

Nye startregler

Fra 1. januar ble startregelen strammet inn. Det er diskvalifikasjon allerede etter første tyvstart for klasse 15 år og eldre. I mangekamp er det tillatt med en tyvstart og den neste som starteren finner ansvarlig for en tyvstart skal diskvalifiseres. Det anbefales at starter opplyser de respektive heat om den nye regelen.

For klasse 14 år og yngre gjelder den gamle regelen. (for utøvere som er 12 år eller yngre bør man unngå å diske utøvere). NB! I Sverige gjelder regelen om diskvalifikasjon på første tyvstart også på utøvere 14 år og yngre.

Dersom det er flere klasser som starter i samme heat, er det i prinsippet den strengeste regelen som gjelder. Dette kan man gjøre unntak for, er det for eksempel både 14-åringene og 15-åringene i samme heat kan 14-åringene tillates en tyvstart.

Hvis en utøver avbryter en start uten at starteren mener at det er noen grunn, skal utøveren få en personlig advarsel (gult kort). Heatet får da grønt kort. Slike advarsler kan man også få for dårlig oppførsel eller uthaling av tid og lignende som regnes som usportslig. To advarsler medfører diskvalifikasjon for hele stevnet. Starter bør derfor varsle stevneleder dersom en utøver har fått en personlig advarsel.

Utøver kan ikke lenger delta under protest i løp viss protesten gjelder tyvstart hvor det er registrert med tyvstartanlegg.

I mars foreligger de nye dommerbøkene og disse kan bestilles på kretskontoret. Dersom du lurer på de nye reglene kan du kontakte Victor Øvregaard på e-post victor@mc-avisa.no

Nye regler for yngre utøver

14-åringene skal nå hoppe lengde og tresteg fra plank (ikke lenger satssone). 13 år og yngre skal benytte 50 cm stassone før satslinjen.

I hekkeløp er det nå anledning til å starte i en klasse over, for på den måten få en annen distanse eller hekk høyde, og fremdeles delta i andre øvelser i sin egen klasse. Denne regelen gjelder kun hekkeløp og som tidligere stafett.

For motbakkeløp er yngste konkurranseklasse 13-14 år, forutsatt at disse starter sammen i egen klasse i egen start, og har en stipulert vinnertid i klassen på under 20 minutter.

Kappgang på bane er nå ny øvelse for alle klasser.

Øvelsesutvalget i hekkeløp og kast er redusert med færre varianter enn tidligere.

Øvelsesutvalget finner du i den nye brosjyren Friidrett for barn og unge som kan bestilles på kretskontoret.

Nye regler for løp

Det er slutt på omløp. Hvis to utøvere blir dømt like over mål skal begge dømmes som vinnere.

Det er ikke lenger tillatt med sekundering når løpende tid blir vist på displayklokker som står godt synlig på indre bane.

Sarg kan delvis fjernes på den rette delen av langsiden og erstattes med hvis strek og kjepler med 10 meters mellomrom.

Aldersgrensen for veteraner i konkurranser utenfor bane heves til 40 år internasjonalt.

Banedommere skal rapportere alle brudd på reglene (for eksempel i stafettvekslinger, hekkepasseringer, tråkk på strek) selv om utøver ikke fullfører øvelsen.

Analog stoppeklokke som viser tidels sekund er ikke lenger gyldig. Ved manuell tidtaking skal det benyttes klokke med digitalt display. Tiden skal fortsatt avleses til neste dårlige tidel selv om klokka viser to desimaler.

Dersom det benyttes transporterertidtaking i gate- eller andre løp, skal systemet automatisk startes av startsignalet.

Nye regler for kast og hopp

Like plasseringer skal nå aldri medføre omkast/omhopp, i stedet skal plasseringen deles.

Unntaket er her høyde og stav, men for disse øvelsene har arrangør mulighet til å bestemme om det skal være omhopp eller ikke. En slik avgjørelse bør helst avklares før stevnet starter, men kan også avgjøres av øvelsesleder, overdommer eller teknisk delegat underveis. Uansett er det viktig at utøverne så tidlig som mulig får beskjed.

Blir det omhopp skal utøverne få et ekstra forsøk på neste høyde etter sist klarte høyde.

Dersom en utøver avstår å hoppe vinner den andre utøveren konkurransen.

Sleggehåndtaket skal være symmetrisk, 11 cm langt og rett eller buet grep.

Det er lov til å ha tape på hendene, men fingrene skal kunne beveges fritt og individuelt

Det er ikke tillatt med rotasjon ved kast med liten ball.

Det frarådes å benytte kastmerker ved alle kastøvelser. Redskapet kan treffe kastmerket og skape vanskelige dommeravgjørelser, og redskap kan også bli skadet.

Det er nå åpnet for videomåling i lengde.

Mangekamp

Vindregelen er endret i mangekamp. Nå gjelder kun gjennomsnittlig vind for alle de øvelsene som man måler vind i. Grensen er som før + 2,0 m/sek. Den gamle regelen med + 4,0 m/sek. I enkeltøvelse er falt bort.

Andre nye bestemmelser

Protester kan kun nedlegges av en som er involvert i hendelsen (eventuelt representant for utøver).

Mesterskap og andre stevner kan ha egne konkurransebestemmelser (f. eks. fire forsøk i hopp og kast). Betingelsen er at de endrede bestemmelsene ikke går lenger enn konkurransebestemmelsene (f. eks. syv forsøk), men representerer n innskrenkning. Slike bestemmelser bør opplyses om i innbydelsen.