 2000 m hindrunarhlaupi, ef vatnsgrýfjan er innan hlaupabrautar, verður að fara tvisvar yfir marklínu fyrir fyrsta hringinn með 5 hindrunum.*
4. Í 3000m hindrunarhlaupi skal vegalengdin frá viðbragðslínu að byrjun 1. hring vera án hindrunar, þ.e.a.s. hindranir skulu fjarlægðar þar til keppendur hafa byrjað fyrsta hring. Í 2000m er fyrsta stökkið yfir þriðju hindrun í venjulegum hring. Fyrri hindranir skulu fjarlægðar þar til keppandi hefur farið fram hjá þeim í fyrsta skifti.
5. Hindrun skal vera 0,914m á hæð hjá körlum/drengjum og 0,762m hjá konum/stúlkum ( $\pm 3\text{mm}$  hjá báðum) og a.m.k. á 3,94m breidd. Þversnið þversláar hvernar grindar og einnig við vatnsgrýfju skal vera 12,7sm á kant.



Mynd 3 - Dæmigerð hindrun

Hindrunin við vatnsgrýfjuna skal vera  $3,66 \pm 0,02\text{m}$  breidd og skal vera vandlega fest við jörð, þannig að engin lárrétt hreyfing sé möguleg.

Þverslár skulu málaðar hvítum og svörtum rákum eða öðrum greinilega andstæðum litum, (einnig gagnvart umhverfinu) þannig að ljósu rákirnar, sem skulu vera minnst 22,5sm breiðar séu að utanverðu.

Þyngd hvernar hindrunar á að vera milli 80kg og 100kg, en undir hvorum enda skulu vera undirstöður mill 1,2m og 1,4m langar. (Sjá mynd.)

Hindrun skal þannig sett á hlaupabraut að 30sm af efstu þverslá gangi inn á völlinn, mælt frá innri brún brautar.

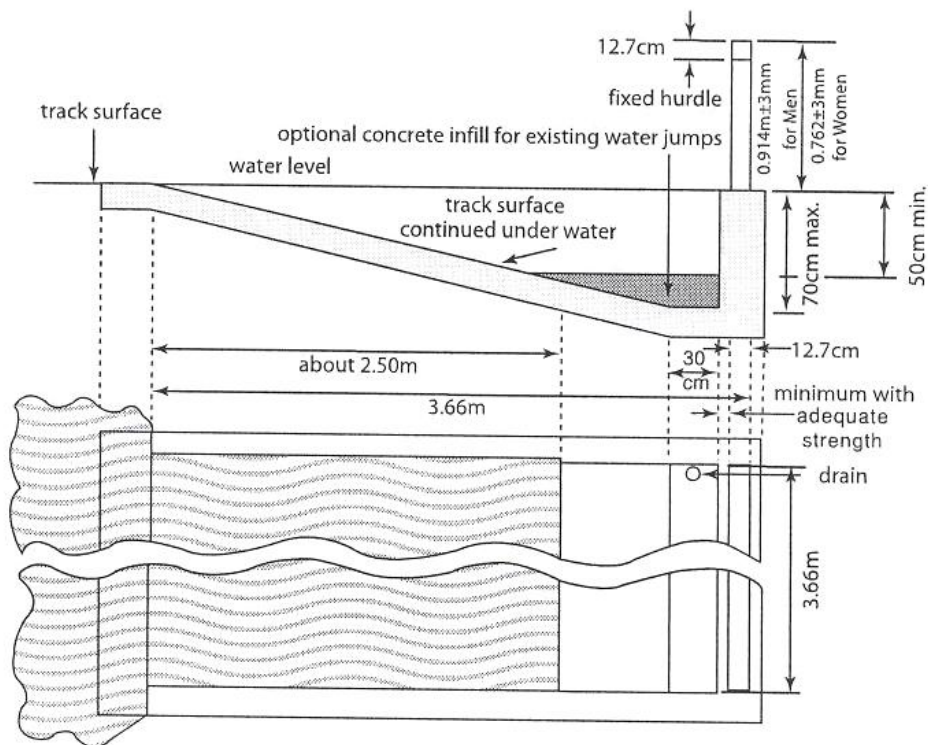
*Aths.: Mælt er með því, að lengd þverslár á fyrstu hindrun hvers hlaups sé a.m.k. 5m.*

6. Vatnsgrýfjan að meðtalinni hindruninni skal vera  $3,66\text{m} \pm 0,02\text{mm}$  á lengd og  $3,66\text{m} \pm 0,02\text{m}$  á breidd.

Botn vatnsgrýfjunnar skal þakinn viðeigandi efni, nægilega þykku til að tryggja örugga lendingu og að gaddar grípi nægilega. Dýpt vatnsins næst hindrun skal vera 70sm á um það bil 30sm kafla. Þaðan skal vera jafn halli upp á

brautarenda fjær hindrun. Í byrjun hlaups skal vatnsyfirborðið í gryfjunni vera jafnhátt brautaryfirborði þannig að ekki muni nema 2sm.

*Aths.: Dýpt vatnsins í gryfjunni frá yfirborði brautar má minnka frá mest 70 sm niður í lágmark 50 sm. Halda skal jöfnum halla eins og sýnt er í mynd 4. Mælt er með því að allar nýjar gryfjur verði með grynri dýpt.*



Mynd 4 - Vatnsgrýfja

### Vatnsgrýfjan

7. Keppendur verða að fara yfir eða ösla vatnið í gryfjunni og stökkva yfir hverja hindrun. Geri hann það ekki hann skal dæmdur úr leik. Auk þess skal keppandi gerður brottrækur ef hann.
- krækir fyrir vatnsgrýfju eða
  - bregður fæti út fyrir þær og neðan lárrétrar línu dregin frá eftir brún hindrunar
- Að því tilskyldu að þessi grein sé ekki brotin má keppandi að öðru leyti fara hvernig sem er yfir hverja hindrun.

## 170. Gr. Boðhlaup

1. Staðlaðar vegalengdir skulu vera: 4x100m, 4x200, 100m-200m-300m-400m blandaðar vegalengdir (Medlay Relay)<sup>6</sup>, 4x400, 4x800, 4x1500.
2. Draga skal 5sm strik þvert á brautina til að sýna markalínu og ráslínu hvers spretts.
3. Hvert skiptisvæði skal vera 20m langt þar sem ráslína er í miðjunni. Svæðin byrja og enda við þá brún svæðislína sem eru nær rásmarki í hlaupstefnu.
4. Merki. Þegar allt hlaupið eða fyrsti sprettur er hlaupin á afmörkuðum brautum má hlaupari setja eitt merki á eigin braut, t.d. með því að nota límband, allt að 5sm sinnum 40sm, með áberandi lit sem þó á ekki að þurfa ruglast á gagnvart öðrum varanlegum merkingum. Ekki má ekki nota önnur merki.
5. Keflið skal vera sívöl holið pípa með sléttri áferð, hringlaga í þvermáli, gerð úr viði, málmí eða öðru stífu efni í einu lagi. Lengdin skal vera 280 – 300mm. Ytra þvermál skal vera 40mm (±2mm) og þyngd ekki minni en 50 gr. Það skal vera litað svo auðveldlega megi sjá það í hlaupinu.
6. Boðkeflið skal borið í hendi alla vegalengdina. Keppendur mega ekki nota hanska eða setja efni (annað en það sem leyft er skv. Gr. 144.2(f) á hendur til að ná betra gripi á keflinu. Missi hlaupari boðkeflið verður hann sjálfur að taka það upp aftur. Hann má fara útaf braut sinni til þess að taka upp keflið, að því tilskyldu að hann stytta sér ekki leið. Sé þetta gert og enginn annar hlaupari truflaður leiðir missir keflis ekki til þess að keppandi sé gerður leikrækur.
7. Skiptingin verður að eiga sér stað innan hins afmarkaða skiptisvæðis. Skipting hefst þegar sá sem á að taka við því snertir það og skiptingu er lokið þegar það er aðeins í hendi þess hlaupara sem við tekur við því. Varðandi skiptisvæðið er það einungis staðsetning boðkeflis sem máli skiptir<sup>7</sup>. Skipting á keflinu utan skiptisvæðis skal verða til þess að dæma viðkomandi sveit úr leik.
8. Keppandi skal bæði áður en hann fær og hefur skilað boðkeflinu halda sig á sinni braut eða skiptisvæði, uns brautin er auð, til þess að forðast að hindra aðra keppendur. Grein 163,3 og 163,4 á ekki við þessa keppendur. Ef keppandi hindrar annan keppanda.<sup>8</sup> með því að hlaupa út af sinni braut í lok spretts skal sveit hans verði dæmd úr leik.
9. Aðstoð með því að ýta á eftir boðbera eða á annan hátt varðar brottvísun.
10. Hver einstakur liðsmaður boðhlaupssveitar má aðeins hlaupa einn sprett. Hvaða fjóra keppendur af þeim sem skráðir í mótið hvort sem er fyrir þá grein eða aðrar má nota í samsetningu boðhlaupssveitar í öðrum umferðum. Samt sem áður eftir að boðhlaupssveit hefur hafið þátttöku í móti, má aðeins nota tvo viðbótarkeppendur sem varamenn í sveitina. Ef lið fer ekki eftir þessari reglu skal því vísað úr leik.
11. Samsetningu hvernar sveitar og röð sveitanna verður að tilkynna opinberlega ekki síðar en 1 klst fyrir fyrsta riðil hvernar umferðar keppinnar. Frekari breytingar verður að staðfesta af lækni tilnefndum af mótsnefnd og má aðeins

<sup>6</sup> Medlay þýðir blandað-mismunandi. Tölurnar eiga að sjálfsögðu við 1000m boðhlaupi hjá FRÍ.

<sup>7</sup> Sleppt: ekki staða bols eða lima hlauparans.

<sup>8</sup> Sleppt: af ásettu ráði.

gera til loka tímakalls til þess riðils sem viðkomandi sveit keppir í. Ef lið fer ekki eftir þessari reglu skal því vísað úr leik.

12. 4x100m boðhlaup skal hlaupa algjörlega á aðskildum brautum.

13. 4x200m boðhlaup má hlaupa á eftirfarandi vegu.

(a) algjörlega á aðskildum brautum þar sem það er mögulegt (fjórar beygjur á brautum).

(b) á aðskildum brautum fyrst tvo sprettina, sem og þann hluta þriðja spretts að nærbrún úthlaupslínu sem lýst er í Gr. 163,5, þar sem hlauparar mega yfirgefa brautir sínar (þrjár beygjur á brautum).

(c) á aðskildum brautum fyrsta sprettinn að nærbrún úthlaupslínu sem lýst er í Gr. 163,5, þar sem hlauparar mega yfirgefa brautir sínar (ein beygja á brautum).

*Aths.: Þegar ekki eru fleiri sveitir en fjórar má nota valkost (c).*

14. 1000m boðhlaup (Medley) skal hlaupa á aðskildum brautum fyrstu tvo sprettina sem og hluta þriðja spretts að nærbrún úthlaupslínu sem lýst er í Gr. 163,5, þar sem hlauparar mega yfirgefa brautir sínar (tvær beygjur á brautum).

15. 4x400m boðhlaup má hlaupa á annan hvort eftirfarandi hátt.

(a) á aðskildum brautum fyrsta sprettinn sem og , sem og hluta annars spretts að nærbrún úthlaupslínu sem lýst er í Gr. 163,5, þar sem hlauparar mega yfirgefa brautir sínar (þrjár beygjur á brautum).

(b) á aðskildum brautum fyrsta sprettinn sem að nærbrún úthlaupslínu sem lýst er í Gr. 163,5, þar sem hlauparar mega yfirgefa brautir sínar (ein beygja á brautum).

*Aths.: Þegar ekki eru fleiri sveitir en fjórar er ráðlagt að nota valkost (b).*

16. 4x800m boðhlaup má hlaupa á annan hvort eftirfarandi hátt.

(a) á aðskildum brautum fyrsta sprettinn að nærbrún úthlaupslínu sem lýst er í Gr. 163,5, þar sem hlauparar mega yfirgefa brautir sínar (ein beygja á brautum).

(b) án aðskilda brauta.

17. 4x1500m boðhlaup skal hlaupa án aðskilda brauta.

18. Í 4x100m og 4x200m mega hlauparar, aðrir en fyrsti og annar og þriðji hlauparar í 1000m boðhlaupi, hefja sprettinn allt að 10m aftan við skiptisvæðið (sjá Gr.170,3). Greinilegt merki skal sett á hverja braut um sig til að skilgreina þetta viðbótarbil.

19. Á lokaskiptingu í 1000m boðhlaupi og í 4x400m, 4x800m og 4x1500m mega keppendur ekki byrja utan þeirra skiptisvæða og skulu hefja hlaupið innan skiptisvæðisins. Ef keppandi fer ekki eftir þessari reglu skal liði hans vísað úr leik.

20. Í 1000m boðhlaupi og skulu hlauparar á loka spretti og hlauparar á þriðja og fjórða spretti 4x400m hlaupsins skulu undir eftirliti ábyrgs starfsmanns setja sig í biðstöðu (frá innstu braut til ytri brauta) í sömu röð og félagar þeirra þegar þeir fara í síðustu beygju. Þegar hlaupararnir sem eru að koma hafa farið fram hjá þessum stað, skulu þeir sem bíða halda sinni röð og ekki breyta stöðu á byrjun skiptisvæðisins. Ef einhver hlaupari fer ekki eftir þessu skal lið hans dæmt úr leik.

*Aths.: Í 4x200m boðhlaupi (ef ekki er hlaupið algerlega á aðskildum brautum) skulu hlauparar á fjórða spretti raða sér upp eins og í byrjun (innst til yst).*

21. Í hvaða hlaupi sem er þegar ekki eru notaðar aðskildar brautir þar með talið þega við á 4x200, 1000m boðhlaup og 4x400 skulu þeir keppendur sem bíða taka innstu stöðu á hlaupabrautinni að því tilskildu að þeir hrindi ekki eða trufli aðra keppendur og hindri framgang hans. Í 4x200, 1000m boðhlaupi og 4x400,

|| skulu þeir keppendur sem bíða halda röð í samræmi við Gr. 170,20. Ef keppandi fer ekki eftir þessu skal lið hans dæmt úr leik.

## IV. HLUTI- VALLARGREINAR

(Stökk og köst)

### 180. Gr.

#### Almenn atriði

##### Upphitun

1. Hver keppandi má fyrir keppni fá æfingatilraunir á keppnisstað. Sé um kastkeppni að ræða skal kastað í keppnisröð undir eftirliti dómara.
2. Eftir að keppnin er hafin er keppendum óheimilt að nota til æfinga eftir því sem við á,
  - a) atrennubraut eða uppstökkssvæði
  - || b) stangir
  - c) kastáhöld
  - d) kasthring og svæðið innan kastgeirans með eða án kastáhalda.

##### Merki

3. a) Í öllum vallargreinum (stökkum) þar sem atrennubraut er notuð skal setja merki meðfram þeim nema í hástökki þar sem setja má merki á aðhlaupsbrautina. Keppandi má setja eitt eða tvö merki (sem mótsnefnd leggur til eða viðurkennir) meðfram brautinni sér til aðstoðar við atrennu og uppstökk. Ef slík merki eru ekki til staðar má hann nota límband, en ekki krít eða svipuð efni, né neitt sem skilur eftir sig óafmáanleg merki.
- b) Í köstum úr hring má keppandinn aðeins nota eitt merki. Þetta merki má aðeins setja á jörðina rétt aftan við eða nálægt hringnum. Það er aðeins tímabundið og skal aðeins vera til staðar meðan á eigin tilraun hvers keppanda stendur og má ekki hindra útsýni dómaranna. Engin persónuleg merki (önnur en skv. Gr.187.21) má setja í eða til hliðar við lendingarstaðinn.

##### Keppnisröð

- || 4. Draga skal um keppnisröð keppenda. Ef það bregst skal beita Gr. 125,5 og 145,2. Ef um forkeppni er að ræða, skal draga aftur fyrir úrslit (sjá einnig gr.180,5).

##### Keppnin

1. Í öllum vallargreinum (hlaupum og stökkum) nema hástökki og stangarstökki, þar sem fleiri en átta keppendur taka þátt í keppni skal hver keppandi fá þrjár tilraunir og þeir átta sem bestan gildan árangur skulu fá þrjár viðbótartilraunir. Að undanskildu hástökki og stangarstökki skal enginn fá meira en eina tilraun í hverri umferð. Sé um jafnan árangur að ræða varðandi síðasta sæti í úrslit skal það úrskurðað eins og lýst er í Gr.180,19. Þegar keppendur eru átta eða færri fær hver keppandi sex tilraunir. Ef fleiri en einum mistekst að ná gildum árangri í fyrstu þremur umferðum skulu þeir keppa í á undan þeim með gildan árangur í samkvæmt upphaflegri röð. Í báðum tilfellum:

- a) keppnisröð í síðurstu þremur umferðum skal vera í öfugri röð við þann árangur sem þeir náðu í fyrstu þremur tilraunum<sup>9</sup>..
- b) Þegar breyta þarf röð og og einhverjir eru jafnir skulu þeir keppa í sömu röð og upphaflega var dregið um.

*Aths.(i): Fyrir lóðrétt stökk sjá Gr. 181,2.*

*Aths.(ii): Ef einum eða fleiri keppendum er leyft af yfirdómara að halda áfram í keppninni með fyrirvara eftir mótmæli skv. Gr.146,4(b), skulu þeir keppendur keppa í seinni umferðum áður en aðrir halda áfram í keppninni og ef fleiri en einn í sömu röð og upphaflega var dregið um.*

- Aths.: Mótstjórn er leyfilegt að ákveða í reglum móts að þegar keppendur eru fleiri en átta mega allir fá fjórar tilraunir.*

### **Lok tilrauna**

- 6. Dómarinn skal ekki lyfta hvíta flaggi til að lýsa því yfir að tilraun sé gild fyrr en tilraun er lokið.

Lok tilraunar er skildgreind á eftirfarandi hátt.

- a) í hæðum á stökk, þegar dómari úrskurðar að ekki sé um ógilding skv. Gr. 182,2, 183,2 eða 183,4
- b) í lárréttum stökkum þegar keppandi yfirgefur landingarsvæðið skv. Gr. 185,1.
- c) í köstum þegar keppandi yfirgefur hringinn eða atrennubraut skv. Gr. 187,17.

### **Forkeppni**

- 7. Í öllum köstum og stökkum skal hafa forkeppni ef fjöldi keppenda er meiri en svo að allir geti keppt í úrslitum. Þegar forkeppni er haldin verða allir keppendur að taka þátt og vinna sér rétt til áframhaldandi þátttöku. Sá árangur sem næst í forkeppni skal ekki teljast með í aðalkeppninni.
- 8. Keppendum í forkeppni skal almennt deilt niður í tvo eða fleiri hópa skv. slempiúrdrætti, en þar sem það er mögulegt skal setja íþróttamenn hvers lands í sinn hvorn hópinn. Ef ekki er mögulegt að hóparnir keppi samtímis við svipaðar aðstæður, skulu seinni hópar hefja upphitun strax og sá fyrri hefur lokið keppni.
- 9. Mælt er með því að í mótum sem taka lengri tíma en 3 daga skuli vera hvíldardagur milli forkeppni og úrslita í hástökki og stangarstökki.
- 10. Skilyrði fyrir forkeppni, lágmörk og fjölda keppenda í úrslitum skulu ákveðin af tæknifulltrúa. Ef engin tæknifulltrúi hefur verið tilnefndur skulu skilyrðin ákveðin af mótsnefnd. Í mótum skv. Gr.1,1 (a), (b) (c) og (f) skulu vera minnst 12 keppendur í úrslitum.
- 11. Í forkeppni skal hver keppandi fá þrjár tilraunir nema í hástökki og stangarstökki. Þegar keppandi hefur náð lágmarki, keppir hann ekki frekar í forkeppninni.
- 12. Í forkeppni í hástökki og stangarstökki skulu þeir keppendur sem eftir eru eftir 3 föll halda áfram að keppa skv. grein 181,2 til loka síðustu tilraunar þeirrar hæðar sem mótsnefnd ákvað til þess að komast í úrslit, nema þeim fjölda keppenda fyrir úrslit hefur verið náð eins og skilgreint er í Gr.180,10.
- 13. Ef engir keppendur eða færri keppendur en kveðið er á, ná áður ákveðnum lágmörkum, skal stækka hóp keppenda í úrslitum með því að bæta við keppendum samkvæmt árangri þeirra í forkeppninni. Ef tveir eru jafnir í síðasta

<sup>9</sup> Sleppt er: Sleppt er endurröðun í 6 umferð.

sæti til að komast í úrslit skal úrskurða um það skv. Gr. 180,19 eða 181.8 eins og við á.

14. Þegar forkeppni í hástökki og stangarstökki er haldin í tveimur samtímis hópum, er mælt með því að ráin sé hækkuð jafnt og samtímis í hvorum hópi. Einnig er mælt með því að báðir hópar séu af um það bil sama styrkleika.

### **Hindrun**

15. Ef keppandi er einhverra hluta vegna hindraður í tilraun, hefur yfirdómari vald til að veita honum aðra tilraun.

### **Tafir**

16. Keppandi í vallargreinum (stökk eða kastum) sem úr hófi dregur að gera tilraun á það á hættu að vera bannað að gera tilraunina en hún skráð sem ógild. Það er í úrskurðarvaldi yfirdómara að ákveða, með tilliti til allra aðstæðna, hvað skal flokka sem óhóflegan drátt á tilraun.

Viðkomandi dómara skulu gera keppenda viðvart þegar honum er frjálst að hefja tilraun sína og leyfður tíminn hefst frá því andartaki/moment).

Ef íþróttamaður eftir það ákveður að reyna ekki að stökkva eða kasta skal það talin ógild tilraun þegar leyfilegur tími er útrunninn.

Í stangarstökk skal miða tímatöku við þann tíma er uppistöður hafa verið færðar til að fyrri ósk keppenda. Viðbótartími leyfist ekki til frekari aðlögunar.

Ef tíminn fellur eftir að keppandi hefur tilraun sína skal hún ekki talin ógild.

Að jafnaði skal ekki farið fram úr eftirfarandi tímatak mörkunum:

### **Einstaklingsgreinar**

Fjöldi einstaklinga eftir í keppninni

	Hástökk	Stangarst.	Aðrar gr.
Fleiri en 3	1 mín.	1 mín.	1 mín.
2 eða 3	1,5 mín.	2 mín.	1 mín.
1	3 mín.	5 mín.	-
Tilraun hvor á eftir annarri	2 mín.	3 mín.	2 mín.

### **Fjölþraut**

Fjöldi einstaklinga eftir í keppninni

	Hást	Stangarst.	Aðrar gr.
Fleiri en 3	1 mín.	1 mín.	1 mín.
2 eða 3	1,5 mín.	2 mín.	1 mín.
1 eða tilraunir hvor á eftir annarri	2 mín.	3 mín.	2 mín.

*Aths.(i): Klukka sem sýnir tímann sem eftir er skal vera þannig staðsett að keppendur sjái á hana. Þess utan, skal starfsmaður lyfta gulu flaggi, eða sýna á annan hátt þegar 15 sekúndur eru eftir af leyfilegum tíma.*

*Aths.(ii): Í hástökki og stangarstökki eru breytingar á þeim tíma sem leyfður er fyrir hverja tilraun ekki nýttur þangað til ráin er hækkuð í nýja hæð. Þar sem það*

á við skal tíminn fyrir tilraunir hvor á eftir annarri nýttur þegar íþróttamaður á tvær eða fleiri tilraunir á eftir annarri.

*Aths.(iii): Í fyrstu tilraun keppanda sem kemur í keppnina skal leyfilegur tími vera ein mínúta.*

*Aths.(iv): Þegar reiknaður er fjöldi keppanda sem eftir eru í keppninni skal telja með þá keppendur sem gætu farið í umstökk*

#### **Fjarvera meðan á keppni stendur**

17. Keppendumá hverfa af velli um stund, þó svo keppnin sé í fullum gangi, en einvörðungu með leyfi og í fylgd dómara.

#### **Breyting á keppnisstað**

18. Eftirlitsdómari (technical delegate) eða viðkomandi yfirdómari hefur leyfi til að skipta um kast- eða stökkstað ef hann telur það nauðsynlegt aðstæðna vegna. Slík breyting skal þá aðeins gerð að lokinni umferð.

*Ath: Hvorki vindstyrkur né breyting á vindátt er nægileg ástæða til þess að breyta um keppnisstað.*

#### **Jafna**

19. Að undanskildum hástökki og stangarstökki sker næstbesti árangur úr á milli þeirra sem hafa sömu lengd hvort þeir séu jafnir þá ef nauðsynlegt er þriðji besti o. s. frv.

Að undanskildum lóðréttum stökkum (stökkum á hæð). ef um jöfnu er að ræða um eitthvert sæti einnig fyrsta sæti skal jafnan stand.

*Aths: Fyrir lóðrétt stökk (stökk á hæð), sjá einnig Gr. 181,8, 181,9*

#### **Árangur**

20. Viðurkenna skal besta árangur hvers keppanda, einnig þann sem næst í endurkeppni þegar keppendur eru jafnir í fyrsta sæti.

## A. LÓÐRÉTT STÖKK

(Stökk á hæð)

### 181. Gr. Almenn atriði

1. Áður en keppni hefst skulu dómara tilkynna keppendum um byrjunarhæð og þær hækkanir sem verða á ránni í rás keppinnar eftir hverja umferð þar til einn keppandi er eftir sem hefur unnið keppnina eða keppendur eru jafnir í fyrsta sæti.

#### Keppnin

2. Keppandi má hefja stökkið á hverri þeirri hæð sem stökkstjóri hafði tilkynnt og má stökkva að eigin geðpóttá á seinni hæðir. Þrjú misheppnuð stökk án tillits til þess á hvaða hæð þetta á sér stað, útilokar keppanda frá frekari tilraunum nema um jöfnu sé að ræða.

Áhrif þessarar reglu eru þau að keppandi má sleppa annarri og þriðju tilraun við hvaða hæð sem er (eftir að hafa fellt í fyrstu eða annarri tilraun) og stökkva samt á seinni hæð.

Ef keppandi sleppir tilraunum við ákveðna hæð má hann ekki síðar reyna við þá hæð nema um umstökk sé að ræða.

Þegar um hástökk eða stangarstökk er að ræða og keppandi er ekki til staðar þegar aðrir sem eru á staðnum hafa lokið keppni þegar tíminn er liðinn fyrir frekari tilraun.

3. Jafnvel eftir að allir aðrir keppendur hafa fallið úr keppni má sá keppandi sem eftir er halda áfram að stökkva þar til hann hefur fyrirgert rétti sínum til að keppa áfram.

4. Þar til einn keppandi er eftir og hann hefur unnið keppnina:

a) skal ráin aldrei hækkuð minna en 2sm í hástökki og 5sm í stangarstökki eftir hverja umferð.

b) skal ekki auka hækkuð ráarinnar.

Þessar reglur 181,4(a) og (b) eiga ekki við þegar keppendur sem eftir eru samþykkja að hækka upp í Heimsmetshæð.

Eftir að keppandi hefur unnið keppnina skal hæð eða hæðir ákvarðast af keppanda í samráði við viðkomandi dómara eða yfirdómari.

*Aths.: Ofangreint atriði á ekki við um keppni í fjölþrautum.*

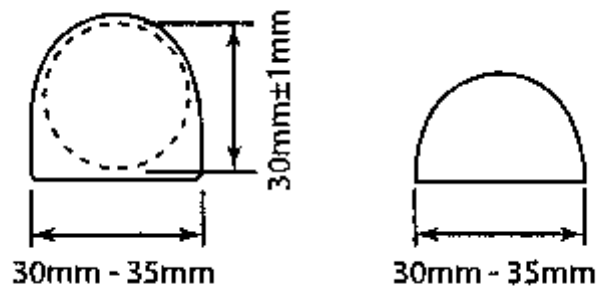
Í fjölþrautum þar sem keppt er skv. Gr.1,1(a), (b), (c) og (f) skal hækkuð ætíð vera 3sm í hástökki og 10sm stangarstökki í allri keppninni.

#### Mælingar

5. Allar mælingar skulu vera í heilum sentimetrum, lóðrétt frá jörðu til lægsta hluta efri brún ráarinnar.
6. Sérhver mæling á nýrri hæð skal framkvæmd af dómurum áður en keppendur gera tilraun við þá hæð. Ef um met er að ræða skulu dómara mæla hæðina þegar ráin er sett í methæð og þeir verða að endurmæla hæðina fyrir hverja tilraun hafi hún verið snert síðan síðasta mæling var gerð.

**Stökkra**

5. Ráin skal vera úr trefjaefni eða öðru hentugu efni en ekki málm og vera sívöl í þverskurði nema endahlutar. Lengd ráar skal vera á bilinu 4,00m ( $\pm 2$ sm) í hástökki og 4,50m ( $\pm 2$ sm) í stangarstökki. Hámarksþyngd skal vera 2kg í hástökki og 2,25kg í stangarstökki. Þvermál ráarinnar skal vera 30mm ( $\pm 1$ mm). Ráin skal gerð úr þremur hlutum- sívalri rá og tveimur endahlutum, hvor um sig 30-35mm breiður og 15-20sm langur, til þess að hægt sé að leggja hana á okana á stökksúlunum. Þessir endahlutar ráarinnar mega vera hringlaga eða hálfhringlaga í þverskurði, þeir skulu vera harðir og sléttir. Þessir endahlutar ráarinnar skulu vera hringlaga eða hálfhringlaga með mjög ákveðnum sléttum fleti sem ráin hvílir á okunum. Flata yfirborðið má ekki ná hærra en lárrétt miðja þversnið ráarinnar. Þeir skulu vera harðir og sléttir. Á ráarenda má ekki vera gúmmí eða nokkurt annað efni sem eykur á mótstöðu milli ráar og oka. Ráin má ekki vera skökk og má ekki síga meira en 2sm í hástökki og 3sm í stangarstökki þegar hún er sett á sinn stað. Eftirlit á sveigjanleika: Hengið 3kg lóð á miðja rá þegar hún hefur verið sett á sinn stað. Hún má síga mest 7sm í hástökki og 11sm í stangarstökki.



Mynd 5 - Mögulegir ráarendar

**Röð**

8. Ef tveir eða fleiri keppendur fara yfir sömu lokahæð skal aðferðin til að til að ákveða röð vera eftirfarandi.
- sá keppandi sem fæst stökk átti á þá hæð, sem síðast var farið telst á undan.
  - ef keppendur jafnir eftir notkun skv. Gr. 181,8(a), skal sá keppandi sem sjaldnast hefur fellt í allri keppninni, að þeir hæð meðtalinni, sem þeir fóru síðast yfir, teljast á undan.
  - ef keppendur eru enn jafnir skv. Gr. 181,8(b) skal viðkomandi keppendum veitt sama sæti að nema það varði fyrsta sæti.
  - Sé um fyrsta sæti að skal fara fram umstökk í samræmi við Gr. 181,9 nema annað hafi verið ákveðið, annaðhvort á undan skv. keppnisreglum sem eiga við keppnina eða af hálfu tæknifulltrúa meðan á keppninni stendur eða yfirdómara ef tæknifulltrúi hefur ekki verið tilnefndur. Ef umstökk fer ekki fram, einnig þegar viðkomandi keppendur á hverju stigi ákveða að stökkva ekki frekar skal jafna um fyrsta sæti standa  
*Aths: Þessi Gr. (d) á ekki við fjölþraut.*

**Umstökk**

9. a) Viðkomandi keppendur skulu stökkva á hverja hæð þar til ákvörðun er náð eða allir viðkomandi keppendur ákveða að stökkva ekki meira.
- hver keppandi skalt stökkva einu sinni á hverja hæð
  - Umstökkið skal byrja á næstu hæð eins og ákveðin í samræmi við Gr. 181,1 eftir þá hæð sem viðkomandi keppendur fóru síðast yfir.
  - ef úrslit ráðast ekki skal ráin hækkuð ef fleiri en einn fóru yfir eða lækkuð takist engum það, um 2sm í hástökki og 5sm stangarstökki.
  - Ef keppandi stekkur ekki á hæð tapar hann sjálfkrafa kröfu um fyrsta sæti. Ef aðeins einn keppandi er þá eftir er hann lýstur sigurvegari án tillits til þess hvort hann fer yfir hæðina

**Dæmi Hástökk**

Hæðir sem áður höfðu verið tilkynntar af stökkstjóra í byrjun keppni:  
1,75; 1,80; 1,84; 1,88; 1,91; 1,94; 1,97; 1,99...

Keppendur	Hæðir							Föll	Umstökk			Röð
	1,75	1,80	1,84	1,88	1,91	1,94	1,97		1,91	1,89	1,91	
A	O	XO	O	XO	X-	XX		2	X	O	X	2
B	-	XO	-	XO	-	-	XXX	2	X	O	O	1
C	-	O	XO	XO	-	XXX		2	X	X		3
D	-	XO	XO	XO	XXX			3				4

O = fór yfir      x= felldi      - = slepti

A, B, C og D fóru allir yfir 1,88m.

Reglan um jafnan árangur kemur nú í notkun, dómara reikna því saman föll keppenda upp að og að meðtaldri þeirri hæð sem þeir fóru síðast yfir, þ.e. 1,88m. "D" hefur fleiri föll en "A", "B", eða "C", og fær því fjórða sæti. "A", "B" og "C" eru enn jafnir og þar sem þetta varðar fyrsta sætið, verða þeir að stökkva aftur á 1,91m sem er næsta hæð eftir þeirri sem þeir fóru yfir sem eru jafnir.

Það allir keppendurnir sem eru jafnir mistókst, er ráin lækkuð í 1,89m fyrir annað umstökk. Þar sem aðeins "C" mistókst að fara yfir 1,89m, skulu hinir 2 jöfnu keppendur "A" og "B" reyna í 3ja skifti umstökk um 1,91 sem aðeins "B" fer yfir og er þess vegna úrskurðaður sigurvegari.

### **Utanaðkomandi öfl**

10. Þegar það er ljóst að ráin fellur af völdum krafta sem ekki tengjast keppandanum (t.d. vindsveipur)
  - a) ef slíkt fall á sér stað eftir að keppandinn hefur farið yfir rána án þess að snerta hana skal tilraunin talin gild eða
  - b) ef slíkt fall á sér stað undir öðrum kringumstæðum skal keppandinn fá aðra tilraun.

## **182. Gr. Hástökk**

### **Keppnin**

1. Keppandi verður að stökkva upp af öðrum fæti.
2. Keppandi gerir ógilt ef:
  - a) Ráin helst ekki kyrr á okunum eftir stökkið, fyrir tilverknað keppanda
  - b) Hann snertir jörð eða dýnur handan við lóðrétt plan frá nærbrún ráar annað hvort milli súlna eða utan þeirra með einhverjum líkamshluta án þess að fara fyrst yfir rána. Ef stökkvari hinsvegar snertir dýnuna í sjálfu stökkinu og græðir ekkert á því að mati dómara, skal stökkið ekki dæmt ógilt vegna þessarar ástæðu.

*Aths: Til þess að auðvelda framkvæmd þessarar reglu skal draga hvíta línu 50mm breiða (venjulega með límbandi eða svipuðu efni) milli punkta sem eru 3 metrar utan við hvoru stökksúlu. Nærbrún línunnar skal bera við lóðrétt plan nærbrúnar súlnanna.*

### **Aðhlaups- og uppstökksvæði**

3. Lágmarkslengd aðhlaupsbrautar skal vera 15 metrar nema í keppni haldinni skv. gr 1,1(a), (b), (c) og (f) þar sem lengdin skal vera minnst 20m. Þar sem aðstæður leyfa skal lágmarkslengd vera a.m.k. 25m.
4. Heildarhalli atrennubrautar og uppstökksvæðis á síðustu 15 metrum atrennubrautar skal ekki vera meiri en 1:250, eftir hvaða ríðis hálfhringsins sem er og hefur miðpunkt milli uppistöðanna og hefur minnsta ríðis eins og skilgreindur í Gr. 182,3. Lendingarsvæðið skal þannig staðsett að aðkoma keppandans er upp hallann.
5. Uppstökksvæði skal vera lárétt (slétt) eða sérhver halli í samræmi við kröfurnar eins og skilgreint í Gr. 182,4 og Handbók IAAF um íþróttavelli.

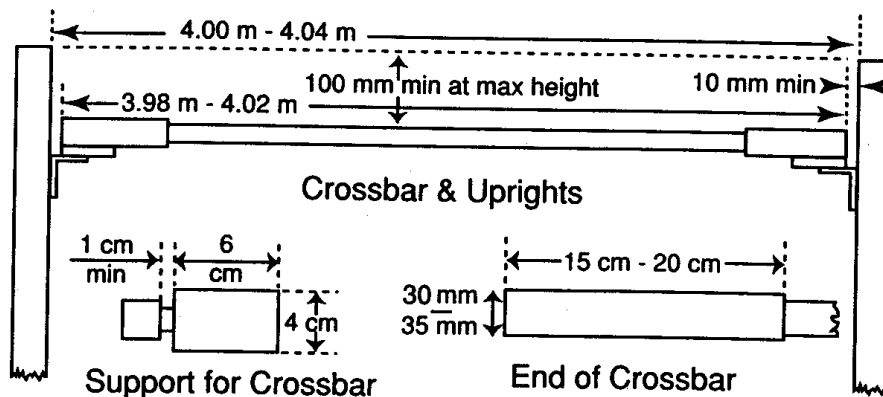
### **Tæki**

6. Stökksúlur. Nota má hvers konar stökksúlur svo framarlega sem þær eru ósveigjanlegar. Festingar (okar) þeirra skulu vera stöðugar. Súlurnar skulu vera nægilega háar, þannig að þær séu ávallt hærri en raun hæð rár hverju sinni, svo að muni a.m.k. 10sm á súlu og rá. Millibil milli súlna skal vera minna en 4,00m og ekki meira en 4,04m.

7. Ekki má færa stökksúlurnar meðan keppi fer fram nema yfirdómari álitu uppstökkstað eða lendingarstað orðinn óhæfan. Slík breyting skal þó aðeins gerð að umferð lokinni.
6. Okar þeir sem ráin hvílir á skulu vera flatir og rétthyrndir, 4sm breiðir og 6sm langir. Skulu þeir vera vel festir við stökksúlurnar og óhreyfanlegir meðan stokkið er og snúa hvor gegn öðrum. Endar ráinnar skulu hvíla þannig á okunum að hún falli auðveldlega til jarðar í hvora áttina sem er ef keppandi snertir hana. Okarnir mega ekki vera með gúmmíáferð eða annarri þeirri áferð sem eykur mótstöðu milli rá og oka. Engin fjöðrun í okum er leyfileg. Stökksúlurnar skulu hafa sömu hæð fyrir ofan uppstökkssvæði nákvæmlega fyrir neðan hvorn enda ráar.
9. Það skal vera a.m.k. 1sm bil milli ráarenda og uppistöðu (hástökkssúlu).

### Lendingarsvæði

10. Lendingarsvæði skal ekki mælast minna en 5m langt x 3m breitt. Á mótum skv. 1 er mælt með að lendingarsvæði sé ekki minna en 6m langt x 4m breitt x 0,7m hátt. *Aths.: Stökksúlum og dýnum skal þannig hannaðar að minnst 10sm bil sé á milli þeirra við notkun, þannig að forðast megi að hreyfing á dýnum orsaki það að ráin falli.*



Mynd 6 - Hástökkssúlur og rá

## 183. Gr. Stangarstökk

### Keppnin

1. Keppendum er aðeins heimilt að láta flytja stökksúlurnar að lendingarsvæðinu þannig að brún ráarinnar sem veit að keppandanum má vera staðsett hvar sem er frá framlengingu innri hliðar efsta hluta gaflsins á stökkstokknum í allt að 80sm í átt að lendingarsvæðinu.  
Keppandi skal láta viðkomandi starfsmann vita fyrir keppnina í hvaða stöðu hann vilji hafa súlurnar fyrir fyrstu tilraun sína og skal það skráð.  
Ef keppandi vill gera breytingu, skal hann láta viðkomandi starfsmann vita strax áður en súlurnar hafa verið settar í þá stöðu sem hann bað upphaflega um.  
Bregðist þetta, skulu tímatakörk hefjast.  
*Aths.: Draga skal 1sm línu í áberandi lit hornrétt á lengdarás hlaupabrautarinnar frá innri hlið efsta hluta gafls stökkstokksins. Svipaða línu skal einnig vera á yfirborði lendingarsvæðisins og ná að ytri brún stökksúlurnar.*
2. Keppenda mistekst ef
  - a) ráin helst ekki kyrr á okunum eftir stökkið fyrir tilverknað keppanda,
  - b) hann snertir jörðu þar með talið lendingarsvæðið, handan línu sem gaflinn á stökkstokknum er hluti af, með einhverjum hluta líkamans eða stönginni án þess að fara fyrst yfir rána, eða
  - c) færir neðri hönd upp fyrir þá efri eða færir efri höndina lengra upp stöngina eftir að hann er laus frá jörðu.
  - d) ef íþróttamaður stillir eða setur rá sem er að falla aftur á sinn stað með höndum eða fingri meðan á stökkinu stendur.  
*Aths.:(i): Það er ekki ógilding ef keppandi hleypur utan hvítu línanna sem afmarka atrennubrautina.*  
*Aths.:(ii): Það er ekki ógilding ef stöngin snertir lendingardýnuna í tilraun eftir að hafa verið stungið rétt í stökkinn.*
3. Keppendum er leyfilegt, meðan á keppni stendur, að setja efni á hendur sínar eða stangir til að ná betra gripi.
4. Eftir að gripi á stönginn hefur verið sleppt má enginn þar með talinn keppandinn snerta stöngina nema hún sé að falla frá stökkrá eða stökksúlum. Ef hún er snert án ofangreindra skilyrða og yfirdómari álitur að án slíkrar snertingar hefði stöngin fellt rána skal stökkið dæmt ógilt.
5. Brotni stöng keppanda í stökki skal það ekki talin ógild tilraun og hann skal fá aðra tilraun.

### Atrenna

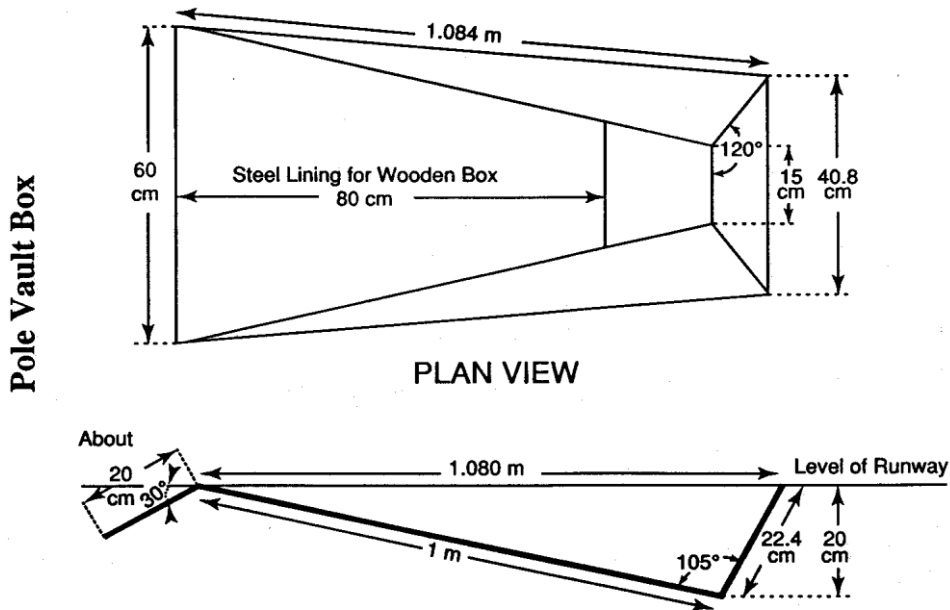
6. Lágmarkslengd atrennubrautar skal vera 40m og þar sem aðstæður leyfa 45m. Breidd atrennubrautar skal vera 1,22m ±0,01m. Brautin skal merkt með 5sm breiðum línunum.  
*Aths.: Allar brautir gerðar fyrir 1. janúar 2004 mega hafa mestu breidd 1,25m.*
7. Hliðarhalli atrennubrautar má ekki vera meiri en 1:100 en halli á síðustu 40m í hlaupátt ekki yfir 1:1000.

### Tæki

8. *Stangarstökkstokkur.* Við stökk skal stönginni stungið í stökk. Stokkurinn skal

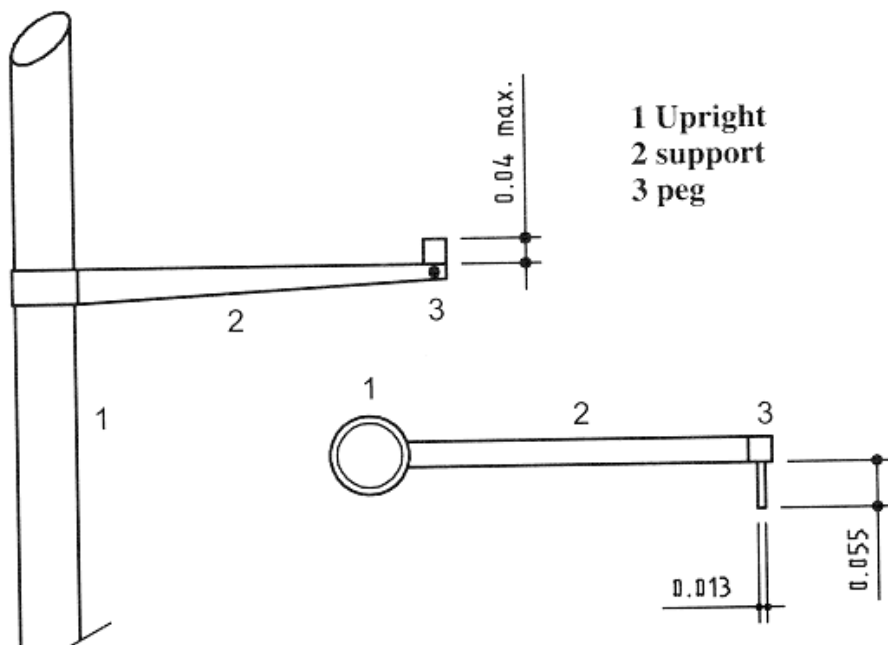
gerður úr viðeigandi stífu efni, æskilegast með “rúnnaðri” efri brún niðurgrafinn svo hann nemi lárrétt við jarðlínu og skal botninn vera 1m á lengd. Hann skal vera 60sm að breidd að framan og mjókka niður í 15sm breidd við neðri enda gaflsins. Lengd stokksins við jarðlínu og dýpt gaflsins fer eftir horninu sem myndast við botn stokksins og gaflsins, en það skal vera 105°. Botn stokksins skal hallast frá jarðlínu þannig að hann sé 20sm neðar jarðlínu þar sem hann nemur við gaflinn. Stokkurinn skal þannig gerður að hliðunum halli út frá botni, svo að við gafl sé hornið um það bil 120°.

Ef stokkurinn er gerður úr tré, skal botninn klæddur með 2,5mm þykkri járnþynnu, 80sm langri frá framenda stokksins.



Mynd 7 – Stangarstökkstokkur

9. Stökksúlur. Hvers konar tegund stökksúlna eða stoða má nota, svo fremi þær séu stöðugar. Járngrindin sem stökksúlurnar eru festar á skal þakin hlífðardýnum eða öðru viðeigandi efni til verndar íþróttamönnunum og stöngunum.
10. Okar (hælar fyrir rána). Ráin skal hvíla á okum svo að þegar keppandi eða stöng hans snerta hana falli hún auðveldlega í átt að landingarsvæði. Skulu þeir vera sléttir og hrufulausir og alls staðar jafngildir og ekki meira en 13mm í þvermál. Þeir mega ekki ná lengra en 55mm út frá stökksúlunum, sem verða að vera 35 - 40mm hærrí en okarnir. Fjarlægðin milli stökksúlanna eða framlengingarmanna ef þeir eru notaðir skal ekki vera minni 4,30m og ekki meiri en 4,37m. Okarnir mega ekki vera með gúmmíáferð eða annarri þeirri áferð sem eykur mótstöðu milli rár og oka, né mega þeir hafa gorma af neinni gerð.



Mynd 8 - Framlengingarmar (séðir frá lendingarsvæði og að ofan)

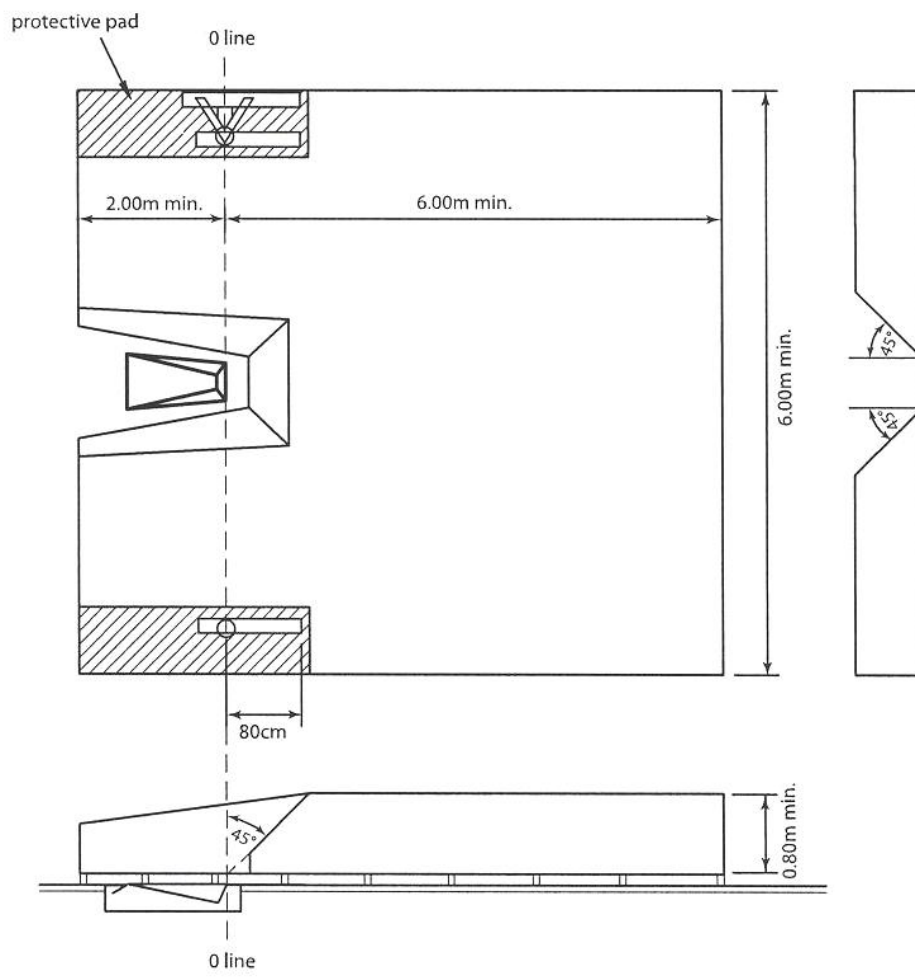
Aths.: Til þess að draga úr hættu á að keppandi meiðist við að falla á undirstöður súlnanna má í stað þess sem áður er lýst setja okana sem halda uppi ránni á framlengingarmar sem festir eru á súlurnar, þannig að hafa megi lengra bil milli súlna án þess að lengja rána. (Sjá mynd).

### Stökkstangir

11. Keppendur mega nota eigin stangir. Enginn keppandi má nota stöng annars keppanda nema að fengnu leyfi hans. Stöngin má vera úr hvaða efni eða efnasamsetningu sem er og af hvaða lengd eða gildleika sem er, en yfirborð hennar sjálfrar verður að vera slétt. Vefja má stöngina varnarlagi úr plástri um grip (til að hlífa hendinni) og plástri og/eða örðu hæfu efni um neðri enda (til að hlífa stönginni). Hvaða vafningur sem er á gripenda verður að vera jafn nema tilviljunarkennt yfirlag og samskeyti og má ekki leiða til skyndilegrar aukningar á þvermáli sem býr til nokkurn „hring“ á stönginni.

### Lendingarsvæði

12. Í keppni skv. Gr. 1,1(a), (b), (c), (e) og (f) skal lendingarsvæðil ekki vera minna en 6m að lengd (aftur frá núll striki að frátöldum fremsta hluta) x 6m breitt og 0,8m á hæð. Fremstu hlutarnir skulu vera 2m langir.. Fyrir önnur mót skal lendingarsvæðið skal það ekki vera minna en 5m á lengd (að frátöldum fremsta hluta) og 5m breitt. Þær hliðar lendingardýnanna sem vita að stokknum skulu staðsettar 10sm til 15sm frá stokknum og halla frá honum í um það bil 45° horni. (Sjá teikningu 9.). Í keppni skv. Gr. 1,1(a), (b), (c), (e), (i) og (f) er mælt með því að lendingarsvæðið sé ekki minna en 6m langt (að frátöldum fremsta hluta) x 6m breitt x 0,8m hátt.



**Mynd 9 – Lendingardýna (séð að ofan og frá hlið)**

## B. LÁRRÉTT STÖKK

(Langstökk, þristökk)

184 Gr.

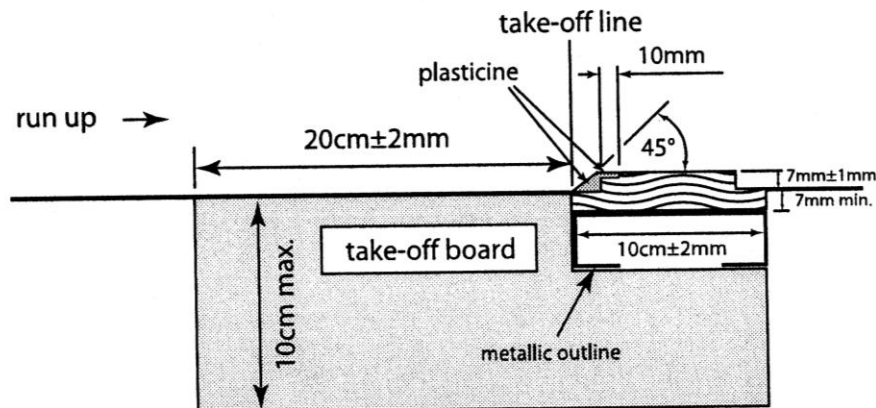
### Almenn atriði

#### Atrennubraut

1. Lágmarkslengd atrennubrautar skal vera 40 metrar frá uppstökkstað til enda atrennubrautarinnar. Hún skal vera  $1,22\text{m} \pm 0,01\text{m}$  á breidd, hún skal merkt með hvítum línunum 5sm á breidd.  
*Aths.: Allar brautir gerðar fyrir 1. janúar 2004 mega hafa mestu breidd 1,25m.*
2. Mesti hliðarhalli atrennubrautar skal vera 1:100, en halli síðustu 40m í hlaupátt má ekki vera yfir 1:1000.

#### Stökkplanki

3. Stökkstaður skal afmarkaður með planku sem felldur er slétt við atrennubraut og landingarsvæðið. Sú brún sem nær er landingarsvæðinu kallast stökkbrún. Fast við stökkplanka, gryfjumegin, skal setja borð með mótunarleir til að auðvelda dómurum störf sín.
4. Gerð stökkplanka. Stökkplanki skal vera réttthyrningur úr viði eða öðru stinnu, hæfu efni sem gaddar grípa í og renna ekki, og skal mælást  $1,22\text{m} \pm 0,01\text{m}$  á lengd, 20sm ( $\pm 2\text{mm}$ ) á breidd og 10sm þykkur. Hann skal vera hvítmálaður
5. Merkiborð. Merkiborð skal vera stíft bretti, 10sm ( $\pm 2\text{mm}$ ) breitt og  $1,22\text{m} \pm 0,01\text{m}$  á lengd, gert úr viði eða öðru hæfu efni og vera í andstæðum lit við stökkplankann. Þegar mögulegt er skal mótunarleirinn vera í þriðja andstæða litnum. Borðið skal leggja í þar til gerða gróf gryfjumegin við plankann. Yfirborð skal ná  $7\text{mm} (\pm 1\text{mm})$  miðað við yfirborð stökkplanka. Brúnir skulu halla uppá við um  $45^\circ$  og brúnin sem snýr að atrennubraut skal þakin 1mm þykku lagi af mótunarleir (sjá teikningu 1) eða gróf gerð þannig að úrskurðurinn, halli um  $45^\circ$  þegar hann hefur verið fylltur með mótunarleir (sjá mynd 10).



Mynd 10 Stökkplanki og mótunarleir

Efri hluti merkiborðsins skal líka fyrstu 10mm þakið mótunarefni og alla lengdina Þegar merkiborðið hefur verið lagt í grófina, skulu borðið og undirstaðan vera nægilega sterk til að þau þoli þunga keppenda. Yfirborð merkiborðs undir mótunarefni skal vera þannig að gaddar á skóm keppenda grípi en renni ekki.

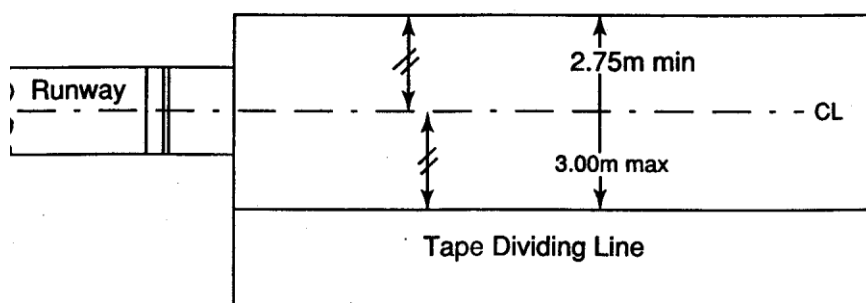
Ef ekki er hægt að koma fyrir ofanefndum útbúnaði skal þannig farið að: Fast framan við stökkbrún og meðfram henni allri skal stráð mjúkri mold eða sandi, 10sm á breidd, með 45° halla miðað við lárétt yfirborð stökkplanka. Mótunarefnið má jafna með rúllu eða hæfilega sniðinni sköfu til þess að ná burtu merki eftir fætur keppenda.

*Aths.: Æskilegt er að hafa varaborð með mótunarefni, svo keppendur verði ekki fyrir töfum meðan verið er að afmá fótspor.*

### Stökkgryfja

6. Stökkgryfja (lendingarsvæði) skal vera minnst 2,75m á breidd og mest 3m á breidd og þannig staðsett, ef mögulegt er að framlengd miðlína atrennubrautar og miðlína stökkgryfju falli saman.

*Aths: Þegar miðlína atrennubrautar fellur ekki saman við miðlínu stökkgryfju skal setja merkiband eða jafnvel tvö, í gryfju þannig að breidd stökkgryfju sé sú sama beggja megin miðað við framlengda miðlínu atrennubrautar (sjá mynd 11).*



Mynd 11 - Miðlæg sameiginleg gryfja fyrir langstökk og þrístökk

7. Gryfjan skal fyllt mjúkum rökum sandi og yfirborð hans í gryfjunni skal vera slétt og jafnt yfirborði stökkplankans.

### Mælingar

8. Mæla skal hvert stökk strax eftir hverja tilraun. Öll stökk skal mæla þaðan sem einhver líkamshluti keppandans hefur markað far í gryfjuna næst stökkbrún eða framlengingu hennar (sjá Gr.185,1(f)). Mæla skal hornrétt á stökkbrún eða framlengingu hennar.
9. Í öllu láréttum stökkgreinum, skal skrá lengdir í næsta 0,01m fyrir neðan þá lengd sem mæld er ef lengdin mælist ekki heill sentimeter.

### Mæling vindhraða

4. Vindhraða skal mæla í 5 sekúndur frá þeim tíma sem keppandi fer fram hjá merki meðfram atrennubraut sem í langstökki skal vera 40m frá stökkplanka en í þrístökki 35m. Noti keppandi skemmri atrennu en 40m eða 35m eftir því sem við á, skal vindhraði mældur frá því hann hefur atrennu sína.
5. Vindmælir skal vera staðsettur 20m frá stökkplanka. Hann skal vera í 1.22m hæð og ekki meira en í tveggja metra fjarlægð frá hlaupabraut

6. Vindmælir skal vera eins og lýst er í Gr. 163,8 og 163,9. Hann skal notaður og lesið af eins og lýst er í Gr. 163,11 og 163,12 og lesið af skv. Gr. 163,13.

## 185. Gr. Langstökk

### Keppnin

1. Líta skal á það sem ógilda tilraun ef einhver keppandi:
  - (a) snertir jörðina framan við stökkbrún, hvort sem hann hleypur að án þess að stökkva eða í uppstökki.
  - (b) stekkur upp utan við annan hvorn endann á stökkplanka, sama hvort það er fyrir framan eða aftan línu þá sem liggur út frá stökkbrún plankans.
  - (c) notar einhvers konar heljarstökk í aðhlaupi eða stökki.
  - || (d) eftir uppstökk en áður en hann lendir snertir jörðina utan uppstöcks- og lendingarstaðar.
  - e) snertir jörðina utan lendingarsvæðis (gryfju) fyrir aftan þann stað sem hann lendir á í stökkinu.
  - f) þegar hans fyrsta snerting með fæti utan gryfjunar við að yfirgefa lendingarsvæðið er nær uppstökksvæði en næsta rof í sandinum við lendingu, þar með talin hvert það rof sem verður við að missa jafnvægi innangryfjunnar en nær uppstökksvæði en fyrsta snerting við lendingu.

*Aths.(i): Það er ekki ógilding skv. Gr. 185,1(b) ef keppandi hleypur utan hvítu línanna sem afmarka atrennubrautina.*

*Aths.(ii): Það er ekki ógilding ef hluti af fæti/skó keppenda snertir jörðina utan annars hvors enda stökkplanka fyrir aftan uppstökkslínu.*

*Aths.(iii): Það er ekki ógilding ef í lendingunni, keppandi snertir með einhverjum líkamshluta, jörðina utan lendingarsvæðis, nema slík snerting sé fyrsta snerting í er andstað lið 185,1 (d) eða (e).*

*Aths.(iv): Það er ekki ógilding ef keppandi gengur til baka gegnum lendingargryfjuna eftir að hafa farið rétt út út gryfjunni.*

*Aths. (v): Utan þess sem segir í Gr. 185.1 (b) að ofan, stökki keppandi upp áður en hann nær planku skal það ekki af þeim sökum talið ógilt stökk.*
2. Þegar keppandi yfirgefur gryfjuna, verður fyrsta snerting með fæti við brún eða jörðina utan gryfju vera fjær stökkplanka en næsta snerting í sandinum (sjá Gr. 185.1(f)).  
*Aths. Þessi fyrsta snerting telst lok tilraunar.*

### Uppstökkslína

3. Fjarlægð frá stökkplanka að fjarlægari enda stökkgryfju skal vera a.m.k. 10 metrar.
4. Stökkplankinn skal vera milli 1 og 3m frá gryfjubrún nær

## 186. Gr. Þrístökk

Reglur 184 og 185 eiga við þrístökk með eftirfarandi undantekningum.

### Keppnisreglur

1. Þrístökk er samsett úr, hoppi, skrefi og stökki í þeirri röð.

2. Fyrst skal stökkið upp af öðrum fæti og komið niður á sama fót síðan stökkið af þeim fæti og komið niður á hinn (skref) og loks stökkið af þeim fæti. Það telst ekki vera ógilt stökk þótt keppandi snerti jörðina með fætinum sem "hangir" í stökkinu.

*Aths.: Gr. 185,1 (d) á ekki við eðlilegar landingar eftir fyrstu tvö skrefin.*

### **Stökkplanki**

3. Fjarlægð frá stökkplanka að fjarlægari enda stökkgryfju skal vera a.m.k. 21 metri.
4. Mælt er með því að í alþjóðlegri keppni sé stökkplankinn ekki minna en 13m frá gryfjubrún nær fyrir karlmenn og 11m fyrir konur. Í hverri annarri keppni skal fjarlægðin vera viðeigandi fyrir getu keppenda.

*Aths.: Allar brautir gerðar fyrir 1. janúar 2004 mega hafa mestu breidd 1,25m.*

## C. KASTGREINAR

### 187. Gr. Almenn atriði

#### Opinber kastáhöld

1. Á öllum alþjóðlegum mótum skulu áhöld uppfylla kröfur IAAF. Aðeins áhöld með viðurkenningu IAAF í gildi skulu notuð. Eftirfarandi tafla sýnir þau áhöld sem hver aldursflokkur skal nota:  
**(Ný kastáhöld fyrir stúlkur: frá janúar 2012)**

Kastáhöld	Stúlkur (Youth)	Konur Ungl./fullorðnar	Karlar Drengir(Youth)	Karlar Unglingar(Junior)	Karlar Fullorðnir
Kúla	3,000kg	4,000kg	5,000kg	6,000kg	7,260kg
Kringla	1,000kg	1,000kg	1,500kg	1,750kg	2,000kg
Sleggja	3,000	4,000kg	5,000kg	6,000kg	7,260kg
Spjót	500g	600 gr	700 gr	800 gr	800 gr

*Aths.: Umsóknareyðublað fyrir viðurkenningu er hægt að fá að ósk frá skrifstofu IAAF eða hægt að ná (download) frá heimasíðu IAAF.*

2. Að undanskyldu því sem tekið er fram hér á eftir skal Mótstjórn leggja til áhöld. Tæknifulltrúi(ar) mega skv. viðeigandi tæknireglum hvers móts leyfa keppendum að nota þeirra eigin áhöld eða þau sem byrgjar láta í té, að því tilskyldu að slík áhöld hafi hlotið viðurkenningu IAAF og verið athuguð og merkt eins og Mótsstjórn samþykkir fyrir keppnina og allir keppendur fái afnot af þeim. Slík áhöld eru ekki samþykkt ef sama gerð er þegar á lista þeirra áhalda sem Mótsstjórn lætur í té.
3. Engin breyting er leyfð á áhöldum á meðan á keppni stendur.

#### Hjálpartæki

- a) Keppenda skal ekki nota nein ráð t.d. vefja saman tvo eða fleiri fingur, eða festa lóð við líkamann sem á einhvern hátt geta hjálpað við framkvæmd kasts. Ef plástursvafningur er notaður á hendur eða fingur má það vera samfelld að því gefnu að afleiðingin að engir tveir eða fleiri fingur eru vafðir saman þannig að fingurnir geta ekki hreyfst einstakir. Sýna skal kaststjóra plástrunina áður en keppni hefst.
- b) Notkun hanska er bönnuð nema í sleggjukasti. Hanskar skulu þá vera sléttir á handarbaki og lófa. Gómar allra fingra nema þumals skulu vera opnir.
- c) Til þess að ná betra gripi er keppendum leyfilegt að nota viðeigandi efni en aðeins á hendur. Auk þess mega sleggjukastarar nota slík efni á hanska og kúluvarparar mega nota slík efni á háls. Auk þess í kúluvarpi og kringlukasti mega keppendur mega nota krít eða svipuðu efni á áhaldið sem auðvelt er að hreinsa.

#### Kasthringur

5. Hringurinn skal gerður úr gjarðajárni, stáli eða öðru hentugu efni og skal efri brúnnin nema við völlinn utan hrings. Völlurinn umhverfis hringinn má vera úr steypu, gerviefni, asfalti, tré eða hverju öðru hæfu efni.

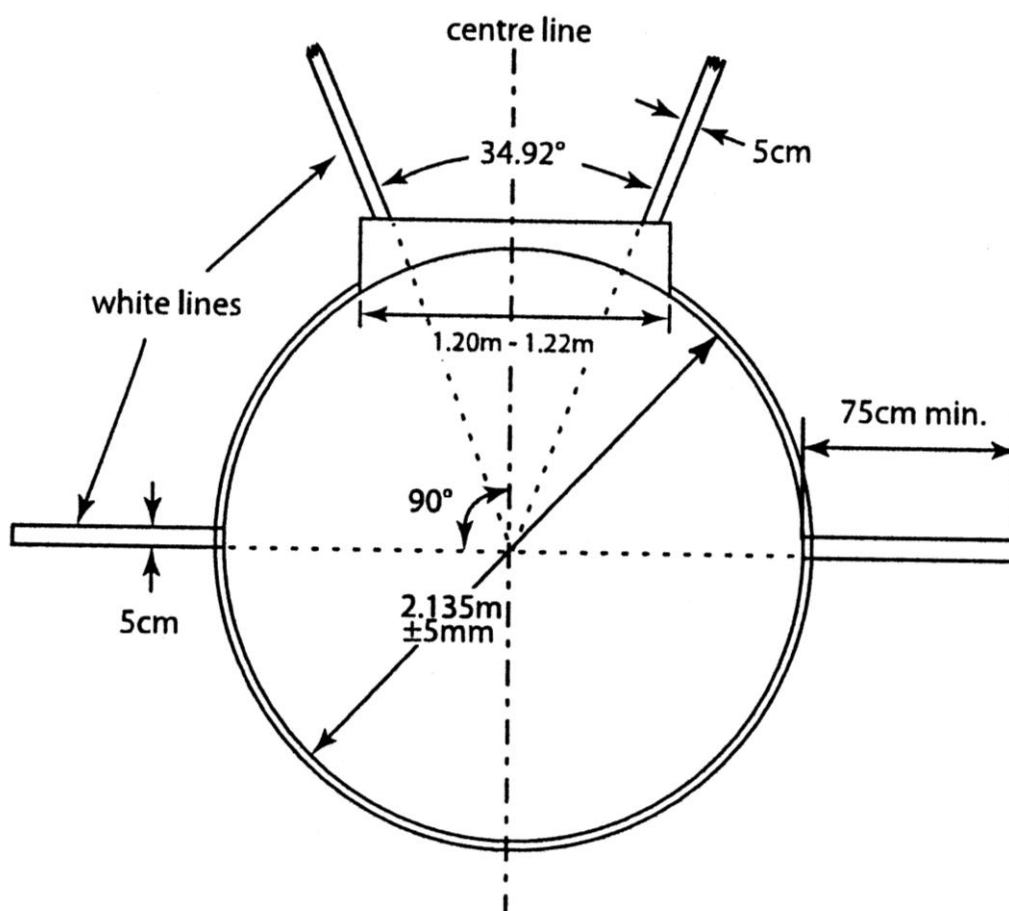
Yfirborðið innan hringsins má vera úr steypu, asfalti, tré eða hverju öðru þéttu en ósleipu efni. Yfirborði skal vera lárrétt og  $2\text{sm} \pm 6\text{mm}$  lægri en efri brún hringsins.

Í kúluvarpi er leyfður færánlegur hringur sem uppfyllir ofangreind skilyrði.

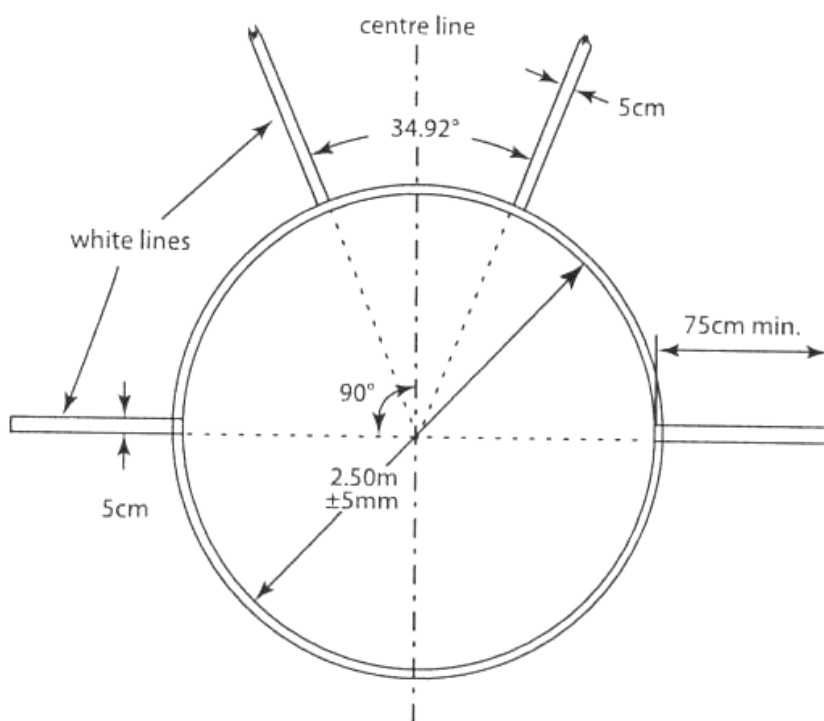
- Þvermál hringsins skal mælast  $2,135\text{m} \pm 5\text{mm}$  í kúluvarpi og sleggjukasti og  $2,50\text{m} \pm 5\text{mm}$  í kringlukasti. Brún málmhringsins skal vera minnst 6mm þykk og skal hann vera hvítmálaður.

Kasta má sleggju úr kringluhring að því tilskyldu að þvermál þess hrings sé minnkað úr  $2,50\text{m}$  í  $2,135\text{m}$  með því að setja minni hring inní.

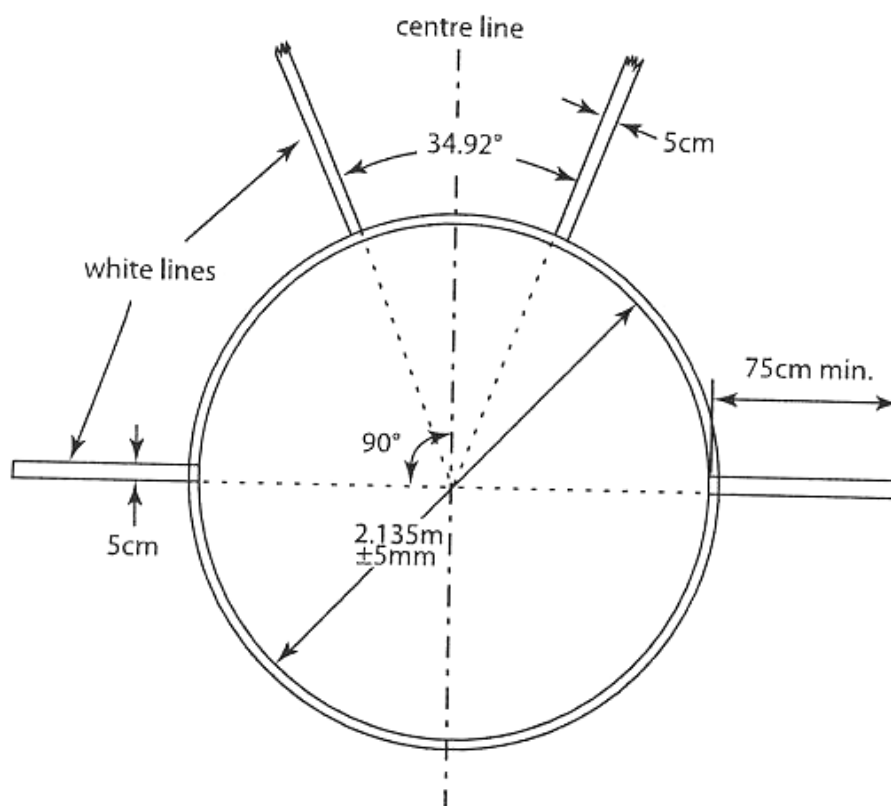
- Hvít lína, 5sm breið, skal dregin minnst 75sm út frá brún báðum megin hrings. Hún skal máluð eða gerð úr viði eða öðru hentugu efni. Aftari brún hinnar hvítu línu myndar framhald hugsaðrar línu sem skal vera hornrétt á miðlínu kastgeira.
- Keppanda er óheimilt að úða eða smyrja einhverju efni á kasthringinn eða neðan á kastsjó.



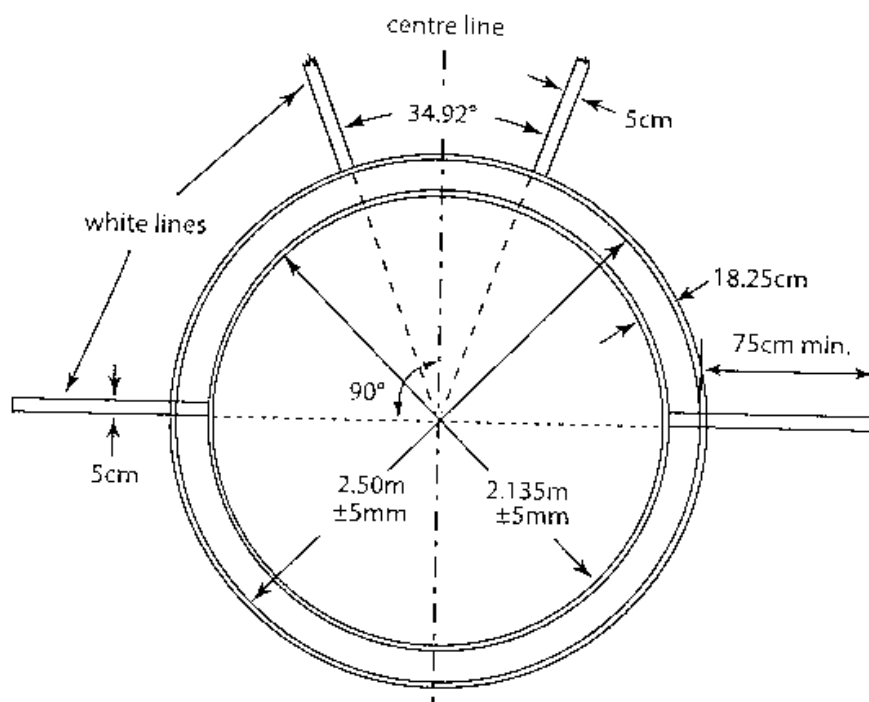
Mynd 12 - Kúluvarpshringur



Mynd 13 - Kringluhringur



Mynd 14 - Sleggjuhringur



Mynd 15 - Sameiginlegur kringlu og sleggjuhringur

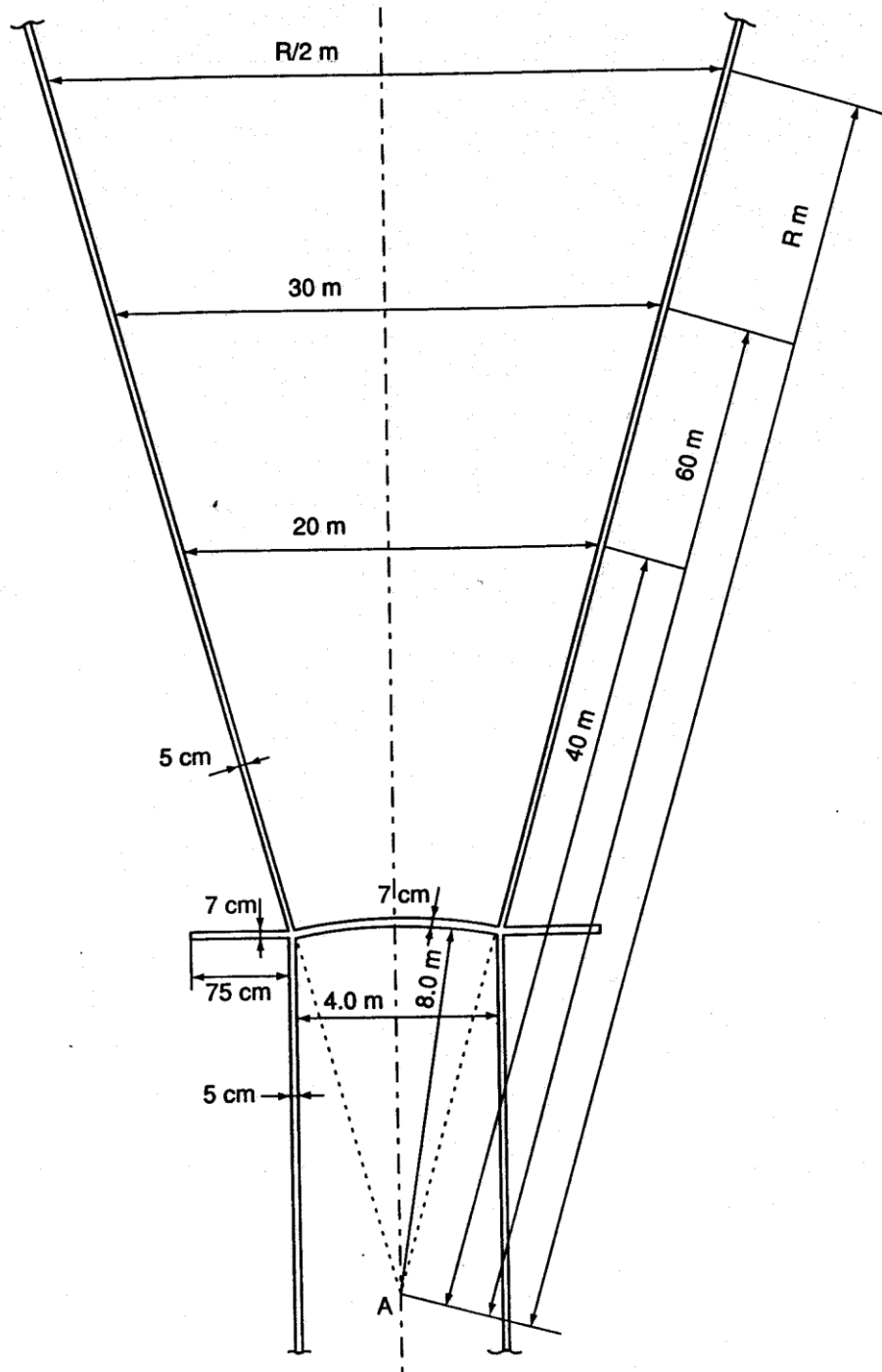
### Atrennubraut spjóts

9. Í spjótkesti skal lágmarkslengd atrennubrautar vera 30m. Þar sem aðstæður leyfa skal lágmarkslengd vera 33,5m. Atrennubrautin skal mörkuð með tveimur samsíða strikum, 5sm breiðum, og skal fjarlægðin milli þeirra vera 4 metrar. Kasta skal frá hringboga með 8m geisla. Skal boginn vera málaður eða úr viði eða málmí eða öðru varanlegu efni, 7sm breiður og hvítur á lit og felldur niður í völlinn svo slétt sé. Draga skal strik út frá endamörkum bogans, hornrétt á hliðarlínur atrennubrautarinnar. Skulu strik þessi vera 0.75m löng og 7sm breið. Leyfilegur hámarks hliðarhalli á atrennubraut er 1:100 og á síðustu 20 metrum í hlaupátt ekki meiri en 1:1000.

### Kastgeiri

10. Innan kastgeira skal vera möl, gras eða annað viðeigandi efni sem kastáhaldið markar í.
11. Mestur halli í kastátt á kastsvæði má ekki vera meiri en 1:1000.
12. a) Að undanskildum spjótkesti skal kastgeirinn merktur með strikum 5sm breiðum, sem afmarka 34,92° geira sem er þannig markaður á völlinn að innri brúnir geislastrikanna skerist í hringmiðju.  
*Aths.: 34,92° geirann er hægt að mæla nákvæmlega og auðveldlega með því að mæla fjarlægð milli geiralína 20m frá miðju kasthrings. Þar á fjarlægðin að vera 12m (20x0,60m). Fjarlægðin þvert yfir skal þannig vera 60sm fyrir hvern 1 meter frá miðju hringsins.*
- b) Í spjótkesti skal kastgeiri merktur með strikum 5sm breiðum svo að innri hluti þeirra ef framlengdar, skuli skera þar sem innri hluti bogans mætir

hliðarlínunum atrennubrautarinnar og fara í miðju hringsins sem kastgeirinn er hluti af (sjá mynd). Kastgeirinn er þannig um  $29^\circ$ .



**Mynd 16 - Atrennubraut spjóts og kastgeiri**  
(Hlutföll ekki rétt)

**Keppnisreglur**

13. Í kúluvarpi, kringlukasti og sleggjukast skal varpa úr hring og í spjótkesti frá atrennubraut. Þegar kastað er úr hring verður l keppandi að hefja tilraunina úr kyrrstöðu innan hringsins. Keppanda er heimilt að snerta hringinn að innanverðu. Í kúluvarpi er honum einnig heimilt að snerta stilliplankann að innanverðu eins og lýst er í Gr. 188,2.
14. Það skal talið ógilt kast ef keppandi í tilraun
- sleppir kúlunni eða spjótinu á annan hátt en leyft er skv. Gr. 188,1 og 193,1.
  - eftir að hann er kominn inn í hringinn og byrjaður kasttilraunina snertir með einhverjum líkamshluta efri flöt hringsins (eða efri brún hringsins) eða jörðina utan hrings,
  - í kúluvarpi, snertir með einhverjum líkamshluta einhvern hluta plankans annan en innri hlið (utan efri brúnar sem telst hluti efri flötur plankans),
  - Í spótkasti snertir með einhverjum hluta líkamans línurnar sem afmarka atrennubrautina eða kastsvæðið við jörðina utan þess.
- Aths.: Það telst ekki ógilt kast ef kringla eða einhver hluti sleggju snertir búið eftir kast svo fremi engin önnur regla sé brotin.*
15. Að því tilskyldu að reglur varðandi viðkomandi kastgrein hafi ekki verið brotnar í tilrauninni má keppandi gera hlé á tilraun sem hafin er, leggja áhaldið niður innan eða utan hringsins eða atrennu brautar og fara frá þeim. Þegar hann fer úr hringnum eða af atrennubrautinni verður hann að fara út eins og skilgreint er í Gr. 187,17, áður en hann fer inn í hringinn eða inn á atrennubrautina og hefur tilraun.
- Aths: Öll þau atriði sem leyfð eru í þessari málsgrein skulu innifalin í þeim hámarkstíma sem leyfður er fyrir hverja tilraun skv. Gr.180,16.*
16. Kast telst ógilt ef kúlan, kringlan, sleggjuhausinn eða spjótsoðdurinn við fyrstu snertingu við jörð snerta hliðarlínur lendingargeirans eða jörð utan geirans.
17. Keppandi má ekki hverfa úr hringnum fyrr en kastáhaldið hefur snert jörðu.
- Í köstum úr hring þegar keppandi yfirgefur hringinn verður fyrsta snerting við efsta flöt hringsins eða jörðu utan hrings að vera algerlega fyrir aftan hvítu línuna sem merkt er utan hrings og fræðilega er í gegnum miðjan hringinn.
- Aths. Fyrsta snerting við brún hringsins eða jörðina utan hringsins er talið vera útganga úr hringnum.*
- Í spjótkesti þegar keppandi fer út af atrennubrautinni skal fyrsta snerting vera fyrir aftan kastboga og þau strik sem dregin eru frá endum bogans hornrétt á þau samsíða strik sem afmarka atrennubrautina. Þegar áhaldið hefur snert jörðu, telst keppandinn hafa yfirgefið atrennubrautina, eftir að hafa snert eða verið fyrir aftan línu (málaða eða fræðilega og sýnd með merkjum) dregin þvert yfir atrennubrautina), fjóra metra frá endapunktum kastbogans. Ef keppandi er fyrir aftan þessa línu og á atrennubrautinni á því andartaki sem áhaldið snertir jörðina er hann talinn hafa yfirgefið atrennubrautina.
18. Eftir hvert kast skal kastáhold borið til baka að svæðinu næst hring eða atrennubraut eftir að kasti er lokið en aldrei kastað til baka.

**Mælingar**

19. Í öllum kastgreinum, skal skrá lengdir í næsta 0,01m fyrir neðan þá lengd sem mæld er ef lengdin mælist ekki heill sentimeter.

20. Mæla skal jafnóðum hvert kast:
- frá því fari sem kúlan, kringla eða sleggjuhausinn hefur markað næst innri brún hrings eftir línu inn að hringmiðju;
  - í spjótkesti frá þeim stað, er oddur málmhaussins fyrst markaði á jörðu, að innri brún kastboga, eftir línu að miðju þess hrings sem boginn er hluti af.

**Merki**

21. Greinilegt flagg eða merki má nota til að merkja við besta kast hvers keppenda og skal það þá sett á eða utan við kastgeirann.  
Greinilegt flagg eða merkiplötu má einnig nota til að merkja gildandi heimsmet, og þegar við á, álfu-, lands- eða mótsmet.

## 188. Gr. Kúluvarp

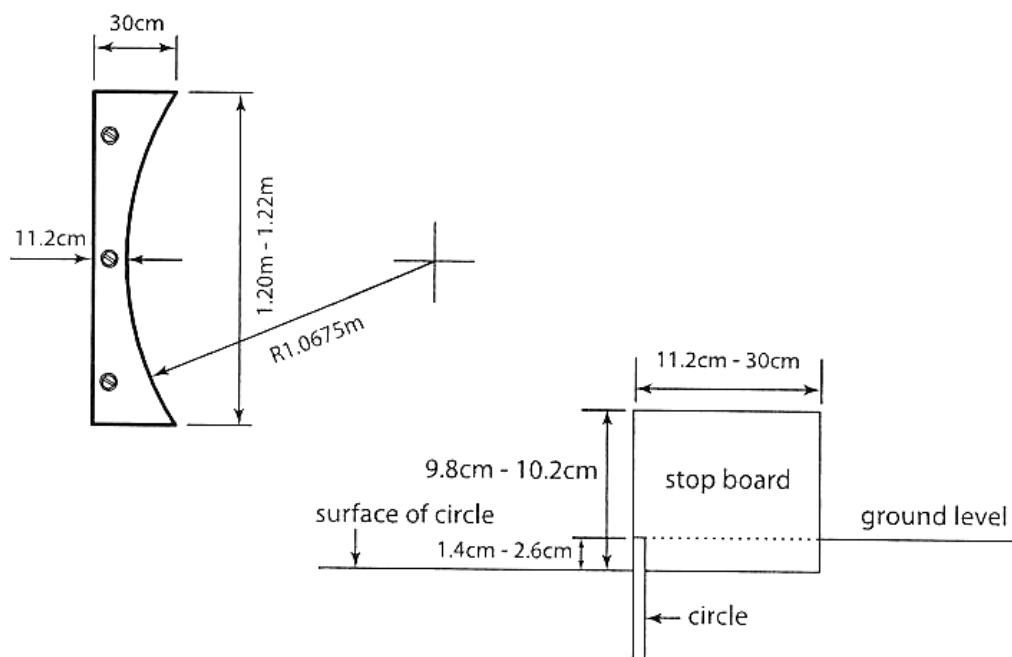
### Keppnisreglur

1. Kúlunni skal varpa frá öxlinni með annarri hendi. Þegar keppandi tekur sér stöðu í hringnum til að hefja kastið skal kúlan snerta eða vera rétt við hökuna og skal höndin ekki síga niður fyrir þessa stöðu meðan varpað er. Kúluna má ekki færa aftur fyrir axlalínu.

*Ath.: Handahlaupsaðferðir eru ekki leyfðar.*

### Stilliplanki

2. Gerð. Plankinn skal vera hvítmálaður og úr tré eða öðru viðeigandi efni og þannig bogadreginn að innra yfirborð hans falli við innri brún hringins og lóðrétt við yfirborð hringins. Hann skal staðsettur þannig að miðpunktur hans fallir að miðlínu kastgeirans (sjá Gr. 187,6 mynd 12) og tryggilega festur í völlinn eða steypuna umhverfis.
3. Mál. Plankinn skal mælast 11,2sm til 30sm breiður, 1,21m  $\pm$ 0,01m, langur að innanverðu með boga, með sama geisla og hringurinn og hæð vera 10sm  $\pm$ 0,2sm miðað við yfirborð kasthrings.



Mynd 17 – Stilliplanki

### Kúla

4. Gerð. Kúlan skal vera að öllu leyti gegnheil úr járni, látúni eða hverjum öðrum málm, sem ekki er mýkri en látún, eða vera hol kúla úr slíku efni, fyllt með blýi eða öðru efni. Hún skal vera hnöttótt í laginu með og yfirborðið áferðarslétt (smooth). Til að vera áferðarslétt verður meðalhæð yfirborðs að vera minna en 1,6  $\mu$ m, þ.e. númer grófleika N7 eða minna.

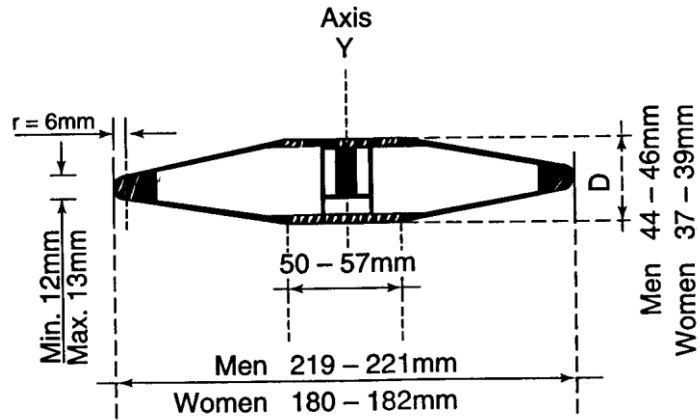
5. Kúlan skal standa eftirfarandi mál:

Lágmarksþyngd fyrir keppni og viðurkenningu meta				
	4,000kg	5,000kg	6,000kg	7,260kg
Upplýsingar fyrir framleiðendur				
ÞyngdARBIL áhalda fyrir keppni	4,005kg 4,025kg	5,005kg 5,025kg	6,005kg 6,025kg	7,265kg 7,285kg
Lágmarks þvermál	95mm	100mm	105mm	110mm
Hámarks þvermál	110mm	120mm	125mm	130mm

## 189. Gr. Kringlukast

### Gerð kringlu

- Meginhluti kringlunnar má vera þéttur eða holur og skal vera úr viði eða öðru hæfu efni, með hringlaga málmgjörð. Þverskurður brúnarinnar skal vera bogadreginn og skal geisli (radius) bogans vera u.þ.b. 6mm. Kringlan má hafa hringlaga málmþynnur í miðjunni sem fall skal slétt við hliðarnar. Einnig má kringlan vera án málmþynna að því tilskyldu að samsvarandi fletir séu flatir og heildarþyngd áhaldsins sé í samræmi við gildandi reglur.  
Báðar hliðar kringlunnar skulu vera eins og skulu gerðar án þess að í þeim séu hrufur eða framskagandi eða skarpar brúnir. Hliðarnar eiga að þynnast jafnt alla vega út frá hring með 25mm til 28,5mm geisla (radíus) um miðju kringlunnar uns nær boglínu gjarðar.  
Lengdarsnið (prófíll) kringlunnar skal hannaður á eftirfarandi hátt. Frá byrjun boga brúnarinnar, skal þykkt kringlunnar aukast upp í mestu þykkt D. Þessari mestu þykkt er náð í 25mm til 28,5mm frá miðoxli Y. Frá þessum punkti upp að öxlinum Y er þykkt kringlunnar jöfn. Efri og neðri hlið kringlunnar verður að vera eins, einnig skal kringlan vera í jafnvægi (symmetrical) varðandi hringsnúning um öxulinn Y.  
Ekki mega vera neinar hrufur á kringlunni þar með talið á yfirborði gjarðarinnar og áferðin skal vera slétt (sjá Gr. 188,4) og allstaðar jöfn.



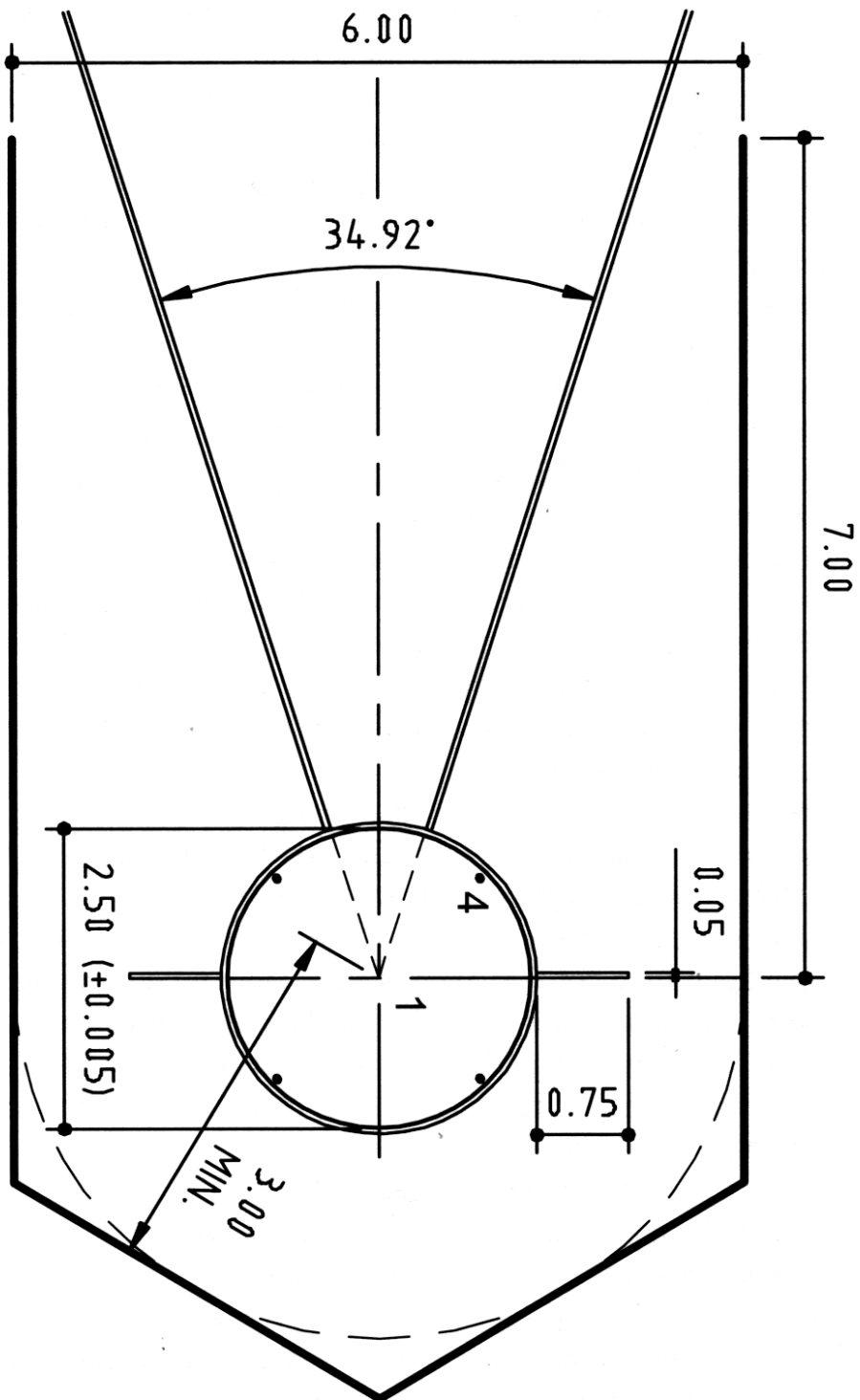
Mynd 18 – Kringla

2. Kringlan skal standa eftirfarandi mál:

Kringla				
Lágmarksþyngd fyrir keppni og viðurkenningu mets				
	1,000kg	1,500kg	1,750kg	2,000kg
Upplýsingar fyrir framleiðendur. Þyngdarbil fyrir áhöld til keppni				
	1,005kg	1,505kg	1,755kg	2,005kg
	1,025kg	1,525kg	1,775kg	2,025kg
Ytra þvermál járnbrúnar				
Lágmark	180mm	200mm	210mm	219mm
Hámark	182mm	202mm	212mm	221mm
Ytra þvermál járnplötu eða flats miðsvæðis				
Lágmark	50mm	50mm	50mm	50mm
Hámark	57mm	57mm	57mm	57mm
Þykkt járnplötu eða flats svæðis				
Lágmark	37mm	38mm	41mm	44mm
Hámark	39mm	40mm	43mm	46mm
Þykkt brúnar (6mm frá rönd)				
Lágmark	12mm	12mm	12mm	12mm
Hámark	13mm	13mm	13mm	13mm

## 190. Gr. Kringlukastbúr

1. Í kringlukasti skal ætíð kastað úr sérstöku kastbúri til öryggis fyrir áhorfendur, starfsmenn og keppendur.  
Búr það sem skilgreint eru í þessari grein eru ætlað þegar kringlukastið fer fram innan vallar og aðrar greinar fara fram samtímis eða þegar keppnin fer fram utan vallar með að viðstöddum áhorfendum.  
Þar sem þetta á ekki við er hægt að notast við búr sem eru mun einfaldari að allri gerð, t.d. á æfingavöllum. Ráðgjöf er hægt að fá hjá landsamböndum eða skrifstofu IAAF ef óskað er.  
*Aths: Sleggjukastbúrið sem fjallað eru um í Gr. 192. er einnig hægt að nota fyrir kringlukast, annaðhvort með því að hafa tvo sammiðja 2,135/2,50m hringi eða með því að nota framlengingu af vængjahurðunum þannig að setja megi kringlukasthring framan við sleggjukasthringinn.*
2. Hönnun, gerð og viðhald búrsins skal miða við að það geti haldið 2kg kringlu sem þeytist með 25m hraða á sekúndu. Fyrirkomulagið skal vera á þá lund að ekki sé hætt á að kringlan fleyti kerlingar af föstum hlutum búrsins eða geti endurkastast í keppandann eða yfir brún netsins. Svo fremi sem búrið uppfyllir öll ákvæði sem er getið í þessari grein þá er leyfilegt að nota hvers konar hönnun og gerð búrs sem menn kynnu að óska sér.
3. Kringlukastbúr á að vera U-laga eins og sýnt er á uppdrætti. Breidd opsins skal vera 6m og á það að vera 7m frá miðju kasthrings. Endahlutar 6m opsins skulu skulu vera innri brún netsins. Lágmarkshæð á neti skal vera 4m.  
Ráðstafanir skulu gerðar til að fyrirbyggja að kringlan geti með nokkru móti komist í gegnum búrið á mótum ramma eða nets eða undir nethliðarnar.  
*Aths. (i): Fyrirkomulag aftari hluta hliðanna/netsins er ekki mikilvæg að því tilskyldu að netið sé að lágmarki 3,00m frá miðju hringsins.*  
*Aths. (ii): IAAF getur viðurkennt nýjar útfærslur sem veita sömu vernd og auka ekki hættusvæðið miðað við hefðbundnar útfærslur.*  
*Aths. (iii): Hliðar búrsins einkum meðfram hlaupabrautinni má lengja eða hækka til þess að veita þeim hlaupurum meiri vernd sem eru að keppa á nærliggjandi hlaupabraut á meðan á kringlukasti stendur.*
2. Net búrsins má gera úr hentugum náttúrulegum streng eða gerviefnistreng eða úr eða linum eða hertum stálvír. Hámarksmöskvastærð skal vera 44mm ef um streng er að ræða en 50mm ef um vír er notaður.  
*Frekari skilgreiningar fyrir netið og öryggisskoðun eru settar fram í Handbók IAAF um frjálsíþróttavelli.*
5. Hámarksvídd hættugeira fyrir köst úr slíku búri er u.þ.b. 69° fyrir bæði örv- og réttthenta kastara. Staðsetning búrsins á keppnisvelli er því mikilsverð fyrir öryggi það sem búrið á að veita.



Mynd 19 - Kringlukastsbúr

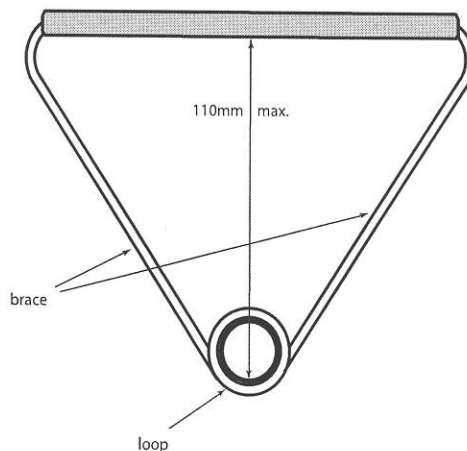
## 191. Gr. Sleggjukast

### Keppnisreglur

1. Keppandi má í byrjunarstöðu leggja sleggjuhausinn niður á jörðina innan eða utan hringsins áður en hann hefur undirbúningsssveiflur.
2. Það telst ekki ógild tilraun þó sleggjuhausinn snerti jörð innan eða utan hringsins eða efri brún járnhringsins. Keppandinn má stoppa og byrja kastið aftur svo fremi að aðrar reglur hafi ekki verið brotnar.
3. Ef sleggjuvírinn brotnar (slitnar) í kastinu sjálfu eða meðan sleggjan er á lofti skal tilraunin ekki talin ógild. Ef keppandi sem fyrir slíku verður í kasti missir jafnvægið af þessum sökum og brýtur þessa reglu skal það ekki talið ógilt og hann fær aðra tilraun.

### Sleggja

4. Gerð. Sleggja er gerð af þremur hlutum: málmhaus, vír og handfangi.
5. Haus. Hausinn skal vera að öllu leyti gegnheil úr járni eða öðrum málm sem ekki er mýkri en látún, eða vera hol kúla úr slíku efni, fyllt blýi eða öðru föstu efni.  
Ef notuð er fylling skal henni þannig fyrir komið, að óhreyfanleg sé og þungamiðjan ekki meira en 6mm frá kúlumiðju.
6. Vír. Vírinn skal vera einfaldur ósamsettur og beinn fjaðurstálvír, ekki grennri en 3mm í þvermál og vera þannig að hann teygist ekki svo merkjanlega þegar sleggjunn er kastað. Lykkjur til festingar má gera á annan enda vírsins eða báða.
7. Handfang. Handfangið skal vera stíft og ósveigjanlegt og án nokkurra hjöruliða. Heildar aflögun handfangsins við 3.8kN togkraft má ekki vera meiri en 3mm. Handfangið skal tengt þannig við vírinn að það snúist ekki innan vírlykkjunnar og geti þannig aukið heildarlengd sleggjunnar. Handfangið skal vera af samhverfri gerð og má hafa bogið eða beint grip og/eða „brace“ með mestu innanlengd 110mm. Lágmarks styrkleiki fyrir brot skal vera 8kN.



Mynd 20 – Sleggjuhandfang

Aths. Önnur hönnun sem er í samræmi við tæknilýsingu er í lagi.

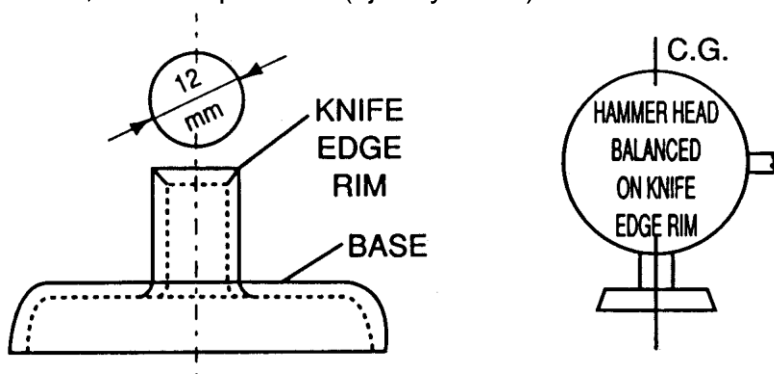
8. Tenging vírsins. Vírinn skal festur við hausinn með sigurnagla sem má vera hvort sem er einfaldur eða með kúlulegu. Handfangið skal fest við vírinn með lykkju. Sigurnagla má ekki nota.

9. Sleggjan á standa eftirfarandi mál:

	Heildarþyngd við kast				
	Lágmarksþyngd fyrir keppni og viðurkenningu mets				
	3,000kg	4,000kg	5,000kg	6,000kg	7,260kg
	Upplýsingar fyrir framleiðendur: Þyngdarbil fyrir áhöld í keppni				
	3,005kg	4,005kg	5,005kg	6,005kg	7,265kg
	3,025kg	4,025kg	5,025kg	6,025kg	7,285kg
	Lengd sleggju mæld frá innri hluta grips				
Hámark		1195mm	1200mm	1215mm	1215mm
	Þvermál sleggjuhauss				
Lágmark	85mm	95mm	100mm	105mm	110mm
Hámark	100mm	110mm	120mm	125mm	130mm

### **Þungamiðja hauss**

Má ekki vera meira en 6mm frá kúlumiðju. Þetta þýðir að það verður að vera hægt að halda hausnum án vírs og handfangs í jafnvægi á lárréttu pípuopi með skörpum brúnum, 12mm í þvermál (sjá mynd 21).

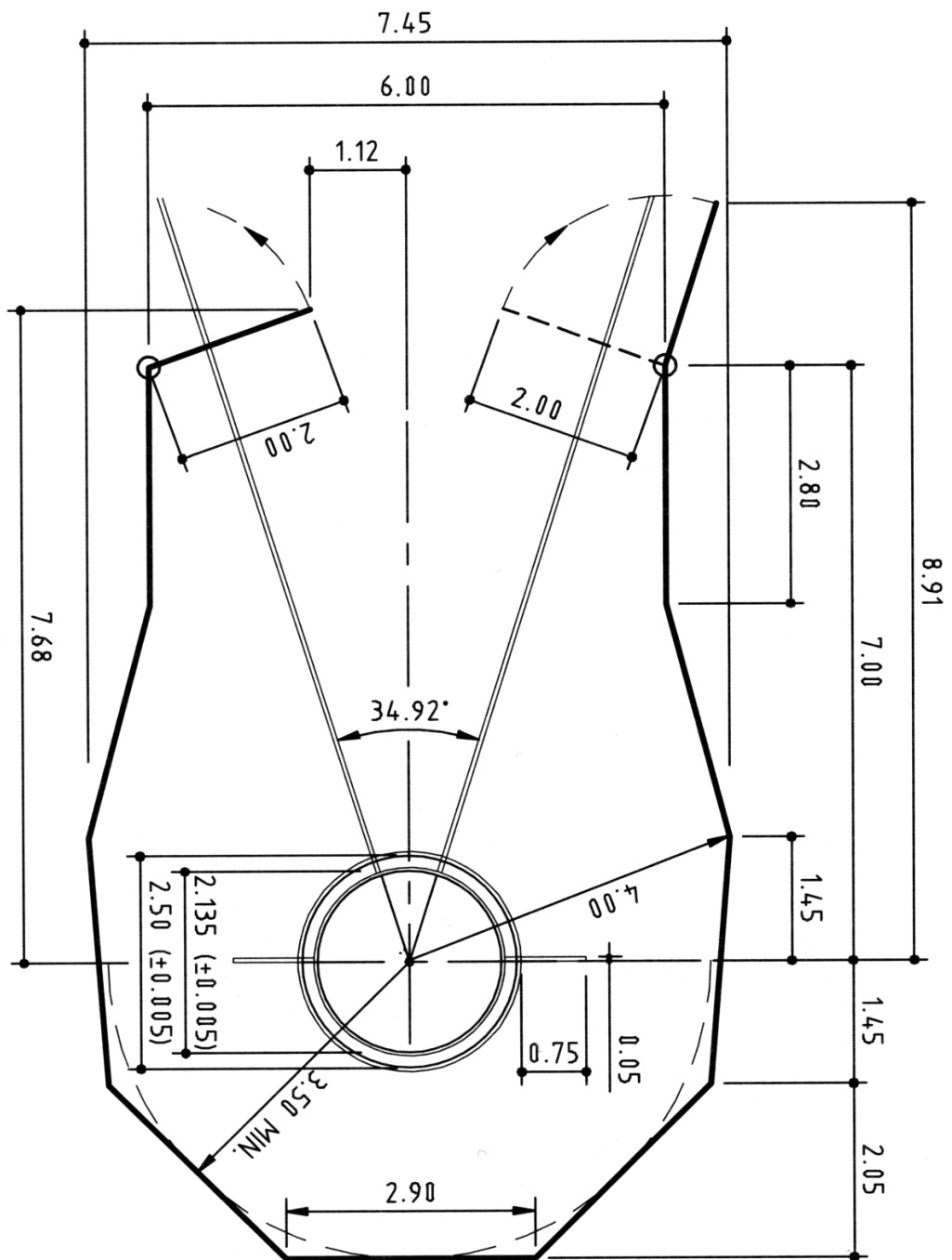


Mynd 21 - Áhald sem lagt er til að nota til prófunar á þyngdarmiðju sleggjuhauss

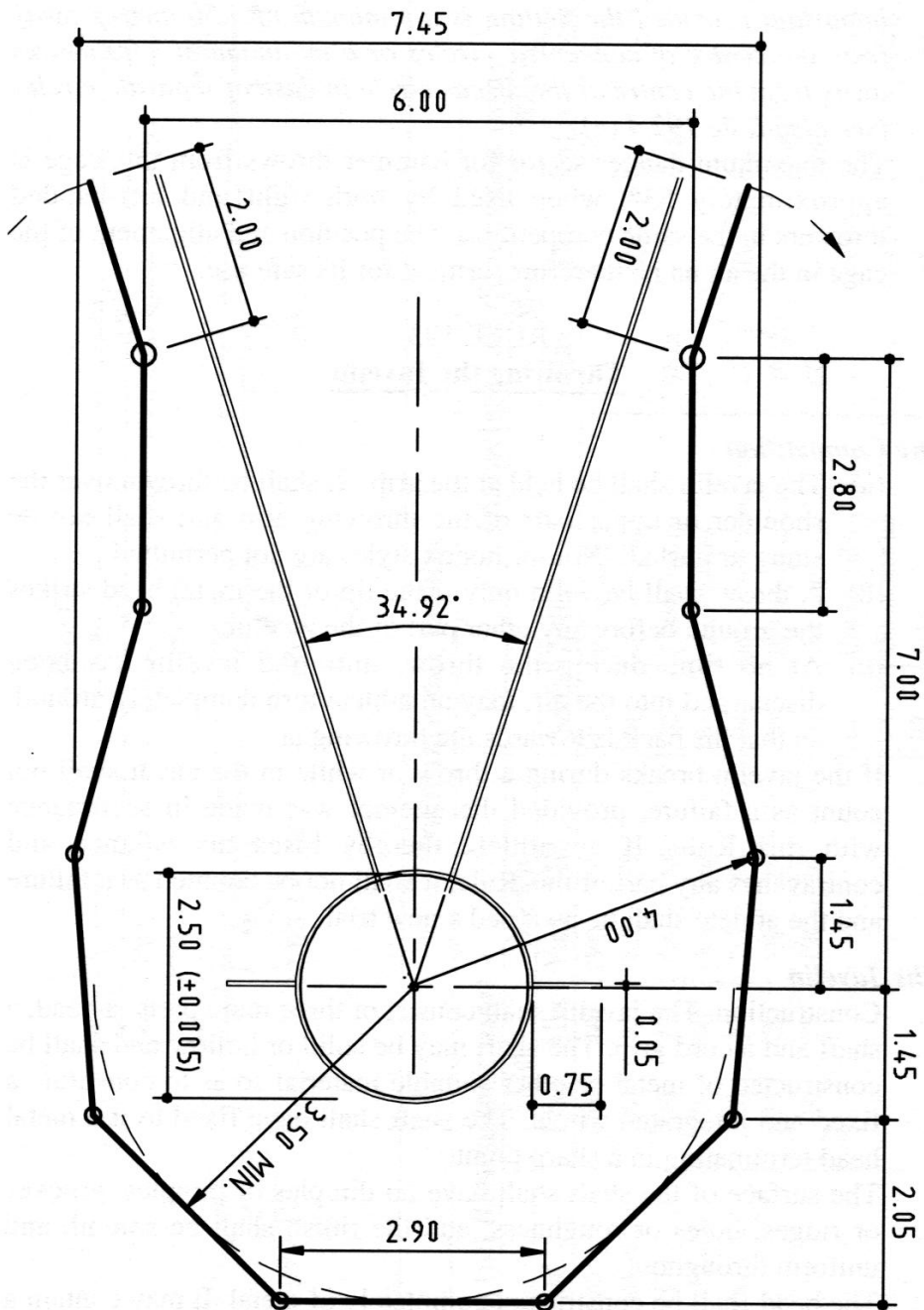
## 192. Gr. Sleggjukastsbúr

1. Í sleggjukasti skal ætíð kastað úr sérstöku kastbúri til öryggis fyrir áhorfendur, starfsmenn og keppendur. Búr það sem skilgreint eru í þessari grein eru ætlað þegar sleggjukastið fer fram innan vallar og aðrar greinar fara fram samtímis eða þegar keppnin fer fram utan vallar með að viðstöddum áhorfendum. Þar sem þetta á ekki við, t.d. á æfingarvöllum, er hægt að notast við búr sem eru mun einfaldari að allri gerð. Ráðgjöf er hægt að fá hjá landsamböndum eða skrifstofu IAAF ef óskað er.
2. Hönnun, gerð og viðhald búrsins skal miða við að það geti haldið 7,26kg sleggjuhaus sem þeytist með 32m hraða á sekúndu. Fyrirkomulagið skal vera á þá lund að ekki sé hætt á að sleggjan fleyti kerlingar af föstum hlutum búrsins og geti þannig endurkastast í keppandann eða yfir brún netsins. Svo fremi sem búr uppfyllir öll ákvæði, sem er getið í þessari grein þá er leyfilegt að nota hvers konar hönnun og gerð búrs sem menn kynnu að óska sér.
3. Sleggjukastbúr á að vera U-laga eins og sýnt er á mynd 22. Opið skal vera 6m vítt og á það að vera 7m frá miðju kasthrings. Endahlutar hins 6m víða ops skal vera innri brún hjöruliða netbúrssins. Lágmarkshæð á römmum skal vera 7m á afturhluta búrsins og að minnsta kosti 10m síðustu 2,80m að hjöruliðum vængjanna. Ráðstafanir skulu gerðar til að fyrirbyggja að sleggjan geti með nokkru móti komist í gegnum búrið á mótum ramma eða nets. Að auki skal gera ráðstafanir til að sleggjan geti ekki runnið eftir jörðinni undir netið.  
*Aths.: Fyrirkomulag aftari ramma/nets er ekki mikilvæg að því tilskildu að netið sé að lágmarki 3,50m frá miðju kasthringsins.*
4. Tvær hreyfanlegar grindur með neti, 2m breiðar, skulu vera á framhlið búrsins og skal aðeins önnur vera í notkun í einu. Lágmarkshæð grindanna skal vera 10m.  
*Aths.i): Vinstri grindin er notuð fyrir kastara sem snúa sér rangsælis (rétthentir) og hægri grindin fyrir kastara sem snúa sér réttsælis (örvhentir). Með tilliti til þess að þörf getur verið á því að stilla grindurnar til skiptis þegar bæði rétthentir og örvhentir keppendur eru til staðar er mikilvægt að hægt sé að stilla þær auðveldlega og fljótlega.*  
*Aths.(ii): Endastaða beggja grinda er sýnd á uppdrættinum þó að í keppni sé aðeins önnur grindin lokuð á hverjum tíma.*  
*Aths.(iii): Þegar hreyfanlegu grindurnar eru notaðar verða þær að vera nákvæmlega í þeirri stöðu sem sýnd er á myndinni.*  
*Ráðstafanir skulu því gerðar í hönnun hreyfanlegu grindanna að hægt sé að læsa þeim í lokastöðu. Mælt er með því að lokastaða grindanna (tímabundið eða varanlega) sé merkt á jörðinni.*  
*Aths.(iv): Gerð þessara grinda og hreyfanleiki þeirra er háð hönnun búrsins. Það má renna þeim til eða þær geta verið á lóðréttum eða lárréttum ási eða hægt að taka þær niður. Einu afgerandi kröfurnar eru þær að grindurnar geti stöðvað sleggjur sem lenda á þeim og engin hætt sé á því að sleggjan geti komist í gegnum föstu eða hreyfanlegu hluta grindanna.*  
*Aths.(v): Hugmyndarík hönnun sem getur tryggt jafnörugga vernd og auka ekki hættusvæðið í samanburði við hefðbundna hönnun geta fengið viðurkenningu IAAF.*

5. Net búrsins má gera úr hentugum náttúrulegum streng eða gerviefnistreng eða úr eða línunum eða hertum stálvír. Hámarksstöskvastærð skal vera 44mm ef um streng er að ræða en 50mm ef um vír er notaður.  
*Aths.: Frekari skilgreiningar fyrir netið og öryggisathugun er lýst í Handbók IAAF um Frjálsíþróttavelli.*
5. Þar sem það þykir æskilegt að geta notað sama búrið fyrir kringlukast má aðlagja þetta á tvennan hátt. Einfaldast er að hafa tvo sammiðja hringi 2,135/2,5m, en þá þarf að nota sama yfirborðið í hringnum fyrir sleggju- og kringlukast.  
Sleggjubúrið má nota fyrir kringlukast með því að hreyfa til færanlegu grindurnar svo að búrið sé opið.  
Þar sem þess er óskað að hafa tvo aðskilda hringi fyrir sleggju- og kringlukast skal setja kringlukasthringinn fyrir framan sleggjukasthringinn. Bilið milli miðju þeirra skal vera 2,37m og skulu þeir vera á miðlínu kastgeirans. Í því tilfalli skal nota færanlegu grindurnar fyrir kringlukastið.  
*Aths.: Fyrirkomulag aftari grinda/nets er ekki mikilvæg að því tilskildu að netið sé að lágmarki 3,50m frá miðju sameiginlegu kasthringjanna eða sleggjuhrings (eða 3,00m í búrum með aðskildum hringir gerðir skv. reglum í gildi fyrri 2004 með kringluhringinn aftar) (sjá einnig gr. 192,4).*
7. Hámarks hættugeiri fyrir köst úr slíku búri er u.þ.b. 53° fyrir bæði örv- og réttthenta kastara. Staðsetning búrsins á keppnisvellinginum er því mikilvæg til þess að öryggi það sem búrið veitir sé sem mest.



Mynd 22 - Búr fyrir sleggju- og kringlukast með sammiðja hringjum



Mynd 23 - Búr fyrir sleggju og kringlukast í stillingu fyrir kringlukast



## 193. Gr. Spjótkest

### Keppnisreglur

1. a) Halda skal um vafning spjótsins. Því skal kastað yfir öxlina eða upphandlegginn. Ekki er leyfilegt að slöngva því eða þeyta. Ekki er leyfilegt að nota neinar óvenjulegar aðferðir við spjótkest (non-orthodox).
- b) Ekkert kast skal talið gilt nema oddur málmhauss spjótsins snerti jörð á undan öllum öðrum hlutum spjótsins.
- c) Frá því keppandi hefur byrjað atrennu og þar til hann hefur kastað spjótinu, er honum óheimilt að snúa sér alveg við þannig að bak hans snúi að kastboganum.
2. Brotni spjótið á flugi skal tilraunin ekki talin með svo framarlega sem kastið var framkvæmt samkvæmt reglum. Ef keppandi missir við það jafnvægið og brýtur þar með einhver ákvæði þessarar reglu skal það ekki talið ógilt kast. Í báðum tilfellum skal keppnandinn fá aðra tilraun.

### Spjótið

3. Gerð. Spjótið skal gert úr þremur hlutum: haus, skafti og vafningi. Skaftið má vera gegnheilt eða holt að innan og skal gert úr málmi eða öðru viðeigandi efni svo það myndi fasta samfellda einingu. Á skaftið skal festur málmhaus með hvössum oddi.  
Yfirborð skaftsins má ekki hafa neinar dældir eða nabba, skorur eða upphleyptar rákir, holur eða grófhúðun. Yfirborðin skal allt vera slétt (sjá Gr. 188,4).  
Spjótshaus skal gerður algerlega úr málmi. Á honum má vera rafsoðinn styrktur oddur úr öðrum málmi, að því tilskyldu að hausinn sé sléttur (sjá Gr. 188,4) og allt yfirborðið eins.
4. Vafningurinn skal þekja þungamiðju. Hann má ekki vera meira en 8mm gildari að þvermáli en skaftið. Hann má hafa reglulegt óslétt yfirborð en vera án hverskonar reima, skora eða dælda. Vafningurinn skal vera jafngildur.
5. Þverskurður skal allur vera hringlaga (sjá *Aths (i)*). Mesta þvermál á að vera fast framan við vafninginn. Miðhluti skaftsins, þar með talinn sá hluti sem er undir vafningnum, má vera sívalningur í laginu eða aðeins mjókkandi að afturenda spjótsins, en í engu tilfelli má minnkun þvermáls fast framan við vafning til þvermáls fast aftan við vafning vera meiri en 0.25mm. Spjótið skal mjókka reglulega frá gripinu fram til oddsins og eins aftur í enda spjótsins. Í langskurði skal línán frá gripi að oddi og enda vera bein eða lítið eitt bogadreginn (convex) (sjá *aths. 2*) og það má ekki vera nein snögg breyting á þvermáli þverskurðar spjótið á enda nema strax aftan við sprjótsodd og framan og aftan vafninginn. Fyrir aftan hausinn má minnkun þvermáls ekki vera meiri en 2,5mm og þessi frávik frá lengdarþverskurði mega ekki ná lengra en 300mm aftur fyrir hausinn.  
*Aths. (i): Þótt þverskurðurinn eigi að vera hringlaga, er leyfður allt að 2% mismunur milli lengsta og minnsta þvermáls á hverjum stað á spjótinu. Meðaltal þessara tveggja talna skal vera það sama og reglurnar segja til um varðandi spjót með hringlaga þverskurði.*  
*Aths. (ii): Lögun lengdarþverskurðar má auðveldlega athuga með beinni málmstiku sem er að minnsta kosti 500mm löng og tveimur þykkarmálum 0,20mm og 1,25mm þykkum. Á þeim hluta sem þverskurðarins sem er aðeins*

*Íbjúgur veltur málmstíkan til en liggur þétt að stuttu svæði á spjótinu. Þegar málmstíkan liggur þétt að beinum hluta spjótsins á ekki að vera hægt að setja nokkursstaðar 0.20mm þykktarmál milli spjóts og stíku á snertifleti. Þetta á þó ekki við fast aftan við samskeytin á hausnum og skaftinu. Þar á ekki að vera mögulegt að setja inn 1,25mm þykktarmál.*

6. Spjót skal standa eftirfarandi mál  
(Nýtt áhald fyrir stúlkur frá 1. janúar 2012)

Lágmarksþyngd fyrir notkun áhalda í keppni og viðurkenningu á meti	500g	600g	700g	800g
Upplýsingar fyrir framleiðendur Þyngdarfrávik	505g 525g	605- 625g	705- 725g	805- 825g
Heildarlengd Lágmark Hámark	2000mm 2100mm	2200mm 2300mm	2300mm 2400mm	2600m 2700mm
Fjarlægð frá spjótsoddi að þungamiðju Lágmark Hámark	780mm 880mm	800mm 920mm	0860m 1000m	900mm 1060mm
Fjarlægð frá spjótsend að þungamiðju Lágmark Hámark	1120mm 1320mm	1280mm 1500mm	1300mm 1540mm	1540mm 1800mm
Lengd málmhauss Lágmark Hámark	220mm 270mm	250mm 330mm	250mm 330mm	250mm 330mm
Þykkt vafnings Lágmark Hámark	135mm 145mm	140mm 150mm	23mm 28mm	25mm 30mm
Þvermál skafts þar sem það er mest Lágmark Hámark	20mm 24mm	20mm 25mm	23mm 28mm	25mm 30mm

7. Á spjótinu mega ekki vera neinir hreyfanlegir hlutir né annar útbúnaður sem í kastinu gæti breytt þungamiðju þess eða kasteiginleikum.
8. Mjókkun spjótsins fram í odd skal vera þannig að hornið í punktinum skal ekki vera meira en 40°. Þvermálið 150mm frá spjótsoddi sé ekki meira en 80 hundraðshlutar af hámarksþvermáli. Miðja vegu milli miðþyngdarpunkts og spjótsodds skal þvermál ekki vera meira en 90 hundraðshlutar af mesta þvermáli skaftsins.
9. Mjókkun skaftsins til afturenda spjótsins skal vera slík að þvermál miðja vegu milli miðþyngdarpunkts til enda spjótsins skal ekki vera minna en 90% af hámarksþvermáli spjótsins. 15sm frá enda spjótsins skal þvermál ekki vera minna en 40% af hámarksþvermáli skaftsins. Þvermál skaftsins í spjótsenda skal ekki vera minna en 3,5mm.



### Lengdir (allar mælingar í mm)

		Karlar		Konur	
Auðkenni	Lýsing	Mest	Minnst	Mest	Minnst
L0	Heildarlengd	2700	2600	2300	2200
L1	Oddur að þM	1060	900	920	800
1/2L1	Hálf L1	530	450	460	400
L2	Endi að þM	1800	1540	1500	1280
1/2L2	Hálf L2	900	770	750	640
L3	Haus	330	250	330	250
L4	Grip	160	150	150	140

### Þvermál (allar mælingar í mm)

		Karlar		Konur	
Auðk.	Lýsing	Mest	Minnst	Mest	Minnst
þ0	Fyrir framan grip	30	25	25	20
þ1	Fyrir aftan grip	-	þ0-0,25	-	þ0-0,25
þ2	150mm frá oddi	0,8*þ0	-	0,8*þ0	-
þ3	Aftast á haus	-	-	-	-
þ4	Fyrir aftan haus	-	þ3-2,5	-	þ3*2,5
þ5	Mitt á milli odds og þM	0,9*þ0	-	0,9*þ0	-
þ6	Yfir grip	þ0+8	-	þ0+8	-
þ7	Mitt á milli enda og þM	-	0,9*þ0	-	0,9*þ0
þ8	150mm frá enda	-	0,4*þ0	-	0,9*þ0
þ9	Endi	-	3,5	-	3,5

## V. HLUTI - FJÖLÞRAUTIR

### 200. Gr. Fjölþrautir

#### **KARLAR YNGRI OG ELDRI (Fimmtarþraut og tugþraut)**

1. Í fimmtarþraut eru fimm greinar er skulu þreyttar á einum degi í þessari röð: langstökk, spjótkest, 200m hlaup, kringlukast og 1500m hlaup.
2. Í tugþraut karla eru tíu íþróttagreinar er skulu þreyttar á tveimur dögum í röð og fara fram í þessari röð:

Fyrri dagur: 100m hlaup, langstökk, kúluvarp, hástökk og 400m hlaup.

Síðari dagur: 110m grindahlaup, kringlukast, stangarstökk, spjótkest og 1500m hlaup.

#### **KONUR YNGRI OG ELDRI (Sjöþraut og tugþraut)**

3. Í sjöþraut kvenna eru sjö íþróttagreinar er skulu þreyttar á tveimur dögum í röð og fara fram í eftirfarandi röð:

Fyrri dagur: 100m grindahlaup, hástökk, kúluvarp, 200m hlaup.

Síðari dagur: Langstökk, spjótkest, 800m hlaup.

4. Í tugþraut kvenna eru tíu íþróttagreinar er skulu þreyttar á tveimur dögum í röð og fara fram í þessari röð:

Fyrri dagur: 100m hlaup, kringlukast, stangarstökk, spjótkest og 400m hlaup.

Síðari dagur: 100m grindahlaup, langstökk, kúluvarp, hástökk og 1500m hlaup.

#### **DRENGIR (Áttþraut (Octathlon))**

5. Í áttþraut drengja eru 8 íþróttagreinar er skulu þreyttar á tveimur dögum í röð og fara fram í þessari röð:

Fyrri dagur: 100m hlaup, langstökk, kúluvarp og 400m hlaup.

Síðari dagur: 110m grindahlaup, hástökk, spjótkest og 1000m hlaup.

**STÚLKUR (Sjöbraut)**

6. Í sjöbraut stúlkna eru sjö íþróttagreinar er skulu þreyttar á tveimur dögum í röð og fara fram í eftirfarandi röð:

Fyrri dagur: 100m grindahlaup, hástökk, kúluvarp, 200m hlaup.

Síðari dagur: Langstökk, spjótkast, 800m hlaup.

**ALMENNAR REGLUR**

7. Alltaf þegar yfirdómari telur það mögulegt skal vera minnst 30 mínútna hlé fyrir hvern keppanda frá því grein lýkur þar til næsta grein hefst. Ef mögulegt skulu líða 10 tímar frá lokum síðustu greinar fyrri dags til fyrstu greinar seinni dags
8. Í hverri einstakri grein, nema þeirri síðustu í fjölbraut, skulu riðlar og hópar skipulagðir af Tæknifulltrúa eða Yfirdómara fjölbrautar eins og við á, þannig að keppendur með svipaða getu í hverri einstakri grein skulu settir í sama riðil eða hóp. Æskilega skulu fimm eða fleiri og aldrei færri en þrír keppendur settir í hvern riðil eða hóp. Þegar þetta er ekki hægt vegna tímaseðils skul riðlar eða hópar skipulagðir fyrir næstu keppnisgrein þegar keppendur hafa lokið fyrri grein. Í síðustu grein fjölbrautar skal skipa riðlum þannig að einn riðillinn sé skipaður þeim keppendum sem efstir eru eftir næstsíðustu grein Tæknifulltrúi eða Yfirdómari hefur vald til að endurraða í hvaða riðil sem er ef það er æskilegt að hans áliti.
9. Leikreglur IAAF gilda um einstakar greinar þrautanna, þó með eftirfarandi undantekningum:
- í langstökki og kastgreinum eru keppendum aðeins heimilar þrjár tilraunir.
  - ef sjálfvirk raftímatökutæki er ekki til staðar, skulu þrír tímaverðir taka tíma hvers keppenda.
  - Í hlaupum er aðeins leyft eitt þjófstart án þess að keppandanum sem olli því sé vísað á brott. Hver sá keppandi sem veldur frekari þjófstarti er vísað á brott.
10. Aðeins ein gerð tímatöku skal notuð í hverri grein. Ef met um met er að ræða skal hins vegar stuðst við rafmagnstímatöku þótt ekki sé kostur á slíkri tímatöku fyrir aðra keppendur.
11. Reyni keppandi ekki að hefja keppni eða geri enga tilraun í einni grein, skal honum ekki leyft að taka þátt í næstu grein þrautarinnar og hann þar með talinn hafa hætt þátttöku í keppninni. Skal hann þess vegna ekki teljast með í heildarúrslitum. Ákveði einhver keppandi að hætta við frekari þátttöku í fjölbrautarkeppni skal hann strax tilkynna yfirdómara fjölbrauta slíka ákvörðun.
12. Tilkynna skal stigatölu skv. IAAF stigatölu, aðskilið í hverri grein fyrir sig svo og samanlögð stig allra keppanda að lokinni hverri íþróttagrein, Sigurvegari er sá sem hefur hlotið hæsta samanlagða stigatölu.
13. Verði tveir eða fleiri keppendur jafnir að stigum í einhverri grein keppinnar skal úrskurða um jöfnu á eftirfarandi hátt:
- Keppandi sem hefur fengið hærra stigatölu í fleiri greinum heldur en aðrir keppendur skal veitt hærra sæti.
  - Ef keppendur er jafnir eftir að farið hefur verið að Gr. 200,13(a) skal sá teljast fremri sem hæsta stigatölu hefur hlotið í einhverri einstakri grein keppinnar.

- c) Ef keppendur eru enn jafnir eftir að farið hefur verið eftir Gr. 200,13(b) skal sá teljast fremri sem hefur hæsta tölu í næstu grein keppninnar o.s.frv.
- || (d) Ef keppendur eru enn jafnir eftir að farið hefur verið eftir Gr. 200,13, skulu þeir báðir teljast vera í fyrsta sæti.

## VI. HLUTI - INNAHÚSSKEPPNI

### 210. Gr.

#### Aðlögun utanhúss reglna að innanhússkeppni

Með þeim undantekningum í eftirfarandi reglum í VI Hluta gilda reglur I-V Hluta um utanhússkeppni einnig um innanhússkeppni.

### 211.

#### Gr. Innanhússleikvangur

1. Leikvangurinn skal vera algerlega lokaður og með þaki. Sjá skal fyrir lýsingu, hita og loftræstingu til þess að gera aðstæður hæfilegar fyrir keppni.
2. Svæðið skal hafa sporöskjulaga hlaupabraut; beina braut fyrir spretthlaup og grindahlaup; atrennubrautir og lendingarsvæði fyrir stökk. Auk þess skal sjá fyrir kasthring og kastsvæði fyrir kúluvarp hvort sem er varanlegt eða tímabundið. Öll svæðin skulu vera í samræmi við tæknilýsingu í Handbók IAAF um Frjálsíþróttaaðstöðu.
3. Allar hlaupabrautir, atrennubrautir eða uppstökkssvæði skulu þakin gerviefni. Æskilegt er að hið fyrrnefnda geti tekið 6mm gadda á hlaupaskóm. Önnur þykkt efnis má láta í té af vallarstjórn sem skulu þá upplýsa íþróttamennina um leyfilega lengd á göddum. (Sjá Gr.143.4 ).  
Mót innanhúss skv. Gr.1 (a), (b), (c) og (f) og og keppni undir beinni stjórn IAAF skulu aðeins vera haldin í aðstöðu sem hafa gilda viðurkenningu IAAF.  
Mælt er með því að þegar slík aðstaða er fánleg skuli mót skv. Gr.1,1(d), (e), (g), (h), (i) og (j) haldin í slíkri aðstöðu.
4. Grunnurinn sem gerviefnið á hlaupabrautum, atrennubrautum eða uppstökkssvæðum er lagt á skal annaðhvort vera stíft t.d. steinsteypa eða ef uppbyggt (eins og viðarborð eða þykkur krossviður settur á þverbíta), án nokkurrar fjaðrandi hluta.  
Eins og framarlega er tæknilega kleift, skal hver atrennubraut hafa jafnan sveigjanleika. Athuga skal þetta á uppstökkssvæði fyrir stökk á undan hverri keppni.  
*Aths. (i): Fjaðrandi hluti er hver sá hluti sem af ásetningu er tæknilega eða byggður til þess að veita keppanda aðstoð*  
*Aths. (ii): Í Handbók IAAF um Frjálsíþróttaaðstöðu sem er fánleg frá skrifstofu IAAF og næst af vefsíðu IAAF, eru nákæmari og nánari tæknilýsingar fyrir skipulag og byggingu innanhúss valla.*  
*Aths. (iii) Stöðluð form sem eru í gildi fyrir umsókn um viðurkenningu á aðstöðu og skýrslu um mælingar á innanhússaðstöðu má fá frá skrifstofu IAAF eða ná af vefsíðu IAAF.*

## 212. Gr. Beina brautin

1. Mesti hliðarhalli brautarinnar skal ekki vera meiri en 1:100 og hallinn í hlaupátt skal ekki vera meiri en 1:250 á hverjum stað og ekki meiri en 1:1000 í heild.

### **Aðskildar brautir**

2. Hlaupabrautin skal hafa að lágmarki 6 og mest 8 brautir sem eru aðskildar og merktar beggja megin með 5sm breiðum hvítum línunum. Brautirnar skulu allar vera 1,22m ± 0,01m að meðtaldri línu hægra megin.  
*Aths.: Á hlaupabrautum byggðum fyrir 1. janúar 2004 mega aðskildar brautir hafa mestu vídd allt að 1,25m.*

### **Rásmark og endamark**

3. Það skal vera a.m.k. 3m svæði fyrir aftan ráslínu án nokkurra hindrana. Það skal vera a.m.k. 10m svæði handan við endamark með nægjanlegum útbúnaði til þess að íþróttamaður geti stöðvað sig án meiðsla.  
*Aths: Það er sterklega mælt með því að lágmarkssvæði handan endamarks skuli vera 15m.*

## 213. Gr. Hringur og brautir

1. Æskilegt er að brautin sé 200m að nafnmáli. Hún skal vera tvær samhliða beinar brautir og tvær beygjur sem mega halla og hafa jafna geisla (radius). Innri hluti brautarinnar skal afmörkuð með sargi (kanti) úr viðeigandi efni, u.þ.b. 5sm á hæð og breidd eða hvítri línu 5sm breiðri. Ytri brún þessa sargs eða línu er innri hluti 1. brautar. Innri brún línunnar eða sargsins skal vera lárétt alla lengd brautarinnar með mesta halla 1:1000.

### **Aðskildar brautir**

2. Hlaupabrautin skal hafa minnst 4 og mest 6 aðskildar brautir. Brautirnar skulu að nafninu til vera milli 0,90m og 1,10m á breidd að meðtalinni línunni á hægri hönd. Allar brautir skulu vera af sömu breidd með sveigjanleika uppá ± 0,01m af hinni völdu breidd. Brautirnar skulu aðskildar með 5sm breiðri línu.

### **Hliðarhalli**

3. Hliðarhallinn skal vera sá sami í þversniði á á öllum aðskildum brautum beygjunnar og beinum hluta brautarinnar.  
Beina brautin má vera flöt eða hafa maximun halla að 1:100 að innstu braut. Til þess að auðvelda breytingu frá beinu brautinni í halla beygjunnar má breytingin smám saman ná 5m inn í beinu brautina.  
Auk þess skal vera lóðrétt breyting.

### **Merking beygjanna**

4. Þar sem innri brún brautarinnar er takmörkuð með hvítri línu, skal merkja hana til viðbótar með keilum eða flöggum á beygjuni og að vali á beinu brautinni. Keilurnar skulu vera a.m.k. 20sm háar. Flöggin skulu vera 25smx20sm á stærð,

a.m.k. 45sm á hæð og í 60° horni við yfirborð í átt frá braut. Keilurnar eða flöggin skulu þannig staðsett á hvítu línuna brautinni að ytri hluti fótstykki keilunnar eða flaggstangarinnar fer saman við brún hvítu línunnar næst brautinni. Keilurnar eða flöggin skulu staðsett þannig að mest sé 1,5m á milli þeirra á beygjum og 10m á beinu brautinni.

*Aths: Í allri innanhússkeppni undir beinni stjórn IAAF, er sterklega mælt með því að sarg (kantur) sé til staðar.*

## **214. Gr. Rás- og endamark á hringbraut**

1. Tæknilegar upplýsingar um byggingu og merkingar á 200m braut með hliðarhalla á beygjum eru gefin í smáatriðum í Handbók IAAF um Frjálsíþróttaaðstöðu. Grundvallaratriðin sem taka skal tillit til fara hér á eftir.

### **Grundvallaratriði**

2. Rás- og endamark hlaups skal merkja með hvítum línunum 5sm breiðum, hornrétt á línur beinu brautanna og eftir geisla beygjanna á brautinni.
3. Kröfurnar fyrir endamarkslínu eru að ef mögulegt er skal aðeins vera ein fyrir hinar mismunandi hlauplengdir, að hún skulu vera á beina hluta brautarinnar. Sem mestur hluti beinu brautarinnar skal vera áður en komið er að endamarki.
4. Meginkröfur fyrir allar ráslínur, beinar, stallaðar eða bognar, er sú að hlauplengd fyrir sérhvern íþróttamann sé sú sama þegar hann tekur stystu leyfilegu leið.
5. Ef mögulegt er skulu ráslínur (og línur skiftisvæðis í boðhlaupum) ekki vera á mestu beygjum né á hæsta hluta hliðarhallans.

### **Framkvæmd hlaups**

6. Í 400m hlaupum og styttri, skal hver íþróttamaður hafa aðskilda braut við start. Hlaup upp að og að 300m hlaupi meðtöldu skal hlaupa algjörlega á aðskildum brautum. Hlaup lengri en 300m, en styttri en 800m skulu byrja og vera á aðskildum brautum til loka annarrar beygju. Í 800m hlaupi má hver íþróttamaður fá aðskilda braut, eða allt að tveim keppendum má skipa á braut, eða í hópræsingu er æskilegt að nota brautir 1 og 3. Hlaup lengri en 800m skal hlaupa án aðskildra brauta og nota bogadregna ráslínu eða hópræsingu.  
*Aths. (i): Á mótum öðrum en þeim sem eru haldin skv. Gr. 1(a), (b), (c) og (f) mega þeir aðilar sem það varðar semja um að nota ekki aðskildar brautir fyrir 800m hlaup.*  
*Aths. (ii): Á hlaupabautum sem hafa færri en 6 aðskildar brautir má nota hópræsingu skv. Gr. 162, 10 til þess að 6 keppendur keppi.*

### **Ráslína og endamarkslína á 200m braut**

7. Ráslína á 1. braut skal vera á beinu brautinni. Staðsetning hennar skal ákveðin þannig að ráslína á ystu braut í mestri stöllum (400m hlaupum, sjá gr. 214,9) sé þannig staðsett að horn hallans sé ekki meira en 12 gráður. Endamarkslína í öllum hlaupum á hringbrautinni skal vera framhald á ráslínu 1. brautar, þvert yfir brautina, hornrétt á línurnar sem aðskilja brautirnar.

**Stallað rásmark fyrir 200m hlaup**

8. Þegar staðsetning ráslínu á 1. braut og endamarkslínu hefur verið ákveðin, skal staðsetning ráslína á hinum brautum ákveðin út frá endamarki. Mæling á hverri braut skal ákveðin á nákvæmlega sama hátt eins og á 1. braut þegar brautin er mæld (sjá Gr.160,2).

Eftir að hafa ákveðið staðsetningu ráslínu, þar sem hún snertir mælingarlínuna 20sm út frá innri brún brautarinnar, skal hún framlengd yfir brautina þvert á línurnar sem aðskilja brautirnar. Ef á beygjuhluta brautarinnar skal línun sem mæla á dregin, eftir radius frá miðhluta beygjunnar og ef á þeim hluta sem er að breytast úr beygju í beina braut (sjá Gr. 213,4) þá eftir radius frá fræðilegum miðhluta beygjunnar á þeim punkti. Ráslínuna má þá auðkenna 5sm breiða, á hluta mælingastöðunnar nær endamarki.

**Stölluð rasmörk fyrir hlaup lengri en 200m, upp að og að 800m meðtöldum**

9. Þar eð hlaupurum er leyft að yfirgefa brautir sínar þegar þeir koma á beinu brautina eftir að hafa hlaupið eina eða tvær beygjur á aðskildum brautum, skal taka tillit til tveggja þátta. Í fyrsta lagi hinnar eðlilegu stöllum svipaðri og þeirri fyrir 200m hlaup (sjá Gr.214,8). Í öðru lagi, aðlögun á rásmarki á hverri braut til að bæta fyrir það að hlauparar á ytri brautum verða að fara lengra en þeir sem eru á innri brautum til að komast á innri stöðu í lok beinu brautar eftir úthlaupslínu.

Þessa aðlögun má ákveða þegar úthlaupslínan er merkt, þar sem hlaupararnir mega fara af brautum sínum. Þar sem ráslínur eru 5sm breiðar er því miður ómögulegt að merkja þessar tvær mismunandi ráslínur nema mismunurinn á staðsetningu sé meira en um það bil 7sm til þess að leyfa skýrt 2sm bil milli ráslínanna. Það sem þetta vandamál kemur upp er lausnin sú að nota öftustu ráslínu. Þetta vandamál er ekki til staðar á fyrstu braut því samkvæmt skilgreiningu er þar engin aðlögun fyrir úthlaupslínu. Það kemur upp í innri brautum (þ.e. 2 og 3) en ekki ytri brautum (þ.e. 5 og 6) þar sem aðlögunin að úthlaupslínu er meiri en 7sm.

Á þessum ytri línunum þar sem aðskilnaður er nægilegur, er hægt að mæla aðra ráslínu fyrir framan fyrri ráslínu með hinni nauðsynlegu aðlögun sem er ákveðin frá staðsetningu úthlaupslínu. Aðra ráslínuna má þá merkja á sama hátt og fyrir 200m hlaup. Það er staðsetning þessarar ráslínu á ystu braut sem ákvarðar staðsetningu allra ráslína og endamarks á brautinni. Til þess að forðast að láta hlauparann sem byrjar hlaupið á ytri brautum verða fyrir því mikla óhagræði að byrja hlaupið í bröttum halla, skal færa allar ráslínur og þar með endamark nægilega aftur til þess að takmarka hallann þannig að hann sé viðunandi. Það er þess vegna nauðsynlegt að staðsetja fyrst rásmark á ystu brautum 400m og 800m og síðan að vinna aftur á bak varðandi önnur rasmörk og endanlega endamarkslínu.

Til þess að hjálpa keppendum að átta sig á úthlaupslínu skal setja litlar keilur eða stendinga. 5smx5sm og ekki hærri en 15sm, æskilega í öðrum lit en úthlaupslínan, fyrir framan skurðpunkta hennar og línanna sem aðskilja brautirnar.

**Riðlaskifting**

10. Í innanhússkeppni, skal nota eftirfarandi töflur nema í undantekningartilfellum til að ákveða fjölda umferða fjölda riðla í hverri umferð og hverjir komast áfram í brautargreinum (hlaupum).

**60m, 60m grhl**

Skráð	Úrtaka 1. U			Úrtaka 2. U		
	Riðill	S	T	Riðill	S	T
9-16	2	3	2			
17-24	3	2	2			
25-32	4	3	4	2	4	
33-40	5	4	4	3	2	2
41-48	6	3	6	3	2	2
49-56	7	3	3	3	2	2
57-64	8	2	8	3	2	2
65-72	9	2	6	3	2	2
73-80	10	2	4	3	2	2

**200m, 400m, 800m, 4x200m, 4x400m**

Skráð	Úrtak 1. U			Úrtaka 2. U			Úrtaka 3. U	
	Riðill	S	T	Riðill	S	T	Riðill	S
7-12	2	2	2					
13-18	3	3	3	2	3			
19-24	4	2	4	2	3			
25-30	5	2	2	2	3			
31-36	6	2	6	3	2			
37-42	7	2	4	3	2			
43-48	8	2	2	3	2			
49-54	9	2	6	4	3		2	3
55-60	10	2	4	4	3		2	3

**1500m**

Skráð	Úrtaka 1. R			Úrtaka 2. R		
	Riðill	S	T	Riðill	S	T
12-18	2	3	3			
19-27	3	2	3			
28-36	4	2	1			
37-45	5	3	3	2	3	3
46-54	6	2	6	2	3	3
55-63	7	2	4	2	3	3

**3000m**

Skráð	Úrtaka 1. R		
	Riðill	S	T
16-24	2	4	4
25-36	3	3	3
37-48	4	2	4

*Ath.: Ofanskráðar úrtökuaðferðir gilda aðeins fyrir 6 aðskildar brautir á hringlaga braut og 8 beinar brautir.*

**Dregið um brautir**

11. Í öllum greinum öðrum en 800m, sem eru hlaupnar algerlega eða að hluta á aðskildum brautum, þegar eru margir riðlar, skal draga um brautir á eftirfarandi hátt:
- fyrst milli tveggja hæst metnu keppenda eða sveita fyrir ytri brautir;
  - næst milli þriðja og fjórða metnu keppenda eða sveita fyrir tvær næstu brautir;
  - þá fyrir aðra keppendur eða sveita fyrir þærinnri brautir sem eftir eru. Matið sem vísað er til skal ákveða á eftirfarandi hátt:
  - í fyrstu umferð af lista gilds árangurs sem náðst hefur á fyrra skilgreindu tímabili.
  - í seinni umferðum í samræmi við framkvæmdareglur eins og skráðar í Gr. 166,3(a).
12. Í öllum öðrum hlaupum skal draga um brautir í samræmi við Gr. 166,4 og 164,8.

**215. Gr.****Fatnaður, skór og auðkenni**

Þegar keppnin er háð á gerfiefni, má sá hluti hvers gadds sem gengur út úr sóla eða hæl ekki vera lengri en 6mm (eða eins og skilgreint af mótsnefnd alltaf háð því mesta skilgreint í Gr. 143,4).

**216. Gr.****Grindahlaup**

- Grindahlaup skulu hlaupin sem 50m eða 60m hlaup á beinu brautinni.
- Staðsetning grinda í hlaupum

	Drengir	Ungl. karla	Karlar	Stúlkur	Ungl. stúlkur/konur
Hæðir grinda	0,914m	0,991m	1,067m	0,762m	0,838m
Fjarlægð	50/60m				
Fjöldi grinda	4/5				
Fjarl. Fyrstu gr	13,72m			13,00m	
Milli grinda	9,14m			8,50m	
Síðasta gr, til marklínu	8,86/9,72m			11.50/13,00m	

## 217. Gr. Boðhlaup

### **Framkvæmd hlaupa**

1. Í 4x200m boðhlaupi skal hlaupa fyrst sprett og fyrri beygju á öðrum spretti á aðskildum brautum. Við lok þessarar beygju skal vera 5sm breið lína (úthlaupslína) greinilega merkt yfir allar einstakar brautir til þess að gefa til kynna hvar hver hlaupari má hlaupa útaf sinni braut. Ekki á að styðjast við Gr. 170.7.
2. Í 4x400m boðhlaupi skal hlaupa fyrstu 2 beygjurnar á aðskildum brautum. Þannig skal nota sömu úthlaupslínu, skiftilínu o.s.frv. eins og í einstöku 400m hlaupi.
3. Í 4x800m boðhlaupi skal hlaupa fyrstu beygju á aðskildum brautum. Þannig skal nota sömu úthlaupslínu, skiftilínu o.s.frv. eins og í einstöku 800m hlaupi.
4. Í hlaupum þar sem hlaupurum leyfist að yfirgefa aðskildar brautir þegar þeir koma á beina braut eftir að hafa hlaupið tvær eða þrjár beygjur á aðskildum brautum er stöllum rásmarka lýst í Gr. 214.9.
5. Þeir keppendur sem bíða og taka við á þriðja og fjórða spretti í 4x200m, öðrum, þriðja og fjórða spretti í 4x400m og 4x800 boðhlaupi skulu undir eftirliti starfsmanns staðsetja sig í biðstöðu í sömu röð (innan frá og út) og viðkomandi liðsmaður þeirra þegar hann fer inn í síðustu beygju. Eftir að hlauparinn sem er að koma, hefur farið fram hjá þessum stað skulu þeir sem bíða halda sömu röð og ekki víxla röð á skiftisvæði. Ef keppandi fylgir ekki þessari reglu skal liði hans vísað úr keppni.

*Ath.: Vegna þess að einstakar brautir eru mjóar, er miklu frekar hætt við árekstrum og óviljandi hindrunum heldur en í utanhússhlaupum. Þess vegna er mælt með því að þegar mögulegt er skuli skilin eftir auð braut á milli hvers liðs.*

## 218. Gr. Hástökk

### **Atrennubraut og uppstökkssvæði**

1. Ef hreyfanlegar mottur eru notaðar skulu allar viðmiðanir reglna varðandi yfirborðið vera þannig að miðað sé við efsta flöt mottanna.
2. Íþróttamaður má byrja atrennuna í halla hringbrautarinnar að því gefnu að síðustu 15m séu á láréttum fleti atrennubrautarinnar skv. Gr.182,3, 182,4 og 182,5

## 219. Gr. Stangarstökk

### **Atrennubraut**

Keppandinn má byrja tilraunina á halla hringbrautarinnar að því gefnu að síðustu 40m séu á atrennubrautinni í samræmi við gr.183.6, og 183.7.

**220.**  
**Gr. Lárétt stökk**  
(Langstökk, þrístökk)

**Atrennubraut**

Keppandinn má byrja tilraunina á halla hringbrautarinnar að því gefnu að síðustu 40m séu á atrennubrautinni í samræmi við gr 184.2 og 184.3.

**221. Gr.**  
**Kúluvarp**

**Kastgeiri**

1. Kastgeirinn skal vera úr viðeigandi efni sem kúlan gerir far í, en dregur úr endurkasti.
2. Kastgeirinn skal umlokinn við endamark og á báðum hliðum eins nálægt hringnum eins og þurfa þykir, til öryggis áhorfendum, starfsmönnum og keppendum, með hindrun og varnarneti eins nálægt hringnum eins og nauðsynlegt er. Lágmarkshæð netsins ætti að vera 4m og nægilegt til að stöðva kúluna hvort sem hún er á lofti í kastinu eða í endurkasti frá yfirborðinu.
3. Þar sem rými er takmarkað innanhúss, getur svæðið sem er umlukið með hindruninni ef til vill ekki leyft 34,92° kastgeira. Skulu þá gerðar eftirfarandi ráðstafanir.
  - a) Hindrunin við fjærendann skal vera a.m.k. 50sm lengra frá en heimsmet á hverjum tíma fyrir karla eða konur.
  - b) Hliðarlínur skul vera samhverfar um miðlínu 34,92°geira.
  - c) Hliðarlínur, þar sem þær ná því ekki að vera hluti 34,92°geira, mega annað hvort vera sem geislar út frá miðju kastroings eins og 34,92° eða vera samsíða hvor annarri og miðlínu geirans. Þar sem hliðarlínur eru samsíða, skal lágmarks fjarlægð hliðarlína vera 9m.

**Gerð kúlu**

4. Kúlan skal annaðhvort vera úr gegnheilum málm, málmsskel eða á hinn bóginn mjúkri plast- eða gúmmískel með viðeigandi fyllingu, eftir því hvaða gerð af lendingarsvæði er notað (sbr. gr 221,1). Báðar gerðir kúlu má ekki nota í sömu keppni.

**Kúla úr gegnheilum málm eða málmsskel**

5. Kúlurnar skulu vera gerðar skv. Gr. 188,4 og 188,5 fyrir kúluvarp utanhúss.

**Kúla úr plast- eða gúmmískel**

6. Kúlan skal vera með plast- eða gúmmískel með viðeigandi fyllingu þannig að engin skemmd verði þegar hún lendir á venjulegu gólfi íþróttahúss. Hún skal vera kúlulaga, yfirborðið án hrjúfleika og áferðin slétt. Til að vera slétt skal meðal hæð yfirborðs vera minna en 1,6µm þ.e. grófleiki númer N7 eða minna.

Kúlan skal standa eftirfarandi mál:

KÚLA		
Lágmarksþyngd fyrir keppni og viðurkenningu mets	4,000kg	7,260kg
Upplýsingar fyrir framleiðendur: Þyngdarbil fyrir keppnisáhöld	4,005kg	7,265kg
	4,025kg	7,285kg
Þvermál lágmark	95mm	110mm
Þvermál hámark	130mm	145mm

## 222. Gr. Fjölþrautir

### ***Karlar (fimmtarþraut)***

1. Fimmtarþraut eru fimm greinar sem skal halda á einum degi í eftirfarandi röð:  
60m grindahlaup, langstökk, kúluvarp, hástökk, 1000m.

### ***Karlar (sjöþraut)***

2. Sjöþraut eru sjö greinar sem skal halda á tveimur dögum hvorum á eftir öðrum í eftirfarandi röð:  
Fyrri dagur: 60m, langstökk, kúluvarp, hástökk  
Seinni dagur: 60m grindahlaup, stangarstökk, 1000m.

### ***Konur (fimmtarþraut)***

3. Fimmtarþraut eru fimm greinar sem skal halda á einum degi í eftirfarandi röð:  
60m grindahlaup, hástökk, kúluvarp, langstökk, 800m.

### ***Keppnisröð***

4. Æskilegt er að fjórir eða fleiri en aldrei færri en þrjú séu í hverjum hópi.

## VIII. HLUTI - GÖTUHLAUP

### 240. Gr. Götuþlaup

1. Staðallengdir fyrir karla og konur skulu vera 10km, 15km, 20km, hálf maraþon, 25km, 30km, og maraþonhlaup ( 42,195km ), 100km og götuboðhlaup.  
*Aths.(i): Mælt er með því að götuboðhlaup séu hlaupin skv. maraþon vegalengd, æskilegast á 5km hringbraut, með skiftum á 5km, 10km, 5km, 10km, 5km, 7,195km. Í unglingsboðhlaupum er mælt með því að vegalengdin sé hálf-mararþon með skiftum á 5km, 5km, 5km, 6,098km.*  
*Aths.(ii): Mælt er með því að götuþlaup verði framkvæmd í apríl til maí eða september til desember að báðum meðtöldum.*
2. Hlaupin skulu fara fram á akvegi með varanlegu slitlagi. Þegar umferð eða aðrar kringumstæður hamla má hafa hlaupaleiðina á reiðhjólagoðu eða gangstíg, sé hún greinilega merkt, en ekki á mjúkri jörð svo sem grasbala eða slíkum jarðvegi. Rásmark og endamark má vera á íþróttavelli.  
*Aths.(i): Mælt er með því að í götuþlaupum sem framkvæmd eru samkvæmt stöðluðum vegalengdum, skuli fjarlægð milli rás- og endamarks, mæld í beinni línu, ekki vera meiri en 50% af hlauplengdinni.*  
*Aths.(ii): Það er ásætlanlegt að hefja eða enda hlaupið á grasi eða annars konar mjúku yfirborði.*
3. Í götuþlaupum skal mæla leiðina samkvæmt stystu mögulegu leið sem keppandi gæti tekið á þeim vegarhluta sem sem leyfður er fyrir keppnina. Á öllum mótum skv. 1,1( a) og þar sem er mögulegt (b), (c), og (f) skal sú lína sem mæld er sýnd í greinilegum lit sem ekki er hægt að villast á gagnvart öðrum strikum.  
Lengd leiðarinnar má ekki vera styttri en hin opinbera vegalengd viðkomandi greinar. Í mótum sem haldin eru samkvæmt Gr. 1. (a), (b) og (c) og (f) má óvissuþátturinn ekki vera meiri en 0.1% (þ.e. 42m í maraþonhlaupi) og vegalengdin viðurkennd af mælingamanni IAAF.  
*Aths. (i). Mælt er með mælingum með reiðhjóli. ("Calibrated bicycle method).*  
*Aths. (ii). Til þess að fyrirbyggja að leiðin verði talin of stutt við síðari mælingu er lagt að notaðar verði fyrirbyggjandi aðgerðir. Þegar reiðhjól er notað til mælinga skal leiðréttingaþátturinn vera 0,1% sem þýðir að hver kílómetri leiðarinnar sé mældur 1001m.*  
*Aths. (iii). Ef fyrirhugað er að hlutar leiðarinnar verði á keppnisdag markaðir með tímabundum áhöldum t.d. keilum grindum eða því um líku, skal staðsetning þeirra ákveðin eigi síðar en þegar vegalengdin er mæld og slíkar ákvarðanir tilgreindar í mælingaskýrslunni.*  
*Aths. (iv): Mælt er með því að götuþlaupum á stöðluðum vegalengdum, skuli lækkun á hæð ekki vera meiri en einn á móti þúsundi, það er 1m á km.*  
*Aths.(v): Mælingavottorð er gilt í fimm ár, en eftir það verður að endurmæla jafnvel þótt ekki hafi orðið neinar augljósar breytingar.*
4. Meðan á hlaupi stendur skal sýna öllum keppendum hve marga kílómetra þeir hafa hlaupið.
5. Í götuboðhlaupum skal gera strik þvert yfir til þess að merkja hvern hluta leiðarinnar og miðlínu. Svipuð strik gera 10m fyrir framan og 10m handan miðlínunnar til að skilgreina skiftisvæðið. Öll skifting skal fara algerlega fram innan svæðisins.

**Viðbragð**

6. Hlaup skulu sett af stað með því að skjóta af byssu, fallbyssu, loftlúðri eða líkum tækjum. Nota skal aðferðir og skipanir fyrir hlaup 400m eða lengri (Gr.162,2(b)). Í hlaupum með mörgum keppendum, skal gefa viðvörðun 5 mínútum, þremur mínútum og einni mínútu áður en viðbragð er gefið.

Eftir að skipunin („Takið ykkur stöðu hefur verið gefin skal ræsir aðgæta að enginn keppandi snerti ráslínu eða jörðina fyrir framan hana með fæti (eða öðrum líkamshluta) og þá ræsa.

**Öryggi og læknisþjónusta**

7. a) Mótsnefndin sem skipuleggur götuhlaup verður að tryggja öryggi keppenda og starfsmanna. Í keppni samkv. gr.1,1 (a), (b), (c) og (f) skal mótsnefnd tryggja að vegir sem eru notaðir fyrir keppnina séu lokaðir fyrir umferð vélknúinna ökutækja í báðar áttir.
- b) Lækniskoðun sem krefst líkamlegrar snertingar meðan á keppninni stendur, framkvæmd heilbrigðisliði skipuðu af sem mótstjórn auðkenni armböndu bolum eða svipuðum greinilegum klæðnaði, telst ekki vera aðstoð í keppni.
- c) Keppandi verður að hætta keppni samstundis ef honum er skipað svo af Eftirlitslækni eða læknum mótsins.

**Kælingar/drykkju og næringarstöðvar.**

8. (a) Vatn og önnur viðeigandi hressing skal vera til staðar við rás og endamark í öllum hlaupum.
- (b) Í öllum hlaupum upp að 10km skulu kælingar/drykkju eða næringarstöðvar vera staðsettar á 2-3km millibili eftir veðurfari.  
*Aths.: Úðastöðvar má einnig skipuleggja þegar það er talið viðeigandi vegna skipulags eða veðuraðstæðna.*
- (c) Í öllum hlaupum sem eru 10km eða lengra skal hafa kælingar og drykkjustöðvar á um það bil 5km fresti.  
Auk þess skal aðstaða með vatn og svampa vera miðja vegu milli hressingarstöðva eða oftast eftir veðurfari
- (d) Hressingu sem getur annað hvort verið frá hlaupstjórn eða keppanda sjálfum skal koma fyrir á þeim stöðum sem keppandi tilgreinir. Næringu skal þannig komið fyrir, að keppendum sé auðvelt að ná til hennar eða þannig að rétta megi keppendum hana af réttum aðilum. Geyma skal eigin hressingarvökva íþróttamannanna undir eftirliti starfsmanna skipuðum af mótsnefnd, frá þeim tíma að íþróttamenn eða fulltrúar þeirra afhenda vökvana.
- e) Einstaklingar með slíka heimild mega ekki fara inn á brautina eða hindra nokkurn keppanda. Þeir mega afhenda keppandanum hressinguna annað hvort aftan frá eða staðsettir ekki meira en meter fyrir framan eða til hliðar við borðið.
- (f) Á mótum skv. Gr. 1,1(a), (b), (c) og (f), mega mest 2 aðstoðarmenn frá hverju landi vera staðsettir fyrir aftan borðið á hverjum tíma. Enginn aðstoðarmaður má nokkru sinni hlaupa með íþróttamanninum meðan hann fær sér hressingu eða vatn.
- (g) Keppandi sem fær sé hressingu annars staðar en á hressingarstöðvum sem getur átt á hættu að yfirdómari geri hann leikrækann.

***Framkvæmd keppinnar***

9. Í götuhlaupum má keppandi hverfa út af vegi eða braut með leyfi og undir eftirliti dómara, svo fremi að tryggt sé að með því að hverfa út af braut stytti hann ekki keppnisvegalengd sína.
10. Ef Yfirdómari er sannfærður eftir skýrslu dómara eða brautardómara að keppandi hafi farið út fyrir merkta braut og þar með stytt sér þá leið sem átti að fara, skal hann gerður brottrækur.

## IX. HLUTI – VÍÐAVANGSHLAUP

### 250. Gr. Víðavangshlaup

#### **Almennar reglur**

1. Vegna þess að vitað er að víðavangshlaup er stundað við mjög mismunandi aðstæður víðsvegar um heim er erfitt að lögleiða alþjóðlega stöðlun í þessari íþróttagrein. Það verður að viðurkenna að mismunur milli vel heppnaðrar og misheppnaðnaðrar keppni getur legið í náttúrulegum einkennum keppnisstaðarins og hæfni skipuleggjenda leiðarinnar. Eftirfarandi reglur eru ætlaðar til leiðbeiningar og hvatningar þeim þjóðum sem taka vilja upp víðavangshlaup. Sjá einnig Handbók IAAF um langhlaup varðandi nákvæm skipulagsatriði.

#### **Árstími**

2. Tími víðavangshlaupanna er venjulega vetrarmánuðirnir þegar keppnistímabilinu á hlaupabrautinni er lokið.

#### **Hlaupaleið**

3.
  - a) brautin skal lögð um víðavang eða skóglendi þakið graslendi svo sem kostur er með eðlilegum hindrunum, sem nota má af skipuleggjendum til að gera krefjandi og áhugaverða hlaupaleið.
  - b) Svæðið verður að vera nógu víðáttumikið ekki aðeins fyrir hlaupaleiðina heldur einnig fyrir alla aðstöðu.
4. Fyrir Meistaramót og alþjóðlega keppni og þar sem mögulegt ef fyrir aðra keppni:
  - a) Hanna skal hringlaga leið og skal hringurinn mælast milli 1750m og 2000m. Ef nauðsynlegt er má bæta við smærri lykkju til þess að aðlaga lengdina nauðsynlegum lengdum mismunandi hlaupa. Þá skal hlaupa minni lykkjuna í byrjun hlaupsins. Mælt er með að hver lengri lykkja hafi a.m.k. 10m hæðaraukningu.
  - b) Nota skal eðlilegar hindranir ef mögulegt er. Samt sem áður skal forðast mjög háar hindranir eða djúpa skurði, hættulegar brekkur, þéttan kjarrgróður og almennt sérhverja hindrun sem felur í sér meiri erfiðleika en tilgangur keppninnar. Það er æskilegt að nota ekki tilbúnar hindranir, en séu þær óhjákvæmilegar vegna markmiðsins með keppninni, ætti að smíða þær í líkingu við þær eðlilegu hindranir sem á víðavangi er að finna. Þegar fjöldi keppenda er mikill ber að forðast þröng hlið og hindranir sem valdið geta þrengslum eða stympingum fyrstu 1500 metrana.
  - c) Forðast skal eða halda í lágmarki að fara yfir vegi eða þjappaðar leiðir. Þegar ekki er hægt að forðast slíkt skal á einum eða tveimur stöðum þekja svæðið með grasi, mold eða mottum.
  - d) Utan rás- og endamarks, skal leiðin ekki vera lengi bein. Eðlileg sveigð leið með líðandi beygjum og stuttum beinum hlutum er æskilegust.
5.
  - a) Merkja skal leiðina rækilega með samfelldum borða beggja megin. Mælt er með því að öðru hvoru megin brautarinnar allrar sé gerður 1m breiður gangur, velgirtur frá ytri mörkum hlaupaleiðarinnar, sem sé aðeins fyrir starfsmenn mótsins og fjölmiðla (skylda fyrir Meistaramót). Mikilvægustu svæðin verða að vera vel girt, sérstaklega rássvæðið (einnig

upphitunarsvæðið og herbergi fyrir nafnakall) og endamarkssvæðið (einnig blandað svæði). Aðeins þeir sem eru viðurkenndir aðilar er leyfður aðgangur að þessum svæðum.

- b) Almennungi skal aðeins leyft að fara yfir leiðina í byrjun hlaups á vel skipulögðum gangbrautum sem er stjórnað af starfsmönnum.
- c) Mælt er með því að brautin verði fimm metra breið þar með taldar hindranir, að undanskildum rás- og endasvæðum.

### **Vegalengdir.**

6. Vegalengdir á heimsmeistaramótum Alþjóðafriðsþróttasambandsins skulu vera um það bil:

Karlar	12km	Konur	8km
Unglingar karla	8km	Unglingar kvenna	6km

Vegalengdirnar sem mælt er með fyrir barna (youth) keppni ætti að vera Drengir 6km, stúlkur 4 km.

Mælt er með því að svipaðar vegalengdir verði á öðrum alþjóðamótum og landsmótum.

### **Viðbragðið**

7. Til hlaups skal ræst með skoti úr byssu. Nota skal aðferðir og skipanir fyrir hlaup 400m eða lengri (Gr. 162,3). Í alþjóðlegri keppni gefa merki um að fimm-mínútur, þrjár-mínútur og ein-mínúta séu eftir uns hlaupið hefst. Útvega skal aðstöðu og einstaklingar í hverju liði skulu raða sér upp hver á eftir öðrum í byrjun hlaups.
- Eftir að skipunin („Takið ykkur stöðu hefur verið gefin skal ræsir aðgæta að enginn keppandi snerti ráslínu eða jörðina fyrir framan hana með fæti (eða öðrum líkamshluta) og þá ræsa.

### **Drykkju/svamp og hressingarstöðvar**

8. Vatn og önnur hæfileg hressing skal vera til staðar við byrjun og lok allra hlaupa. Í öllum greinum skal hafa drykkju/svamp og hressingarstöðvar við hvern hring ef þörf er á vegna veðuraðstæðna.

### **Framkvæmd keppinnar**

8. Ef yfirdómari ef fullviss eftir skýrslu dómara eða brautardómara eða öðru að keppandi hafi farið út af hinni merktu braut og þar með stytt sér leið skal honum vísað úr keppni.

### **Fjallahlaup**

9. Fjallahlaup fara fram á landsvæði sem er aðalega utan vegar og býður upp talsverða hækkun ( fyrir hlaup aðallega "uppá við"), eða hækkun/lækkun (fyrir hlaup sem "byrja og enda í sömu hæð") Þær vegalengdir og hækkun sem í mælt er með í alþjóðlegum hlaupum er eftirfarandi:

	Hlaup aðallega uppá við		Hlaup sem byrja og enda í sömu hæð	
	Vegalengd	Hækkun	Vegalengd	Hækkun
Karlar	12km	1200m	12km	750m
Konur	8km	800m	8km	500m
Unglingar karla	8km	800m	8km	500m
Unglingar stúlkurr	4km	400m	4km	250m

Meira en 20% leiðarinnar má ekki vera á malbikuðum vegi.  
Brautin má vera hringur.

## X. HLUTI – HEIMSMET

### 260. Gr. Heimsmet

1. Metið skal sett í raunverulegri (bona fide) keppni sem hefur verið rétt skipulögð, auglýst og leyfð fyrir keppnisdag af þeim aðila IAAF þar sem keppnin fer fram og farið fram skv. reglum IAAF.
2. Íþróttamaðurinn sem setur metið verður að hafa keppnisleyfi samkvæmt reglum IAAF og vera undir lögsögu sérsambands sem á aðild að IAAF.
3. Þegar íþróttamaður eða boðhlaupssveit setur heimsmet skal frjálsíþróttasamband þess lands sem metið er sett í safna saman tafarlaust öllum viðkomandi upplýsingum til staðfestingar IAAF. Enginn árangur telst vera heimsmet fyrr en það hefur verið staðfest af IAAF. Sérsambandið skal þegar tilkynna IAAF að það hyggist leita staðfestingar á tilteknum árangri.
4. Útfylla skal opinbert eyðublað IAAF og senda það til IAAF innan 30 daga. Umsóknarblöð má fá frá skrifstoun IAAFeða hægt að sækja á vefsíðu IAAF. Varði umsóknin erlendan íþróttamann eða lið, skal senda afrit af metumsókninni til landssamband íþróttamannsins eða liðsins.
5. Landssamband þess lands þar sem metafrekið var unnið skal senda eftirfarandi ásamt formlegri staðfestingarsókn:
  - Prentaða leikskrá keppinnar.
  - Heildarúrslit greinarinnar.
  - Markmynd (photofinish) (Sjá Gr. 260,22(c)).
6. Hver sá íþróttamaður sem setur heimsmet verður að gangast undir lyfjaprófun eftir keppnina, í samræmi við gildandi reglur og framkvæmdaleiðbeiningar IAAF. Sé um boðhlaupsmet að ræða, skulu allir einstaklingar sveitarinnar prófaðir. Senda skal sýnið til rannsóknarstofu sem er viðurkennd af WADA og niðurstöðurnar sendar til IAAF og bætast þær við aðrar upplýsingar sem IAAF krefst til staðfestingar metinu. Ef slík rannsókn leiðir í ljós brot á lyfjareglum eða lyfjapróf ekki gert mun IAAF ekki staðfesta metið.
7. Ef íþróttamaður viðurkennir að hafa notað eða nýtt sér bönnuð efni eða aðferðir einhvern tímann áður en hann setti heimsmetið, þá mun IAAF að ráðum lyfjaeftirlitsnefndarinnar ekki lengur viðurkenna árangurinn sem heimsmet.
8. Alþjóðasambandið viðurkennir heimsmet í eftirfarandi flokkum:
  - (a) Heimsmet
  - (b) Heimsmet unglínga
  - (c) Heimsmet í innanhúsgreinum.
  - (d) Heimsmet unglínga í innanhúsgreinum
9. Í einstökum greinum skulu að minnsta kosti þrjár og í boðhlaupum skulu að minnsta kosti 2 lið réttilega (bona fide) hafa tekið þátt í keppninni.
10. Metárangurinn skal vera betri eða jafn viðurkenndu heimsmeti IAAF viðkomandi grein. Ef met er jafnað skal það hafa sömu stöðu og upphaflega metið.
11. Metárangri náð í undanrás, forkeppni, þegar verið er að skera úr um jafnan árangur og hverri grein sem síðar er dæmd ógild skv. ákvæðum Gr.125,6, og 146,4(a) og (b), eða í einstökum greinum fjölþrautar, án tillits til þess hvort allri fjölþrautinni hafi verið lokið má leita staðfestingar á sem heimsmeti.

12. Forseti og framkvæmdastjóri IAAF hafa vald til þess í sameiningu að staðfesta heimsmet. Leiki að þeirra áliti einhver vafi á hvort staðfesta beri met, skal vísa umsókninni til úrskurðar stjórnarinnar.
13. Þegar heimsmet hefur verið staðfest mun IAAF tilkynna það sérsambandi keppanda, því sambandi er sækir um heimsmet, og viðkomandi álfusambandi.
14. IAAF leggur til sérstakan veggskjöld, sem ætlaður er til afhendingar heimsmethafa.
15. Ef metið er ekki staðfest skal það útskýrt.
16. IAAF skal endurnýja skrá yfir heimsmet í hvert skifti sem nýtt heimsmet hefur verið staðfest. Skráin skal ná yfir allan árangur sem IAAF telur bestan til þess dags hjá einstökum íþróttamönnum eða hópum í sérhverri þeirra íþróttagreina sem skráðar eru í Gr. 261, 262 og 263 í leikreglum.
17. IAAF skal birta þessa skrá 1. janúar ár hvert.

### **Sérstök skilyrði**

18. Að undanskildum götuhlaupum
  - a) Heimsmet verður að setja á íþróttaleikvangi eða aðstöðu sem uppfyllir skilyrði 140. greinar, með eða án þaks. Hlaupabrautin eða atrennubrautin sem notuð er skal lögð í samræmi við Handbók IAAF um gerð frjálsíþróttavalla. Fyrir innanhúsmet sjá einnig Gr. 260,1.
  - b) Til að staðfesting fái á metum í hlaupum frá og með 200m má brautin ekki vera meira en 402,3m (440 yardar) á lengd og hlaupið verður að hefjast einhvers staðar á hringbrautinni. Þessi takmörkun á lengd hringbrautar á þó ekki við um hindrunarhlaup þar sem vatnsgryfjan er utan við venjulega 400 metra braut.
  - c) Metið verður að vera sett á hringlaga hlaupabraut sem er þannig hönnuð að geisli hlaupalínu sé ekki meiri en 50 metrar. Þar sem beygja er hönnuð með tveim mismunandi geislum (radíusum), skal þessi takmörkun ekki eiga við um stærri geislann í hvirfli beygjunnar, svo fremi sem þessi hluti beygjunnar sé ekki meiri en 60° af hinni 180° beygju.
  - d) Að vallargreinum undanskildum (field events, þ.e. köst og stökk) sem fara fram skv. Gr 147, verður enginn árangur sem næst blandaðri keppni (karla og kvenna) staðfestur.
19. Met utanhúss verður því aðeins staðfest að það sé unnið á braut skv. Gr. 160.
20. Þegar sótt er um fyrstu viðurkenningu á heimsmeti unglinga verður að fylgja með fyrstu umsókn afrit af vegabréfi, fæðingarvottorði eða öðru slíku skjali. Þessa gerist þó ekki þörf ef rétt fæðingardagsetning hefur verið staðfest af IAAF.
21. Innanhúsmet.
  - a) Metið verður að hafa verið sett á íþróttavelli eða aðstöðu sem uppfyllir skilyrði í Gr. 211 og 213, þar sem við á.
  - b) Fyrir hlaup 200m eða meira, má hringbrautin ekki vera lengri en 201,2m (220 yardar).
  - c) Met má setja á hringlaga braut sem er ekki styttri en 200m að því tilskyldu lengd hlaups er innan viðurkenndra nákvæmni.
  - d) Allar beinar brautir verða að uppfylla Gr. 213.
22. Sé um hlaup eða göngumet ræða, verður tímataka að uppfylla eftirtalin skilyrði:
  - a) Tíminn skal hafa verið tekinn af viðurkenndum tímavörðum eða með viðurkenndum alsjálfvirkum myndatímatökuútbúnaði eða 9933a (transponder) (sjá Gr.165).

- b) Í hlaupum upp að og að meðtöldum 800 metrum (þar með talið 4x200m og 4x400m) er árangur aðeins viðurkenndur ef tímataka er með alsjálfvirkum mynda tímátökuútbúnaði sem uppfyllir skilyrði Gr. 165 .
  - c) Ef heimsmet er sett í hlaupi og notað var alsjálfvirk tímataka skal ljósmynd og núll stillingarpróf fylgja með skjölum sem send eru IAAF.
  - d) Í öllum hlaupum að og með 200 metrum skulu lagðar fram upplýsingar varðandi vindhraða sem mældur er samkvæmt Gr. 163,8 til 163,11 að báðum meðtöldum. Ef vindhraði sem mældur er í hlaupstefnu reynist meiri en 2 m/sek, verður met ekki staðfest.
  - e) Í hlaupi á afmörkuðum brautum verður met ekki staðfest ef hlaupari hefur hlaupið á eða innan við strík það sem afmarkar innri hlið brautar hans á beygjunum.
  - f) Fyrir öll met upp að og að meðtöldum 400m (að meðtöldum 4x200 og 4x400) skv. Gr.261 og 263, verður að hafa notað rásblokkir sem eru tengdar þjófstartsútbúnaði viðurkenndum af IAAF skv. gr 161,2 og hafa virkað rétt svo viðbragðstímar voru skráðir.<sup>10</sup>
23. Hlaup yfir margar vegalengdir:
- a) Sérhvert hlaup skal miðast við eina ákveðna vegalengd
  - b) Hinsvegar má hlaup sem miðast við að leggja ákveðna vegalengd að baki á tilteknum tíma fara fram samtímis hlaupi á ákveðinni vegalengd (t.d. 1 klukkustundarhlaup um leið og 20km hlaup - Sjá Gr.164,4).
  - c) Keppandi getur sett fleiri en eitt met í sama hlaupinu.
  - d) Það er leyfilegt að nokkrir keppendur setji mismunandi met í sama hlaupi
  - e) Hinsvegar er ekki leyfilegt að viðurkenna met keppanda á styttri vegalengd ef hann lýkur ekki fullri lengd hlaupsins.
24. Boðhlaupsmet
- a) Verður einungis sett af sveit sem skipuð er ríkisborgurum eins og sama lands sem aðili er að IAAF. Ríkisborgararétt má öðlast á hvern þann hátt sem talinn er í Gr. 5.
  - b) Nýlenda sem ekki er sérstakur aðili að IAAF telst hluti af heimalandinu að því er tekur til þessarar greinar.
  - c) Tíma sem fyrsti maður í boðhlaupssveit nær er ekki hægt að viðurkenna sem met.
25. Göngumet:
- Að minnsta kosti þrjú dómara úr Alþjóðaráði dómara IAAF eða svæðisdómara skulu vera við dómgæsluna og undirrita umsóknina.
26. Met í stökk- og kastgreinum
- a) Árangurinn verða þrjú viðurkenndir dómara að mæla, annaðhvort með viðurkenndu löggiltu stálbandi eða rá, eða með viðurkenndum vísindatækjum. Hæfur mælingadómari verður að hafa staðfest nákvæmni þeirra.
  - b) Í langstökki og þristökki verða að liggja fyrir upplýsingar um vindhraða sem skal mældur samkvæmt Gr. 184,4, 184, 5 og 184, 6. Ef vindhraði mældur í stökkstefnu á eftir keppanda er meiri en 2 metrar á sekúndu, verður met ekki staðfest.
  - c) Viðurkenna má meira en eitt heimsmet í keppni, að því tilskyldu að sérhvert met sem er þannig viðurkennt sé jafnt eða betra besta árangri til þess tíma.
  - d) Í kastgreinum verður að athuga áhaldið eins fljótt og auðið er til að uppfylla reglur.

<sup>10</sup> Tók gildi 1.jan. 2009

27. Fyrir heimsmet í fjölþrautum  
Skilyrði hafi verið uppfyllt í hverri hinna einstöku greina, nema í þeim greinum sem vindhraði er mældur má meðal vindhraði (grundvallað á heildarsummu vindhraða eins og mældur í hverri einstakri grein, deilt með fjölda slíkra greina) ekki vera meiri en 2 metrar á sekúndu.
28. Heimsmet í götuhlaupum
- a) Hlaupaleiðin verður að hafa verið mæld af einum eða fleirum "A" eða "B" mælingamanni viðurkenndum af IAAF/AIMS.
  - b) Rásmark og endamark leiðarinnar mega ekki vera lengra burtu frá hvort öðru en 50% leiðarinnar, mæld eftir fræðilegri beinni línu milli þeirra.
  - c) Lækkun milli rásmarks og endamarks má ekki vera meiri en að meðaltali 1:1000, þ.e. 1m á km.
  - d) Hvaða mælingarmaður sem upprunalega mældi leiðina eða annar "A" eða "B" viðurkenndur mælingamaður sem hefur yfir að ráða öllum mælingaupplýsingum og korti að staðfesta að hin mælda leið var sú sem hlaupin var með því að vera í forystubílum.
  - e) Hlaupaleiðina verður að staðfesta (endurmæla) eins seint og mögulegt er fyrir hlaupið, daginn sem hlaupið er eða eins fljótlega eftir hlaupið og hagkvæmt er, helst af öðrum "A" eða "B" mælingamanni en þeim sem upprunalega mældi.  
*Aths.:Ef vegalengdin var upprunalega mæld af minnsta kosti tveimur „A“ eða „B“ mælingamönnum og a.m.k. annar þeirra er viðstaddur til að viðurkenna leiðina skv. Gr. 160,28(d), er ekki þörf á staðfestingu skv. Gr. 260,28(e).*
  - f) Heimsmet í götuhlaupum sem eru sett í millilengdum hlaups verða að uppfylla skilyrði sem sett eru fram í Gr. 260 og tími tekinn skv. IAAF reglum. Millilengdirnar verða að hafa verið mældar og merktar við mælingu heildarleiðarinnar og staðfestar skv. Gr 260,28(e).
  - g) Í götuboðhlaupum ætti að hlaupa 5km,10km, 5km, 10km, 5km og 7,195km. Vegalengdirnar ættu að hafa verið mældar og merktar meðan á mælingu leiðarinnar stóð með nákvæmni uppá ± 1% vegalengdarinnar og staðfest í samræmi við Gr. 260,28(e).
29. Heimsmet í götugöngu.
- a) Gönguleiðin verður að hafa verið mæld af "A" eða "B" mælingamanni viðurkenndum af IAAF/AIMS eins og skilgreint er í Gr. 117.
  - b) Hringurinn á ekki að vera styttri en 1km og ekki lengri en 2,5km og helst með rás- og endamarki á íþróttavellinum.
  - c) Annað hvort verður mælingarmaðurinn sem mældi leiðina eða annar "A" eða "B" viðurkenndur mælingamaður sem hefur yfir að ráða öllum mælingaupplýsingum og korti að staðfesta að hin mælda leið var sú sem gengin var.
  - d) Hlaupaleiðina verður að staðreyna (endurmæla) innan tveggja vikna áður en hlaupið var, daginn sem hlaupið var eða eins fljótt og auðið er eftir hlaupið, helst af öðrum "A" eða "B" mælingamanni en þeim sem upprunalega mældi.  
*Aths.:Ef vegalengdin var upprunalega mæld af minnsta kosti tveimur „A“ eða „B“ mælingamönnum og a.m.k. annar þeirra er viðstaddur til að viðurkenna leiðina skv. Gr. 160,28(d), er ekki þörf á staðfestingu skv. Gr. 260,29(d).*
  - (e) Heimsmet í götuhlaupum sem eru sett í millilengdum hlaups verða að uppfylla skilyrði sem sett eru fram í Gr. 260. Millilengdirnar verða að hafa

verið mældar og merktar við mælingu heildarleiðarinnar og staðfestar skv. Gr 260,29(d).

*Aths.: Mælst er til þess að landssambönd og álfusambönd taki upp svipaðar reglur til viðurkenningar á eigin landsmetum.*

## 261. Gr.

### Skrá yfir greinar sem IAAF viðurkennir heimsmet í

Alsjálfvirk tímataka (AT)  
Handtímataka (HT)  
Tímasvari (TS)

#### KARLAR

Hlaup, fjölþraut og ganga:

- AT aðeins: 100m; 200m; 400m; 800m;  
110m gr; 400m gr.;  
4x100m boðhlaup; 4x200m boðhlaup; 4x400m boðhlaup;  
Tugþraut.
- AT eða HT: 1000m; 1500m; 1 míla; 2000m; 3000m;  
5000m; 10.000m; 20.000m; 1 klst. hl; 25.000m;  
30.000m; 3.000m hindrunarhl.  
4x800m boðhl; 4x1500m boðhl.  
Ganga (á braut): 20.000m; 30.000m; 50.000m.
- AT, HT eða TS Götuhlaup: 10km; 15km; 20km; hálfmaraðon;  
25km; 30km; maraðon; 100km; götuboðhlaup (aðeins maraðon  
vegalengd).  
Ganga (á götu): 20km; 50km.
- Stökk: Hástökk; stangarstökk; langstökk; þristökk.  
Köst: Kúluvarp; kringlukast; sleggjukast; spjótkast.

#### KONUR

Hlaup, fjölþraut og ganga:

- AT aðeins: 100m; 200m; 400m; 800m;  
100m gr.; 400m gr.;  
4x100m boðhlaup; 4x200m boðhlaup; 4x400m boðhlaup;  
Sjöþraut; Tugþraut:
- AT eða HT: 1000m; 1500m; 1 míla; 2000m; 3000m;  
5000m; 10.000m; 20.000m; 1 klst. hl.; 25.000m;  
30.000m; 3000m hindrunarhl.  
4x800m boðhlaup;  
Ganga (á braut): 10.000m; 20.000m.
- AT, HT eða TS Götuhlaup: 10km; 15km; 20km; hálfmaraðon;  
25km; 30km; Maraðon; 100km; Götuboðhlaup (aðeins maraðon  
vegalengd).  
Ganga (á götu): 20km.

*Aths.: Heimsmet kvenna í götuhlaupum eru aðeins viðurkennd í kvennahlaupum eingöngu. IAAF skal halda aðskilda skrá um „Besta árangur í heimi“ sem náðst hefur í blönduðum hlaupum.*

- Stökk: Hástökk; stangarstökk; langstökk; þristökk.  
Köst: Kúluvarp; kringlukast; sleggjukast; spjótkast.

**262. Gr.****Skrá yfir greinar unglunga sem IAAF viðurkennir heimsmet í.**

Alsjálfvirk tímataka (AT)  
 Handtímataka (HT)  
 Tímasvari (TS)

**KARLAR (unglingar)**

Hlaup, fjölbraut og ganga:

AT aðeins: 100m; 200m; 400m; 800m;  
 110m gr.; 400m gr.;  
 4x100m boðhl.; 4x400m boðhl.;  
 Tugbraut.

AT eða HT: 1000m; 1500m; 1 míla; 3000m;  
 5000m; 10,000m; 3000m hindrunarhl.  
 Ganga (á braut): 10.000m;

AT, HT eða TS Ganga (á götu): 10km.

Stökk: Hástökk; stangarstökk; langstökk; þrístökk.

Köst: Kúluvarp; kringlukast; sleggjukast; spjót kast.

**KONUR (unglingar)**

Hlaup, fjölbraut og ganga:

AT aðeins 100m; 200m; 400m; 800m;  
 100m gr.; 400m gr.;  
 4x100m boðhlaup.; 4x400m boðhlaup.;  
 Sjöbraut; Tugbraut\*.

AT eða HT 1000m; 1500m; 1 míla; 3000m;  
 5000m; 10.000m; 3000m hindrunarhl.  
 Ganga (á braut): 10.000m.

AT, HT eða TS Ganga (á götu): 10km, .

Stökk: Hástökk; stangarstökk; langstökk; þrístökk.

Köst: Kúluvarp; kringlukast; sleggjukast; spjót kast.

\*Aðeins viðurkennt ef yfir 7300 stigum.

**263. Gr.****Greinar sem IAAF viðurkennir heimsmet í innanhúss**

Alsjálfvirk tímataka (AT)

Handtímataka (HT)

**Karlar**

Hlaup, fjölþraut og ganga:

AT aðeins: 50m; 60m; 200m; 400m, 800m;

50m gr; 60m gr;

4x200m boðhl; 4x400m boðhl;

Sjöþraut.

AT eða HT: 1000m; 1500m; 1 míla; 3000m; 5000m

4x800m boðhl.

Ganga: 5000m

Stökk: Hástökk, stangarstökk, langstökk, þristökk.

Köst: Kúluvarp.

**Konur**

Hlaup, fjölþraut og ganga:

AT aðeins 50m, 60m, 200m, 400m, 800m;

50m gr, 60m gr.,

4x200m boðhl., 4x400m boðhl.

Fimmtarþraut.

AT eða HT 1000m; 1500m; 1 míla; 3000m; 5000m.

4x800m boðhl.

Ganga: 3000m.

Stökk: Hástökk, stangarstökk, langstökk, þristökk.

Köst: Kúluvarp.

## 264. Gr.

**Skrá yfir greinar unglunga sem IAAF viðurkennir heimsmet í innanhúss**

|| Alsjálfvirk tímataka (AT)  
 || Handtímataka (HT)

**Karlar**

Hlaup, fjölþraut:

AT aðeins: 60m; 200m; 400m, 800m;

60m gr;

Sjöþraut.

AT eða HT: 1000m; 1500m; 1 míla; 3000m; 5000m

|| Stökk: Hástökk, stangarstökk, langstökk, þristökk.

|| Köst: Kúluvarp.

**Konur**

Hlaup, fjölþraut:

AT aðeins 60m, 200m, 400m, 800m;

60m gr;

Fimmtarþraut.

AT eða HT 1000m; 1500m; 1 míla; 3000m; 5000m.

Stökk: Hástökk, stangarstökk, langstökk, þristökk.

Köst: Kúluvarp.

## Efnisatriði

Aðstoðarmenn ræsis .....	21	Kúluvarp .....	77
Aðlögun utanhúss reglna að		Langstökk.....	66
innanhússkeppni .....	96	LÁRRÉTT STÖKK .....	66
Aðstoð við keppendur .....	28	Leikstjóri.....	17
Aðstoð, ráðgjöf eða upplýsingar .....	28	Lendingarsvæði hástökkss .....	61
Aldursflokkar .....	24	Lendingarsvæði stangarstökkss.....	64
Alsjálfvirk tímataka með markmynd .....	40	Lengd gadda.....	26
Alþjóðleg frjálsíþróttamót.....	8	Lyfjaeftirlitsfulltrúi.....	13
Alþjóðlegir starfsmenn.....	11	Löggæslumaður .....	22
Alþjóðlegir tæknistarfsmenn .....	14	Löglegur árangur.....	31
Atrennubraut spjóts .....	73	Markmyndadómari .....	15
Auglýsingar .....	9	Merki.....	38, 53
Auglýsingastjóri .....	23	Mótmæli og áfrýjun .....	29
Árangur.....	56	Myndbönd.....	31
Blönduð keppni .....	31	Mæling vindhraða.....	38
Boðhlaup.....	50	Mæling vindhraða í stökkum.....	66
Braut yfirgefin.....	37	Mælingadómari (rafmagns) .....	23
Brautardómarar .....	19	mælingamaður .....	22
Breyting á keppnisstað .....	56	mælingamaður götuhlaupa .....	14
Brottvísun .....	29	Mælingar.....	31
Dómarar.....	19	Mælingar á braut .....	32
Drykkjarvörur/svampar.....	29	Mælingar í köstum .....	75
Eftirlitslæknir .....	13	Nafnakallsdómarar.....	23
Einstakir riðlar .....	45	Númer.....	26
Endamark.....	38	Rásstjóri, ræsir og rásdómarar .....	20
Fatnaður .....	26	Riðlar .....	42
Fimmtarbraut .....	93	Ritari mótsins .....	21
Fjallahlaup .....	109	Röð.....	59
Fjarvera.....	56	Röð, dráttur og þáttökuréttur í hlaupum..	42
Fjölbrautir .....	93	Skilgreining á keppnishæfum íþróttamanni	10
Forkeppni.....	54	.....	10
FORMALI .....	2	Skipulagsfulltrúar IAAF .....	12
Framkvæmdastjóri mótsins .....	16	Skór.....	26
Greiðslur .....	8	Sleggja, gerð .....	82
Grindahlaup.....	46	Sleggjukast .....	82
göngudómarar .....	14	Sleggjukastsbúr.....	84
Götuhlaup .....	106	Sóli og hæll.....	26
Handtímataka .....	39	Spjót, gerð.....	89
Hástökk.....	60	Spjótkast.....	89
Heimsmet.....	110	Stangarstökk .....	62
Hindrun.....	54	Starfsmenn móts.....	15
Hindrunarhlaup .....	49	Startblokkir .....	33
Hlaup.....	37	Stigagjöf .....	31
Hlíðarhalli.....	97	Stílliplanki.....	77
Hringaverðir .....	21	Stjórnandi við nafnakall.....	17
INNANHÚSSKEPPNI.....	96	Stökkgryfja.....	68
Innanhússleikvangur .....	96	Stökkplanki .....	67
Innlegg og viðbætur við skó.....	27	Stökkkrá.....	58
Íþróttaleikvangur .....	24	Stökkstangir .....	64
Jafn árangur .....	45	Tafir.....	55
Jafna.....	56	Takmörkun á keppnisrétti .....	10
Kastáhöld.....	70	Tímataka .....	39
Kastgeiri.....	73	Tímaverðir .....	19
KASTGREINAR .....	70	Tugbraut .....	93
Kasthringur.....	70	Tæknifulltrúar .....	12
Keppnisbann.....	10	Tæknilegur leikstjóri.....	17
KEPPNISREGLUR .....	11	Umboðsmenn íþróttamanna.....	8
Keppnisreglur í köstum.....	75	Upphitun.....	53
Keppnisröð.....	53	Upplýsingar um millítíma .....	28
Kringla, gerð.....	78	Upplýsingar um vind .....	29
Kringlukast .....	78	Utanaðkomandi öfl.....	60
Kringlukastbúr.....	80	VALLARGREINAR .....	53
Kúla, gerð.....	77	Vatnsgryfjan.....	50

Viðbragð.....	34	<i>Þáttaka í fleiri en einni grein</i> .....	25
Vindmælisvörður .....	22	Þáttökutilkynningar .....	25
Víðavangshlaup.....	108	Þrístökk.....	68
Yfirdómarar.....	18	Þulur .....	22
Yfirdómnefnd .....	15		