

FRIIDROTTSREGLER FÖR BARN



Finlands Idrottsförbund r.f.



Svenska Finlands Idrottsförbund r.f.



FRIIDROTTSREGLER FÖR BARN

(klassen 13-år och yngre)

SUL / SFI (översättning: Björn Taxell)

Uppdatering med rödtext !!!!!

Dessa regler används i samtliga tävlingar underlydande SUL, som ordnas för pojkar och flickor i klasserna P/F 13 eller yngre än det. Undantag är den ”avstampszon på en meter” som omtalas vid hopp, som används endast i klasserna P/F 11 och yngre än det.

(Detta är en version uppdaterad för år 2003, som innehåller några mindre preciseringar i de första idrottsregler för barn som publicerades våren 2002. Reglerna kompletteras senare med bilder och figurer.)

Reglerna för barn avviker i viss mån från de internationella reglerna. Principen i barnidrotten är, att idrotten är mera lekfull och mera undervisande än vad den är för vuxna. Strävan är att detta tas i betraktande också i dessa regler. För 13-åringar och yngre tillämpas ”regler för barn” och först för 14-åringar och äldre tillämpas ”riktiga regler”. Också därefter finns det utrymme för flexibilitet med hänsyn till situationen/fallet. OBS! I FM-tävlingar tillämpas emellertid reglerna för FM-tävlingar.

I reglerna för barn bör hänsyn tas till:

- **Att de är trygga och ändamålsenliga !**
- **Att de understryker principen om ärligt spel !**
- **Att de ger lika förutsättningar för alla idrottare !**
- **Att stöd och handledning hör till funktionärens uppgifter !**
- **Att inte döma till fölid av okunskan !**

FUNKTIONÄRENS UPPGIFT INNAN TÄVLINGEN BÖRJAR

1. Att samla alla tävlande omkring sig och kort för dem redogöra grenens regler
 - godkänd/underkänd prestation
 - hur många prestationer
 - antalet tävlande som går vidare
 - osv.
2. Att berätta för de tävlande i vilken ordning de utför sin prestation.
3. Att be de tävlande meddela beroende på gren exempelvis begynnelsehöjden (höjd + stav), avstånd (stav), avstampszon eller plankor (såvida flera olika avstampsplankor eller -zoner med olika avstånd används) osv.

RÄTT ATT DELTA, ÅLDERSGRÄNSER OCH ANTALET TILLÅTNA GREVAR

1. En idrottares födelseår avgör vilken klass han tävlar i. Exempel, en idrottare som fyller tretton 31.12 hör hela året (1.1.-31.12) till klassen F- eller P-13 år.
2. I vissa tävlingar har man eventuellt begränsat antalet grenar en idrottare högst får delta i (se inbjudan till ifrågavarande tävling).
3. En idrottare får delta i samma gren bara i en klass i samma tävling.
4. Såvida en idrottare vill tävla (ex. försöka nå någon resultatgräns) i en gren/klass, vilken han inte har rätt att delta i, kan om deltagande förhandlas med tävlingsarrangören. Då kan en idrottare med arrangörens specialtillstånd tävla utom tävlingen = idrottaren har möjlighet att göra ett officiellt resultat, men hans resultat noteras inte då tävlingens resultat räknas och han får inget pris **i den grenen**.
5. I reglerna om deltagande i FM-tävlingar och DM-tävlingar finns det särskilda begränsningar för åldersklass/rätt att delta (se reglerna för mästerskap och inbjudan till ifrågavarande tävling).
6. Arrangörerna kan också i andra tävlingar ha satt upp åldersgränser/begränsad rätt att delta. Kontrollera detta i tävlingsinbjudan.



KÄÄK (HMF)! TVÅ GRENAR SAMTIDIGT

Då det är omöjligt att ta hänsyn till samtliga tävlandes grenval då tävlingsschemat görs upp, kan det ibland inträffa, att en tävlande har två grenar samtidigt. I det fallet bör den tävlande på förhand diskutera med grendomarna hur grenar som går jämsides ska utföras (t.ex. byta prestationstur). Utgångsläget torde ändå vara, att en tävlande bör vara på startplatsen för löpningar i rätt tid.

Strävan i tävlingar för barn är, att varje tävlande kunde utföra samtliga sina tävlingsprestationer trots samtidiga grenar. Detta får emellertid inte medföra oskäligt förfång för genomförandet av tävlingen eller betydande förlängning av tidsschemat.



LÖPNINGAR

1. En tävlande får inte hindra en annan tävlandes framfart genom att knuffa, löpa i krokar eller placera sig i vägen.
2. Löpningar startas med följande startkommandon:
 - 40 m – 400 m PÅ ERA PLATSER, FÄRDIGA, PANG
 - i lopp över 400 m PÅ ERA PLATSER, PANG
3. I löpningar tas tiden manuellt eller automatiskt. Vid automatisk tidtagning är noggrannheten 0,01 s, dvs. t.ex. 9,51. Vid manuell tidtagning ges tiden med 0,1 s noggrannhet, fastän klockan skulle visa hundradelarna. Vid manuell tidtagningen avrundas tiderna alltid uppåt.

Exempel på regelrätt avrundning av handtider

- 9,91 → 10,0
- 9,99 → 10,0
- 9,90 → 9,9
- 9,00 → 9,0

4. I sprintlopp för barn rekommenderas att startblock används.
5. I start från block bör löparens båda händer vara bakom startlinjen (får inte vara på linjen).
6. Vid stående start bör löparens båda fötter vara bakom startlinjen (får inte vara på linjen).
7. Om samma löpare tar två tjuvstarter kan han uteslutas från tävlingen. Startern har rätt att förbigå denna regel exempelvis då det är fråga om en som vacklar till.
8. Sprintdistanser löps på egna banor, varvid starten också sker på egna banor. I något enstaka undantagsfall fall kan två löpare ställas på samma bana.
9. Segrare är den löpare vars kroppslinje (bålen = kroppen utan huvud, händer, hals och ben) först skär mållinjen.
10. Identifiering av de tävlande underlättas, om de tävlande använder tävlingsnummer (nummerlapp på bröstet).

HÄCKLÖPNING:

I häcklöpning används i mån av möjlighet inte motvikter (häckvikter). Häcken bör passeras löpande. Häckar får inte avsiktligt fällas t.ex. med handen.

STAFETTLÖPNING:

1. Stafettpinnen bör hållas i handen. Pinnen bör ges från hand till hand åt följande stafettlöpare (det är förbjudet att kasta).
2. En stafettpinne som faller får tas upp och loppet fortsätts. För barn ingen betydelse vem av löparna som tar upp pinnen.
3. Växlingsområdena i 4 x 100 m bildas av 20 m växlingsområden och 10 m tilläggsområden framför dem. Pinnen bör ges över åt följande löpare innanför detta 20 m långa växlingsområde. I tävlingar för barn diskvalificeras inte ett lag fastän växlingen skulle ske redan på "tilläggsområdet". Följande löpare kan starta innanför detta 30 m område (tilläggsområde + växlingsområde). Växlingsområdet har utmärkts med linjer.
4. I stafett 4 x 50 m finns det inget växlingsområde. Varje stafettlöpare bör starta sin 50 m sträcka från startlinjen. Löparen får starta på förhand "som vuxna". Växlingen bör ske "i flykten" under följande ca 10 m sträcka.
5. Växlingsområdet i långa stafetter är 20 m (t.ex. vid målet uppmätt på innerbanan 10 m före och efter mållinjen). Följande stafettlöpare bör starta sin sträcka innanför detta växlingsområde.
6. I stafetterna bör de tävlande hålla sig på sina egna banor tills andra lag hunnit växla för att undvika kollisioner. Att hämta en tappad stafettpinne får inte heller störa andra lag.

7. Skyttelstafett löps normalt utan pinne och växlingen sker bakom växlingskåppen. Stafetten kan också löpas på gräsmatta, varvid flera lag kan löpa samtidigt. Växlingen i skyttelstafetten bör ske utan fart.
8. Häckstafett löps som skyttelstafett utan pinne så, att laget använder två banor bredvid varandra. Växlingen sker bakom en växlingskåpp genom beröring med händerna. Följande löpare bör starta från stående bakom linjen, efter växlingsberöringen, dvs. löparen får inte ta fart bakom växlingskåppen. Om denna växlingsberöring till följd av att den kommande löparen snubblar eller av annan orsak blir en "oavsiktlig miss", men växlingen i övrigt följer reglerna, skall lagets löpning av den orsaken inte underkännas. I häckstafett sker starten alltid så att stafetten avslutas vid mållinjen.

TERRÄNGLÖPNING:

Terränglöpningsbanorna bör speciellt för barn planeras i en lätt varierande terräng.

ANVÄNDNING AV VINDMÄTARE (sprintdistanser + hopp i längdriktning)

1. I tävlingar för 13-åringar och yngre behöver vindmätare nödvändigtvis inte användas. Resultat i dessa är därmed statistik- och rekorddugliga endast i klasserna för 13-åringar och yngre. Vindmätare rekommenderas dock i alla klasser.

FÄLTGRENNAR, allmänt

Antalet prestationer i fältgrenar (utom stav och höjd):

1. I fältgrenarna kan antalet prestationer variera beroende på tävlingens art och antalet tävlande. Antalet prestationer i tävlingen / antalet tävlande som går vidare bör meddelas de tävlande innan tävlingen inleds.

2. Normalt används följande antal prestationer:

- Om antalet tävlande är 8 eller färre:

- Normalt har alla 6 prestationer.

- Om antalet tävlande är flera än 8:

- Samtliga har först 3 prestationer, varefter de 8 bästa får ytterligare 3 tilläggsprestationer.

I vissa situationer kan planförhållandena (+ stort antal deltagare) begränsa antalet prestationer. Härvid kan arrangörerna bli tvungna att begränsa antalet prestationer t.ex. enligt följande

- Samtliga har bara 3 prestationer.

- Samtliga har bara 4 prestationer.

- Samtliga har först 3 prestationer, varefter de 8 bästa får ännu 1 tilläggsprestation.

I en tävling bör samtliga ha minst tre tävlingsprestationer.

3. Om det efter tredje omgången finns flera tävlande med samma resultat på åttonde platsen, avgörs avancemang genom att sinsemellan jämföra näst bästa hopp. Om oavgjort läge fortfarande råder, jämförs härefter tredje bästa resultat.

4. Innan tävlingen inleds ges varje tävlande minst två träningshopp/-kast.

5. Identifieringen av de tävlande underlättas och tävlingens gång påskyndas om de tävlande använder tävlingsnummer (nummerlapp på bröstet).

Segrare:

1. Segrare är den idrottare som hoppat/kastat/stött längst.

2. Om två tävlande har samma resultat, jämförs näst bästa resultat osv.

Observera avgörande vid oavgjort i höjd och stav!

Mättnoggrannhet:

1. I fältgrenarna är mättnoggrannheten i alla grenar en centimeter (avrundning neråt).



HOPP

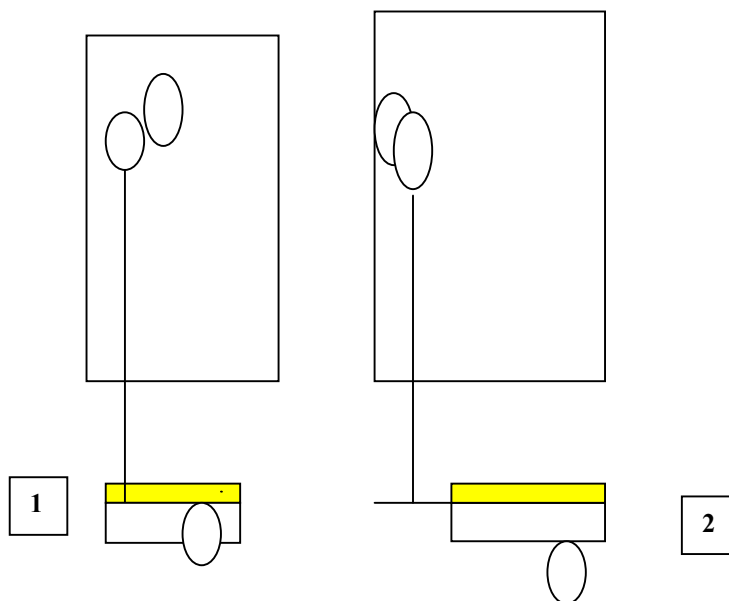
HOPP allmänt:

1. I samtliga hopp bör avstampet ske på en fot.

LÄNGD OCH 3-STEG:

A) Med plankan som avstampplats:

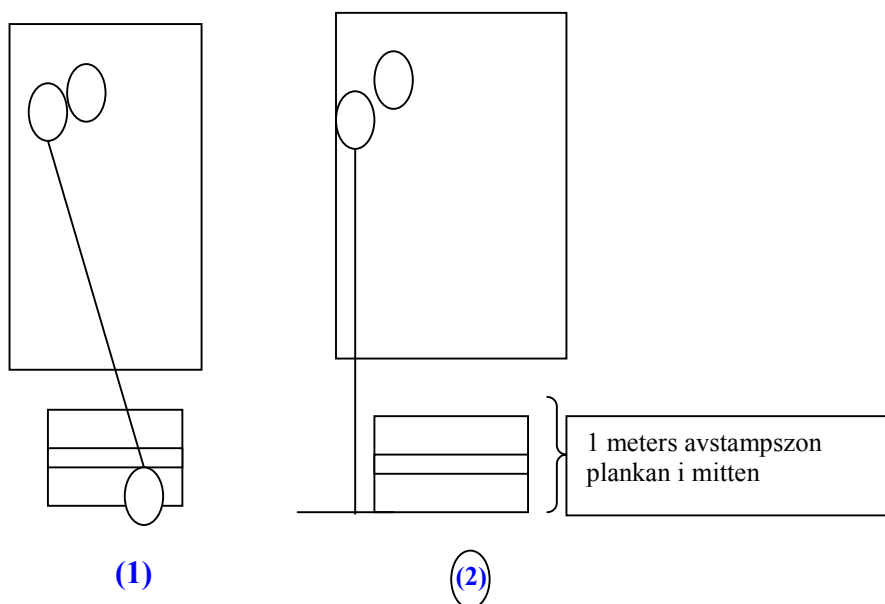
1. I tävling i klasserna 13 och 12 år utgör plankan avstampplats.
2. Framför plankan finns vanligtvis en remsa av vax som utmärker var hoppgränsen slutar.
3. Hoppet är godkänt om avstampet sker före vaxet. Hoppet underkänns om det i vaxet syns märke efter spiksko/sko eller om avstampet sker framför avstampsgåränsen (mellan plankan och hoppgruppen).
4. Hoppet mäts från det märke som vilken kroppsdel som helst lämnar i hoppgruppen och som ligger närmast avstampsgåränsen (= den kanten på vaxplankan som är mot ansatsbanan) eller dess förlängning. Mätningen utförs vinkelrätt mot avstampsgåränsen eller dess förlängning.



FIGUR Mätning av längdhopp 1) mot avstampsgåränsen (=vaxplankans kant) samt 2) mot dess förlängning. OBS! Måttbandets nollpunkt i hoppgruppen.

B) En meters avstampszon:

1. En avstampszon på en meter används i klassen 11 år eller i klasser yngre än den.
2. Avstampszonen placeras så att samtliga tävlande tryggt och säkert når gropen. I vissa situationer (vanligtvis 3-steg) kan det bli nödvändigt att utmärka flera avstampszoner. Idrottaren bör använda den avstampszon han anmält, men han får byta den under tävlingens gång, genom att anmäla det till en funktionär före hoppet.
3. Avstampszonen markeras med tejp. Tejpen hör till avstampszonen.
4. Avstampszonen på en meter försöker man placera så, att plankan finns mitt i avstampszonen. Tag hänsyn till säkerhetsaspekterna!
5. Hoppet mäts från det märke som vilken kroppsdel som helst lämnar i hoppgropen och som ligger närmast avstampsplatsen "snett" (figuren punkt 1).
6. Ett "undertrampat" hopp framför avstampszonen mäts från nedslagsmärket vinkelrätt mot främre kanten av avstampszonen eller dess förlängning. (figuren punkt 2).



FIGUR Mätning av längdhopp med en meters avstampszon. (1) avstamp från en meters området och (2) mätning av "undertrampat" hopp. OBS! Måttbandets nollpunkt i hoppgropen.

[**Påpekande** i anslutning till punkt 3 ovan: Då en en meters avstampszon används, är markeringstejpen både i främre och bakre kanten en del av det "tillåtna" området, dvs skospetsen får sålunda röra dessa tejp. Markering med tejp används också i vissa andra situationer i anslutning till avstamp från plankor. Vanligtvis är planer utrustade med en eller två plankor för trestegshoppare med avstånd från hoppgropen avsedda för vuxna. För unga trestegshoppare blir man ofta tvungen att anlita tillfälliga lösningar för att dessa får göra sin avstamp på ett avstånd som passar dem. Vanligen används då som "surrogat" för plankor ett 5 cm brett tejp, som dras tvärs över ansatsbanan. Härvid är "tanken" att hopparen bör göra sin avstamp före tejpen. Beröring av tejpen betyder övertramp! Tejpen fungerar som ett slags surrogat för vaxplankan, för där blir vid beröring valigtvis något märke.]

Övrigt att notera:

1. I 3-steg underkänns inte ett hopp fastän den tävlande i hoppet berör banytan = touchning.
2. 3-stegets delar är: uthopp (kommer ner på avstampshöjden), hoppsteg och ett längdhoppstegliknande hopp.

HÖJD- OCH STAVHOPP:

1. I höjd- och stavhopp skall en hoppribba användas.
2. **Hoppet underkänns**
 - a) Om ribban faller och orsaken finns i den tävlandes egen prestation samt
 - b) I HÖJDHOPP, om den tävlande avbryter ansatsen men berör banans yta/nedslagsbädden innanför ribban och ställningarna. Se figur!
 - c) I STAVHOPP, om den tävlande avbryter ansatsen men berör marken/nedslagsbädden bortom stavlådan.
(OBS! Staven får inte heller beröra marken/nedslagsbädden bortom stavlådan)
3. I protokollet antecknas ett godkänt hopp med O och ett misslyckat hopp med X (- = hoppade inte). Se exempel på protokoll för höjd-/ stavhopp!

Höjning av ribban:

1. Domarna fastställer på förhand ribbhöjningarna. Höjningarna bör delges de tävlande innan tävlingen inleds.
2. Ribban bör höjas med minst 2 cm i höjd och 5 cm i stav åt gången.
3. För att tidsschemat skall hålla är normal praxis i juniortävlingar 3-5 cm i höjd och 5-10 cm stav.
4. Då det finns bara en tävlande kvar får han själv bestämma till vilken höjd ribban höjs (undantag mångkampstävling).
5. Ribbens höjd bör kontrolleras med en särskild måttsticka. På de lägsta höjderna kan man vid kontrollmätningen använda t.ex. rullmåttband.

Antalet hopp och inledningshöjd:

1. En tävlande har rätt till tre försök på varje höjd, dock faller den tävlande bort ur tävlingen efter tre misslyckade hopp efter varandra.
2. Innan tävlingen inleds anmäler den tävlande sin inledningshöjd åt domarna (enligt eget val).
3. Om en hoppare så vill kan han stå över hopphöjder. Detta bör han meddela domarna i god tid före sin hopptur.
4. Om en tävlande avbryter sin ansats en tredje gång kan det i tävling för barn dömas som ett försök, då prestationsklockor inte nödvändigtvis används.

Oavgjord tävling:

1. Den tävlande som har minst antal hopp på den höjd, där oavgjort resultat uppstod, placerar sig högst.
2. Om flera tävlande klarat resultathöjden i samma hoppomgång, vinner den som under hela tävlingen har minst antal misslyckade hopp = rivningar.
3. Om det oavgjorda resultatet består och lika resultat gäller seger, får de tävlande som har lika resultat var sitt extra försök på den lägsta höjd ingen av dem ännu klarat. Om inte detta avgör, sänks och höjs ribban (2 cm i höjd och 5 cm i stavhopp). De tävlande får ett försök på varje höjd tills avgörande sker.

Exempel på protokollsanteckningar i höjdhopp (stavhopp):

NAMN	FÖREN	110	115	120	125	130	Misslyckade försök tot.	RESULTAT	PLAC
Maja Hemgård	BIFK	XXO	O	O	XXX		2	120	4
Marie Yrväder	NIF	O	O	XO	---	XXX	1	120	5
Anna Modig	JIK	O	O	O	O	XXX	0	125	*
Ida Havsudde	IF Sport	O	O	O	O	XXX	0	125	*
Camilla Flink	Nya Hoppet	O	O	O	X--	XX	0	120	3
Emilia Utter	HoppIF	O	O	XO	XXX		1	120	5

(*) Här behövs omhopp för att få fram en segrare.

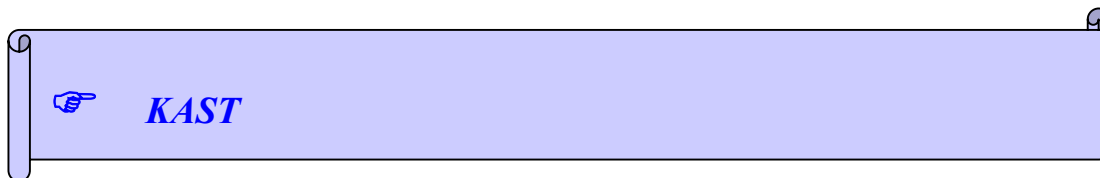
NAMN	FÖREN	130	128	130				RESULTAT	PLAC
Maja Hemgård	BIFK							120	4
Marie Yrväder	NIF							120	5
Anna Modig	JIK	X	O	O				130	1
Ida Havsudde	IF Sport	X	O	X				128	2
Camilla Flink	Nya Hoppet							120	3
Emilia Utter	HoppIF							120	5

Notera, att i de slutliga resultaten får Anna och Ida tillgodoräkna sig resultaten i omhoppet, då de var bättre än i den egentliga tävlingen!

[I den internationella regelboken för friidrott finns också ett mycket gott exempel på uppföljning av en höjdhoppstävling och omhopp till följd av den!]

STAVHOPP:

1. I stavhopp får en tävlande inte använda en annan tävlandes stav utan dennas lov. Det rekommenderas dock, att arrangörerna har minst en stav som står till samtliga tävlandes förfogande. Notera att staven är lämplig för barn (barnets vikt)!
2. Stavhoppställningarnas avstånd kan justeras i ansatsbanans riktning max. 40 cm bakåt och max. 80 cm framåt. Avståndet räknas från en s.k. nollinje, som går vid övre linjen av stavlådans bakre vägg. Se bild! Den tävlande bör före sitt försök anmäla önskat avstånd åt domaren. Det avstånd den tävlande anmäler antecknas i protokollet.
3. I tävling för barn borde alltid en funktionär ta emot en stav (som idrottaren släppt taget om) som faller mot bädden. Hoppet underkänns inte, ifall barnet klart passerar ribban, men staven som faller mot bädden faller ribban! I oklara fall kan den tävlande ges ett nytt (extra) försök.
4. Om staven brister under hoppet får den tävlande ett nytt försök.



1. I en tävling bör arrangören ha minst två kastredskap som uppfyller reglerna.
2. I samtliga kastgrenar, utom i slägga, sker kastet med en hand..
3. Enbart i slägga får den tävlande under kastet använda handskar.
4. I slägg- och diskuskast bör samtliga tävlingskast utan undantag utföras i för ändamålet avsedd skyddsbur. Kastredskapen bör alltid ovillkorligen bäras tillbaka till kastplatsen. De får aldrig med hänsyn till den stora olycksrisken returneras genom att kastas.
5. I ett godkänt kast bör kastredskapet alltid landa innanför sektorgränserna, (i släggkast släggans huvud). Den tävlande skall avlägsna sig från kastringen bakom den vita linjen (ritad genom ringens mittpunkt). Funktionär har dock rätt att låta bli att underkänna en tävlande som i misstag stiger ut framför den vita linjen. Härvid hör det till funktionärens skyldighet att instruera den tävlande inför följande kast.
6. I samtliga kastgrenar är mätnoggrannheten en centimeter (avrundning neråt).
7. I kastgrenarna får den tävlande använda egna kastredskap. Dessa skall innan tävlingen inleds inlämnas till arrangörerna för invägning. Också andra tävlande får använda dessa ”godkända kastredskap”.

SLÄGGA

1. Slägga kan kastas från diskusring där man minskat ringens diameter med en förminskningsring.
2. Kastet underkänns inte, om släggans huvud berör marken eller ringen under de första svängarna eller rotationerna. Ifall en tävlande då avbryter sitt kast, tolkas kastet som underkänt.
3. Om släggans skaft går av under kastet, får den tävlande ett nytt försök.
4. En tävlande får avbryta sitt kast och börja om från början (såvida detta inte skedde till följd av att släggans huvud berörde marken).
5. Mätningen sker från närmaste nedslagsmärke till kastringens inre kant med en centimeters noggrannhet (avrundning neråt).

KULA:

1. Kulan bör då stöten inleds vara nära hakan och handen får inte sänkas under detta läge.
2. Stöten underkänns om den tävlande efter att ha stigit in i ringen och påbörjat sin stöt berör järnkanten ovanpå, övre delen av stoppbalken, marken utanför ringen eller tappar kulan under stöten.
3. Mätningen sker från närmaste nedslagsmärke till inre kanten av stoppbalken (den tävlande får inte stiga på stoppbalken) med en centimeters noggrannhet (avrundning neråt).

SPJUT/TURBOSPJUT:

1. Kastet bör utföras framåt över axeln eller kastöverarmen.

BOLLKAST:

1. Bollen bör kastas framåt över axeln eller kastöverarmen.
2. I bollkast kan tävlingen påskyndas genom att låta varje tävlande utföra alla sina kast i en följd, varvid endast det längsta kastet mäts.

MÄTNING I SPJUT/TURBOSPJUT/BOLLKAST

1. Mätningen sker från närmaste nedslagsmärke till inre kanten av kastlinjen/kastbågen (den tävlande får inte stiga på den vita linjen).
OBS! I tävlingar för barn har det inte någon betydelse hur spjutet/turbospjutet tar mark.



MÅNGKAMPER

1. I mångkamp sker resultatmätning och domarverksamhet huvudsakligen på samma sätt som i tävlingar i de enskilda grenarna.
2. I poängsumman är noggrannheten en poäng. Avrundningarna sker neråt och poängen avläses ur poängtabell eller med ADB-program.
3. I mångkamp för barn kan den ursprungliga ordningsföljden för grenarna bytas inbördes, men den långa löpsträckan bör alltid vara sista gren.
4. I mångkampens fältgrenar (utom höjd och stav) har den tävlande bara tre försök i grenen.
5. I mångkampens höjd och stav rekommenderas att ribbhöjningarna är konstanta. Vanligast i höjd är 3 eller 5 cm och i stav 5 eller 10 cm.
6. Segrare i en mångkamp är den som samlat största poängsumman.
7. Vid oavgjort jämförs de enskilda grenarna för dem som har samma resultat. Segrare är då den som i flera enskilda grenar har högst poängsumma. Om läget fortfarande är oavgjort, jämförs de högsta enskilda poängsummorna.
8. Om samma tävlande tar två tjuvstarter, kan han uteslutas ur tävlingen. Startern har rätt att förbigå denna regel exempelvis då det är fråga om en som vacklar till.



TÄVLINGSGÅNG

1. Antalet gångdomare bör i tävlingar för barn vara minst fyra.
2. I gång bör benet när foten sätts i marken vara rakt och hållas rakt ända tills det bakre benet förs framom stödbenet. Markkontakten bör bibehållas, alltså ena foten bör alltid ha markkontakt.
3. Ifall gångaren bryter mot föregående regel ger någon av domarna honom en **TILLSÄGELSE** för detta och visar honom en varningsskylt antingen för ”osträckt ben” eller för ”icke markkontakt”. Om gångaren inte rättar till gången efter detta ger domaren honom en **VARNING** (ett rött varningsmärke sätts upp på varningstavlan) och efter tre varningar diskvalificeras gångaren.
4. Om en tävlande grovt bryter mot gångreglerna, kan den tävlande få varning direkt, utan att han fått tillsägelser (t.ex. brott som sker i slutspurten).

Bild av varningsskyltar, ”bläddertavla”, röd och svart tusch samt protokoll.