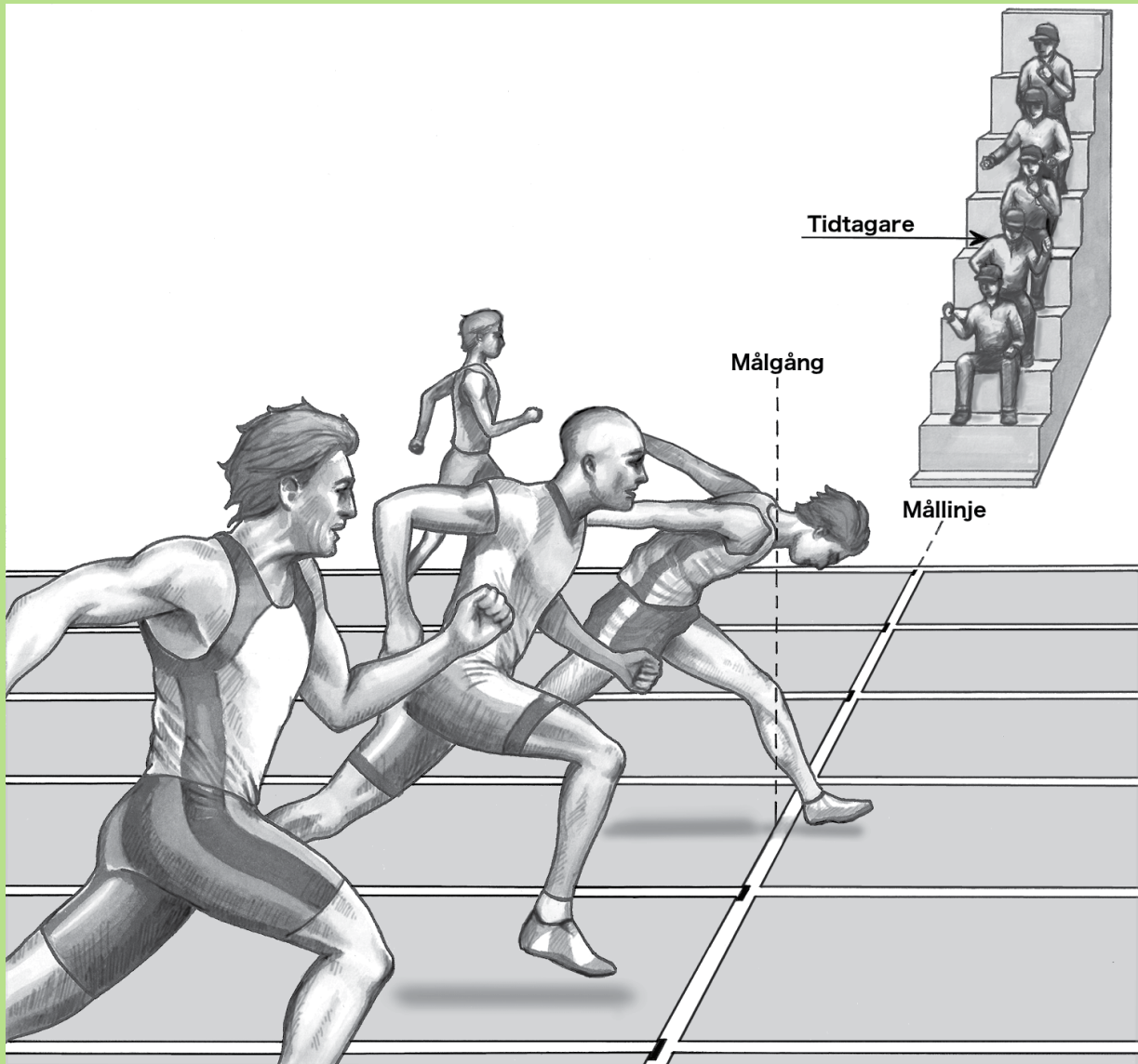


# Funktionärsinstruktion Veteran-VM 2024

## - Löpgrenar -

Manus från Domarens ABC med kompletteringar



**Svenska Friidrottsförbundet**

Reviderad och uppdaterad till gällande regelverk 2024

## Domarens agerande och olika domarroller

Alla som har en domaruppgift under en friidrottstävling kommer att påverka besökarnas uppfattning om arrangören. Tänk därför alltid på ditt agerande i domarrollen. Om du bjuder på gott humör, kunnsighet och fokus på uppgiften finns goda möjligheter att du medverkar till att skapa positiva minnen av tävlingen!

Om någon tävlande eller ledare påpekar en felaktighet är det viktigt att du är lyhörd, kontrollerar fakta och försöker se till så att det blir rätt - i slutändan vinner alla på att saker och ting blir korrekt utförda. Att resultatet blir korrekt är viktigare än den enskilda domarens prestige.

Förutom gremdomarna finns några personer med mer övergripande roller. Här presenteras några av dem:

## Löpningsledare

Löpningsledarens viktigaste uppgift är att säkerställa att tävlingen genomförs i enlighet med reglerna. Därför bör grenledaren alltid ha ett exemplar av den senaste upplagan av WAs [reglbok](#) med sig på innerplan. Även [WMA:s motsvarighet](#) med undantag till WAs regler skall finnas tillgänglig.

Löpningsledaren leder arbetet vid löpningarna. Till löpningsledarens hjälp finns bland annat bandomare och starters. Löpningsledaren är också den person som beslutar om diskning i löpgrenar, normalt efter att ha fått rapport från bandomare.

Löpningsledaren ansvarar för:

- att fördela arbetsuppgifter på de domare som finns att tillgå
- att ge de instruktioner som behövs för att alla domare ska kunna utföra sin uppgift.

## Starters och medhjälpare

Våra starters ansvarar för att starterna i våra löpgrenar fungerar på rätt sätt. Till medhjälparens uppgifter hör bland annat att ropa upp löpare, placera dem i rätt startordning/på rätt bana samt att meddela tidtagare om någon löpare inte kommer till start. I vissa tävlingar finns också en funktion som heter startledare, som har som uppgift att organisera och leda starterteamets arbete.

## Gremdomare och flaggor

Bandomare signalerar observerade regelbrott i löpgrenar med gul flagga, och rapporterar sedan regelbrottet till löpningsledare.

## Grensekreterare

Grensekreterarens uppgift är att protokollföra de aktivas resultat i tävlingsprotokollet. I löpgrenar noterar sekreteraren de resultat tidtagarna läser av från målkamera.

## Förberedelser

Innan tävlingen börjar ska en sarg finnas längs innerbanans inre gräns i kurvorna. Om det inte finns någon sarg kan innerbanans inre gräns markeras med koner. Avståndet mellan konerna ska vara högst 4 meter i kurva och 10 meter på raksträcka. På de ställen där sarg tillfälligt behöver plockas bort (exempelvis vid hinderlöpning i den kurva där vattenhindret finns och där ansatsbanor för hopp och kast korsar löparbanorna) ersätts sargen med koner som placeras med högst 4 meters avstånd.

När koner har placerats ut är bandomarna ansvariga för att se till att konerna står på rätt ställen, och att ställa tillbaka dem om de flyttas, välter, blåser bort o.s.v. Konerna ska placeras på den vita linjen så att deras ytterkant sammanfaller med linjens högra (i löpriktingen) kant.

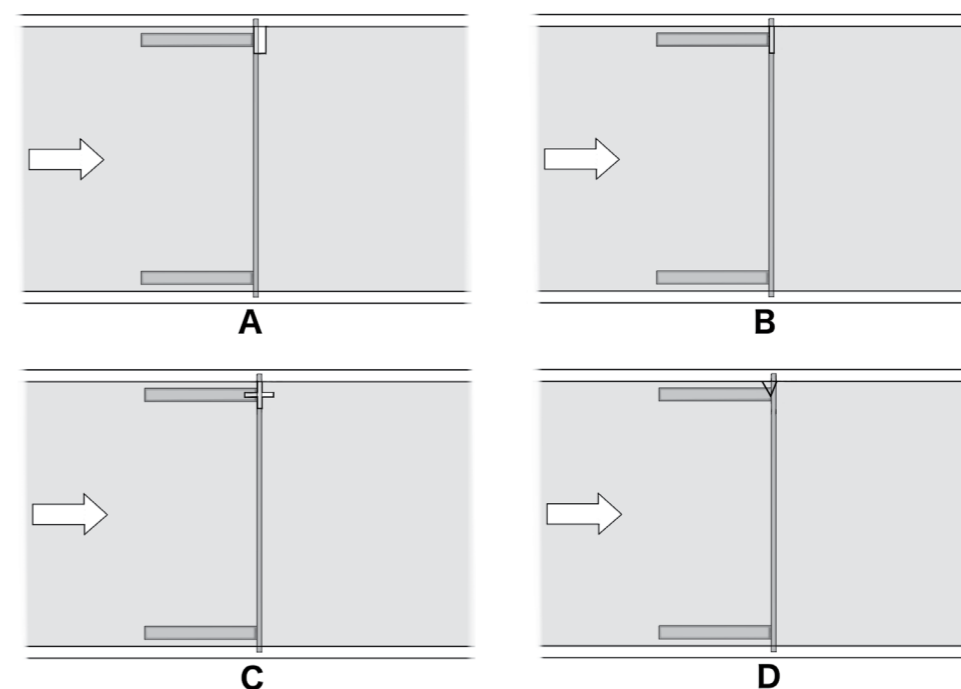
Inför varje ny löpgren får start- och måldomarna en startlista med banordningen för samtliga heat i omgången. Startermedhjälparen ropar upp löparna och ser till att de finns på rätt bana inför starten.

Tillse att åtta små koner finns tillgängliga att använda vid nedlöpningen för 800m.

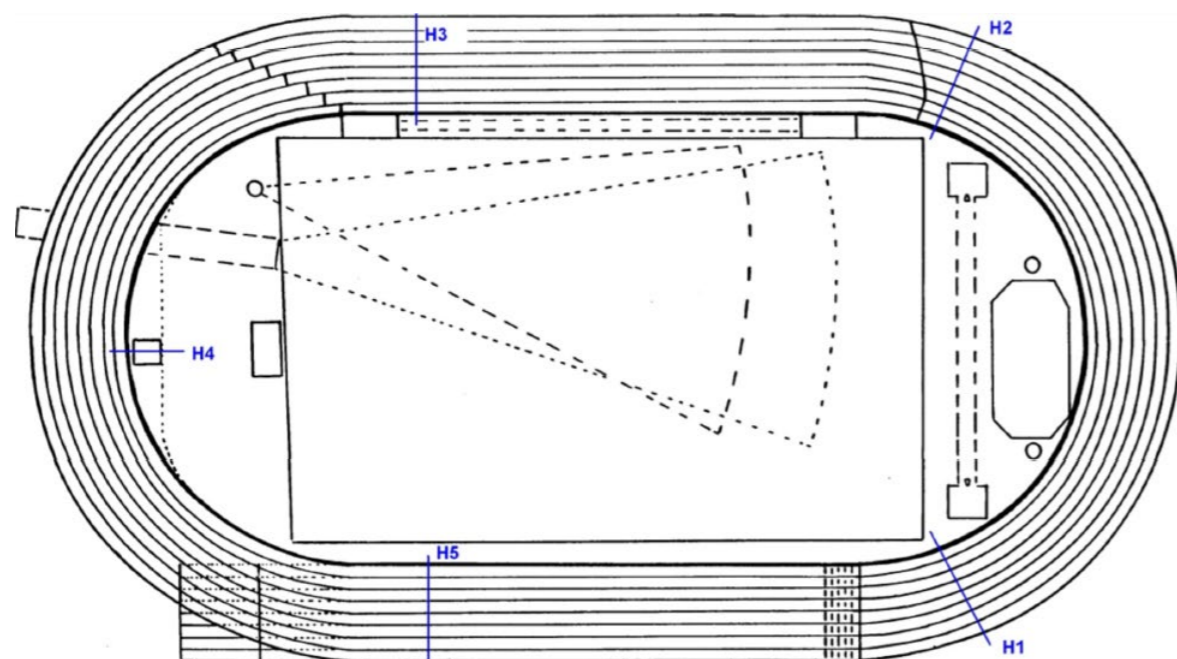
Nedlöpningskonerna placeras på bangränsen omedelbart före nedlöpningslinjen. När samtliga löpare i ett lopp har passerat nedlöpningslinjen ska dessa koner tas bort från banan.

Vid stafettlöpning ska löparna som har första sträckan i respektive lag tilldelas en stafettpinne före start.

Vid häck- och hinderlöpning ska häckar resp. hinder stå på rätt plats före respektive start för att möjliggöra inlöpning för de aktiva. Detaljbestämmelser för placering av häckar och hinder finns i regelboken. Häckar ska placeras så att den sida av häckribban som är närmast startlinjen ligger lodrätt ovanför den del av häckmarkeringen som är närmast startlinjen (se illustrationen nedan).



Hinderbockar placeras utifrån nedan illustration. Hinderbocken skall placeras så att dess ena fot står dikt an sargen.



Följande gäller för de olika åldersklasserna i hinderlöpning:

### 2000m

W35+, M60+ : 76,2 cm

23 hinder varav 5 med vattengrav

Första bocken blir då H3

### 3000m

M35, M40, M45, M50, M55 : 83,8 cm

35 hinder varav 7 med vattengrav

Första bocken blir då H1

### Starten

Löparna ska göra sig redo för start (ta av överdragskläder och placera sig på uppsamlingspunkterna bakom startlinjen) på visselsignal från starter. Efter starterns kommando "On your marks" kontrollerar startermedhjälparen att löparna inte vidrör startlinjen eller marken bortom denna med fingrar, händer eller fötter. Starten genomförs på två olika sätt beroende på hur lång löpsträcka är:

#### Löpsträckor upp till 400 meter

- Starterns kommandon är "On your marks" – "Set" – Startskott
- För tävlande i veteranklass är det valfritt att använda startblock. Om startblock används kan tävlande välja att använda en av fotplattorna eller båda. Det är valfritt för tävlande att i startställning stödja sig på en hand eller två händer om dessa befinner sig bakom startlinjen.

#### Löpsträckor längre än 400 meter

- Starterns kommandon är "On your marks" – Startskott
- Löparna får inte använda startblock och i startställningen får endast löparens fötter (skor) vara i kontakt med marken.

Uppställningen bakom startlinjen kan ske på fyra olika sätt:

1. Start på gemensam bana, d.v.s. att hela startfältet startar från en och samma bågformade startlinje.
2. Start på skilda banor med en löpare per bana (förekommer endast på 800 meter).
3. Start med "dubblade banor", d.v.s., start på skilda banor med två löpare på någon eller några av banorna (förekommer endast på 800 meter).
4. Gruppstart, d.v.s. att startfältet delas upp så att ca två tredjedelar av startfältet startar på ordinarie bågformad startlinje för sträckan och ca en tredjedel på gruppstartlinjen som omfattar de yttre banorna (förekommer vid stora startfält).

Vid startalternativ 2, 3 och 4 ska nedlöpningslinje vara tydligt markerad vid första kurvans slut. Vid gruppstart ska den inre bangränsen för den yttre startgruppen markeras med koner genom hela första kurvan.

### Felaktig start

Felaktig start döms när en löpare lämnar sin startposition från mark eller startblock med minst en fot eller hand före startskottet. I lopp för veteraner varnas tävlande efter en första felaktig start. Varningen är individuell och signaleras med gul-svart kort. Diskvalifikation för felaktig start sker efter individens andra felaktiga start och signaleras med röd-svart kort.

### Signalkort

I samband med avbrutna starter används fem olika signalkort:

- Grönt kort betyder "ingen påföljd". Grönt kort visas för hela startfältet när startern begär omstart utan att någon löpare begått regelbrott.
- Gulsvart kort betyder "varning för felaktig start" och visas för hela startfältet efter att någon har gjort en första felaktig start i mångkampstävlingar.
- Röds svart kort betyder "diskvalifikation för felaktig start" och visas för den eller de aktiva som ska diskvalificeras för att de lämnat sin startposition för tidigt.
- Gult kort betyder "personlig varning". Gult kort kan visas för aktiv som inte omedelbart intar startställning på kommando, stör sina medtävlare efter starterkommandot "Set", avbryter startprocessen genom att exempelvis räkka upp handen eller rycker i startblocken efter kommandot "Set".
- Rött kort betyder "diskvalifikation". Detta kan delas ut till aktiv som betar sig synnerligen illa eller som får sin andra personliga varning. Rött kort innebär att den aktiva är utesluten från tävlingen även i andra grenar som än den aktuella.
- Rödvitt kort används om starter eller startledare låter en löpare som blivit diskvalificerad för felaktig start delta i loppet under protest.

### Vindmätning

I löpgrenar upp till 200 meter (utomhus) ska vindmätning ske, enligt följande:

- 10 sekunder från startskottet på 60 m, 80 m och 100 m
- 13 sekunder från startskottet på korta häcklopp
- 10 sekunder från det att förste löpare kommer in på upploppet på 200 m

Vindstyrkan mäts för att resultat uppnådda i medvind starkare än 2,0 m/s inte är giltiga som rekord eller i statistik.

Vindmätaren ska stå 50 meter från målet (om inte sträckan som löps är kortare än 100 meter, då står den vid halva löpsträckan) innanför upploppet (på innerplan) högst två meter från banan och på

en höjd av 1,22 meter (en banbredd).

## Felaktig löpning

Bandomarna ansvarar för att hålla koll på om löpgrenarna genomförs regelrätt. En bandomare ska visa gul flagga om löpare bryter mot någon av reglerna i nedanstående punktlister. Efter loppet rapporterar bandomaren till löpningsledare vem som begått regelbrottet. Det är bara löpningsledaren som kan diskvalificera för felaktig löpning.

### En löpare ska diskvalificeras om han/hon

- vid kurvlöpning berör linjen till vänster om sin bana (eller marken innanför sargen vid under pågående lopp trampar innanför sargen eller inre bangräns såvida inte
  1. gör detta på raksträcka utan att det innebär en påtaglig fördel.
  2. blir direkt tvingad (trängd, knuffad) av annan person och det inte innebär påtaglig fördel.
  3. i kurva gör ett och endast ett tramp på men inte helt innanför banans inre begränsningslinje/sarg under lopp eller del av lopp som genomförs på skilda banor och det inte innebär påtaglig fördel.
  4. i kurva gör ett och endast ett tramp på eller innanför sarg/inre begränsningslinje under lopp eller del av lopp som genomförs på gemensam bana och det inte innebär påtaglig fördel.
  5. i stafett lämnar sin bana för att hämta tappad stafettpinne, återvänder till plats där pinne tappades och därvid inte skaffar sig någon fördel eller stör/hindrar någon medtävlade.

Undantagen enligt punkt #3 respektive #4 ovan är endast tillämpliga en gång i varje gren, oavsett om trampen sker i samma lopp eller i en senare omgång.

- vid häcklöpning inte passerar häckarna på sin egen bana.
- vid häcklöpning i samband med häckpassage fört något ben (inklusive fot) vid sidan av häck på en nivå som är lägre än överliggares överkant.
- vid häcklöpning slår ner eller förskjuter något häck för hand, kropp eller det ledande benets framsida.
- vid häcklöpning direkt eller indirekt vält eller signifikant flyttat häck på egen eller annan bana om detta medfört att annan tävlade hindrats eller störts.
- vid hinderlöpning inte har passerat samtliga hinder och genom vattengraven.
- vid hinderlöpning trampar utanför vattengraven.
- vid hinderlöpning, i samband med hinderpassage, fört något ben (inklusive fot), vid sidan av hindret på en nivå lägre än överliggares överkant.

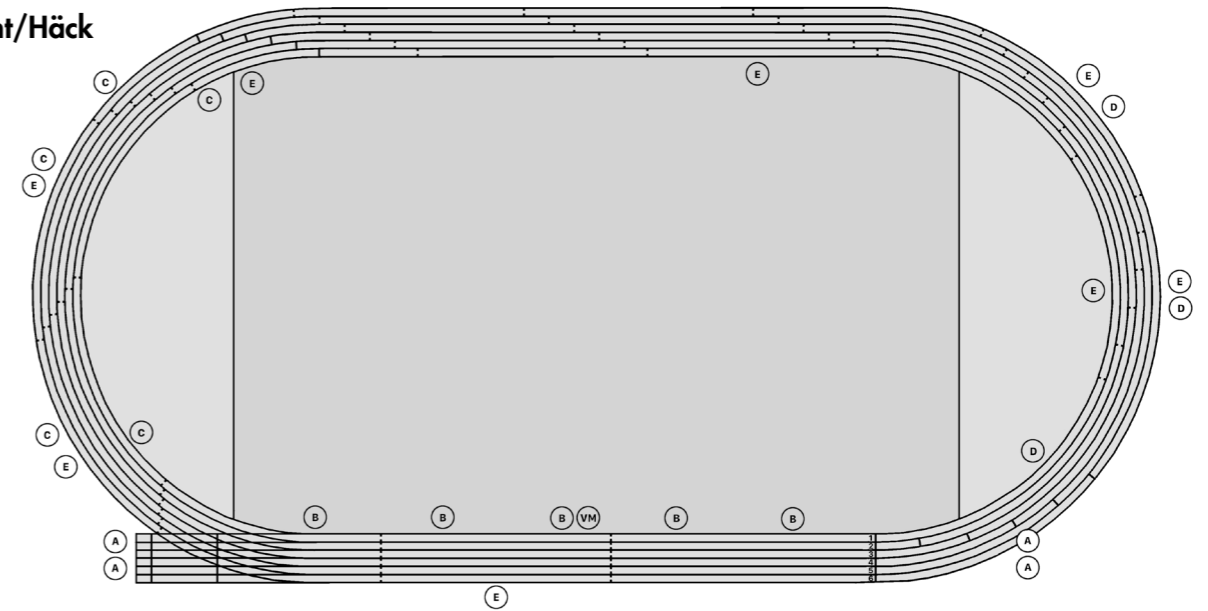
**En löpare kan också bli diskvalificerad om han/hon** knuffar, springer i vägen för eller hindrar en annan löpare så att denne blir störd i sin löpning.

### Ett stafettlag ska diskvalificeras om

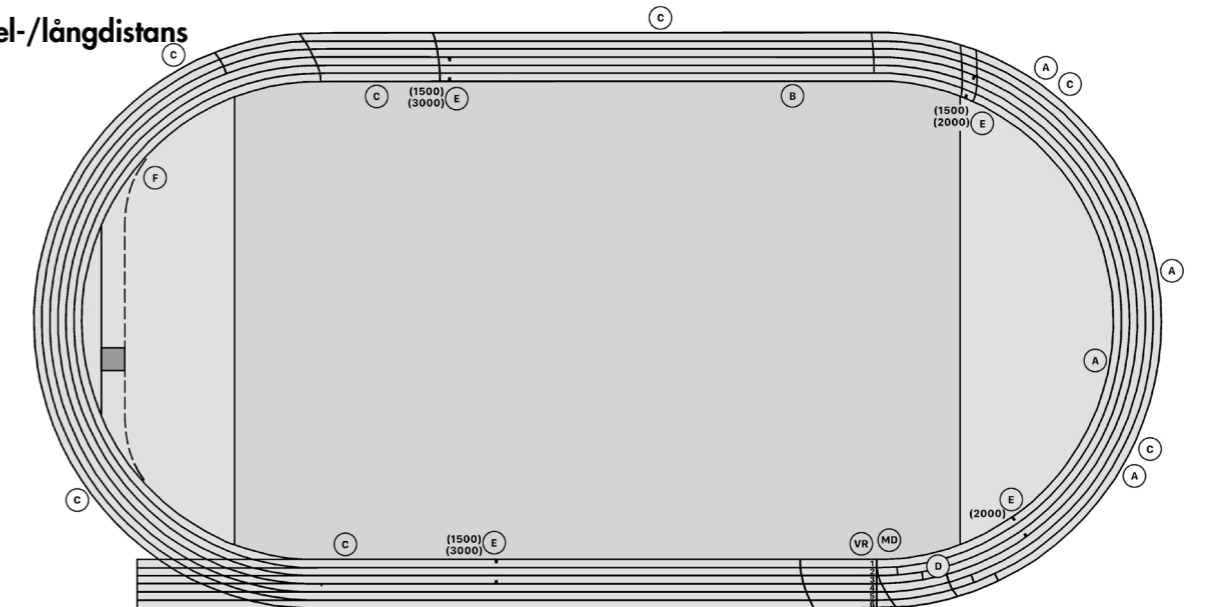
- växlingen avslutas efter växlingszonen. (Växlingen är avslutad när mottagaren ensam håller i pinnen.)
- löparen som ska ta emot pinnen startar sin acceleration före växlingszonen.
- en löpare lämnar sin bana efter att ha växlat så att annan löpare hindras.

Bandomarnas placering och arbetsuppgifter beskrivs i illustrationerna på följande sidor. Sträva alltid, så långt som möjligt, att placera bandomarna utanför bana 8 för att på så sätt hålla innerplanen så ren som möjligt från domare och funktionärer.

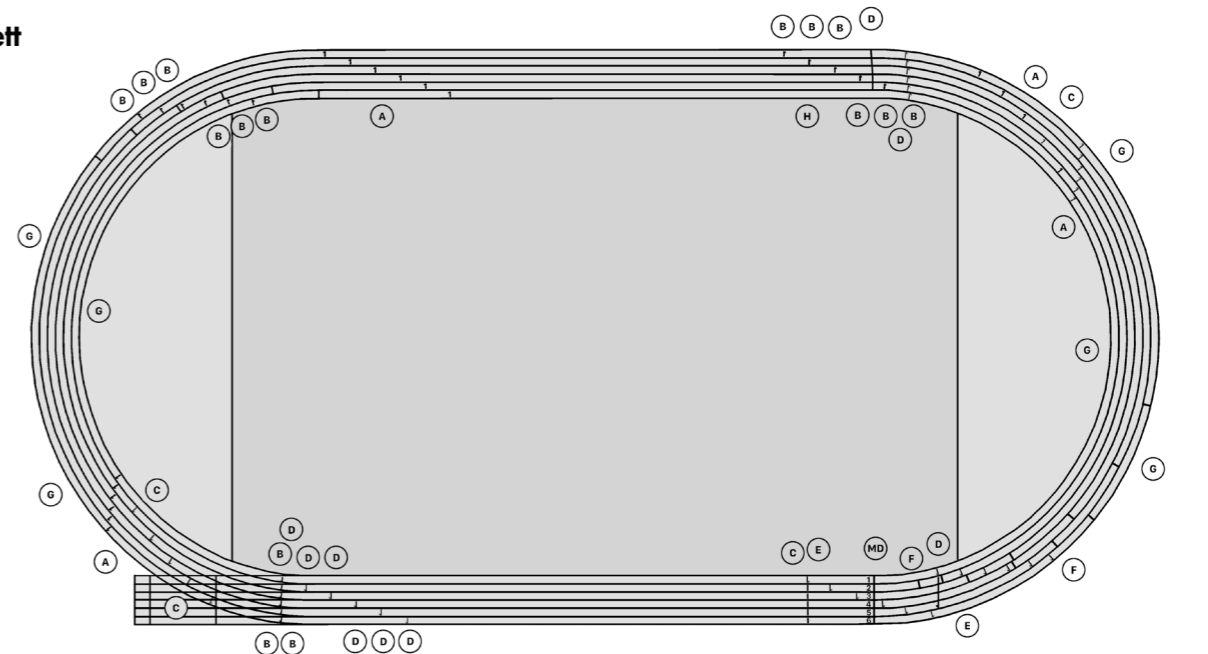
## Sprint/Häck



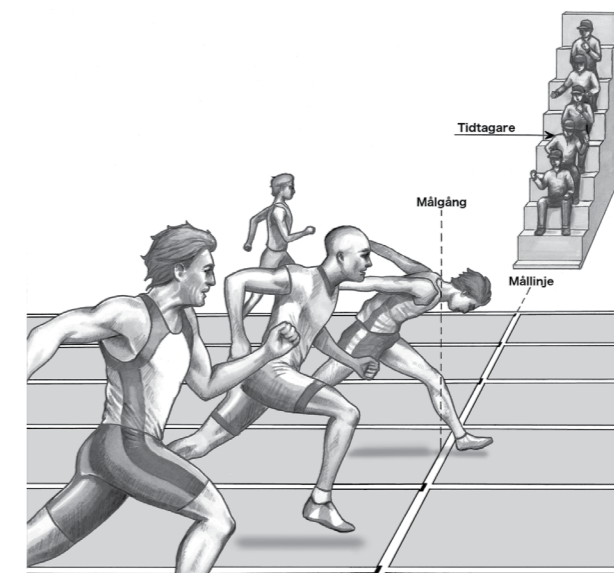
## Medel-/långdistans



## Stafett



Plats	Uppgift	100m	Kort häck	200m	400m	Lång häck
A	Kontrollerar så att löpare håller sin bana, passerar häckarna på sin bana och inte stör andra löpare.	X	X			
B	Ser till att häckar står på rätt ställe inför start. Kontrollerar häckpassager. Hjälpa löpare att fälla och ställa upp häckar vid inlöpning inför start.		X			
C	Kontrollerar att löparna håller sin bana i sista kurvan, d.v.s. inte berör/trampar över linjen innanför.			X	X	
D	Kontrollerar att löparna håller sin bana i första kurvan, d.v.s. inte berör/trampar över linjen innanför.				X	
E	Kontrollerar häckpassager (båda fötterna passerar ovanför häck) och att löparna är på rätt bana. Ställer upp eventuella omkullvälta häckar inför start.					X
VM	Vindmättningsfunktionär. Mäter och protokollför vinduppgifter.	X	X	X		



Plats	Uppgift	800m	1500m	3000/5000m	10000m	1500m hinder	2000m hinder	3000m hinder
A	Kontrollerar att löpare håller sin bana genom första kurvan, d.v.s. inte berör/trampar över linjen innanför.	X						
B	Kontrollera att löpare passerar nedlöpningslinjen innan de lämnar sin bana. Ställer ut och tar bort småkoner som markerar nedlöpningslinje på varje bana.	X						
C	Kontrollerar om löpare knuffar, springer i vägen för eller på annat sätt hindrar annan löpare. Kontrollerar om löpare förbättrar sin position genom att springa på fel sida av sarg/innerbanans inre linje. (Vid gruppstart: ställer ut och plockar bort koner som markerar inre och yttre hälft av banan när löpare passerat första kurvan.)	X	X	X	X	X	X	X
D	Kontrollerar om löpare rör sig i sidled på upploppet för att störa/hindra annan löpare.	X	X	X	X	X	X	X
E	Kontrollerar hinderpassager. Ställer ut hindret på banan efter att löparna passerat utan hinder på första varvet.					X (1500)	X (2000)	X (3000)
F	Ställer ut och plockar undan koner som visar rätt löpväg (d.v.s. utanför vattenhindret på första varvet.)					X		X
MD	Måldomare: Avgör och protokollför den inbördes ordningen mellan löpare vid målgång. Filmar mållinjen framifrån för att underlätta identifiering av löpare. Delger sina observationer till löpningssekreterare/tidtagare.	X	X	X	X	X	X	X
VR	Varvräknare. Räknar och meddelar löparna hur många varv de har kvar till målgång varje gång de passerar mållinjen. (Vid lopp som är 3000m och längre bör individuella varvprotokoll föras med passertid för varje varv.) En av varvräknarna ansvarar för nedräkningen på varvvisaren som ska justeras när täten når början av upploppet på varje varv. Varvräknare ansvarar också för klockringning när sista varvet börjar för samtliga löpare.	X	X	X	X	X	X	X

### Målgång, placeringar och tidtagning

Löparnas placeringar och tider i ett lopp bestäms av den ordning och tid då den främsta delen av deras resp. bål (kroppen utom huvud, hals, armar, händer, ben och fötter) passerar det tänkta lodräta planet genom mållinjen.

Idag avgörs de flesta tävlingar med eltidtagning där löparna fångas på målfoto när de passerar mållinjen, men även manuell tidtagning är godkänd för banlöpning och kan vara lämplig vid mindre tävlingar och skoltävlingar. Vid manuell tidtagning ska tidtagarur användas. Minst en tidtagare ska ta tiden på varje löpare. Tidtagningen startas när man ser flammen/röken från startskottet och avslutas när löparens bål når mållinjen. Manuella tider avrundas **alltid uppåt** till närmaste 1/10 sekund. På sträckor t o m 400 meter krävs eltidtagning med målfoto för att resultat ska vara giltiga som underlag till rekord och statistik.

För att bestämma placeringarna och tiderna i ett lopp används i de flesta fall målkamera. Då löparna går i mål på skilda banor kan man med hjälp av det ange placeringarna. Som backup till den automatiska tidtagningen kan det också vara bra att ha någon/några personer som är manuella tidtagare som komplement om startimpulsen inte når fram från pistolen till kameran. Ofta kan samma personer vara både måldomare och tidtagare.

### Målgång på gemensam bana

Om löparna går i mål på gemensam bana behövs ett antal måldomare i mållinjens förlängning som noterar ordningsföljden i mål. Eftersom eltidtagningen fotograferar löparna från sidan räcker ofta inte målfotot för att identifiera löparna. Därför behövs måldomare som kan se löparna framifrån när de går i mål och anteckna löparnas startnummer och inbördes ordning vid målgång. Vid målgången skriver domarna startnumren i den ordning löparna går i mål, uppifrån och ned. Om löpare kommer i bredd och det är svårt att avgöra vem som är först, notera ”ytter” och ”inner”, så kan den definitiva placeringen avgöras vid fotoavläsningen. Om nummerlappen inte syns kan domaren notera annat kännetecken, exempelvis ”gul” om tävlingsdräkten är gul.

Plats	Uppgift	4x100	1000m	4x400
A	Kontrollerar att löpare startar sin acceleration i (inte före) växlingszonen, och att mottagarens siktmärke har regelrätt storlek och placering.	X		
B	Kontrollerar att växlingen är avslutad, d.v.s. mottagaren ensam håller i pinnen, innan pinnen lämnar växlingszonen.	X		
C	Kontrollerar att löpare startar sin acceleration i (inte före) växlingszonen, och att mottagarens siktmärke har regelrätt storlek och placering.		X	
D	Kontrollerar att växlingen är avslutad, d.v.s. mottagaren ensam håller i pinnen, innan pinnen lämnar växlingszonen.		X	
E	Kontrollerar att löpare startar sin acceleration i (inte före) växlingszonen, och att mottagarens siktmärke har regelrätt storlek och placering.			X
F	Kontrollerar att växlingen är avslutad, d.v.s. mottagaren ensam håller i pinnen, innan pinnen lämnar växlingszonen.			X
G	Kontrollerar att löparna håller sin bana i kurvan, d.v.s. inte berör/trampar över linjen innanför.	X	X	X
H	Kontrollerar att löpare passerar nedlöpningslinjen innan de lämnar sin bana. Ställer ut och tar bort småkoner som markerar nedlöpningslinje på varje bana.		X	X
MD	Måldomare: Filmar och/eller skriver ned den inbördes ordningen mellan löpare vid målgång.		X	X

Som stöd kan det vara bra att också filma målgången framifrån.

## Protokoll

Löpningsssekreterarens uppgift är att föra protokoll från tävlingens alla löpgrenar. I protokollen ska följande uppgifter finnas med:

- Tider och placeringar för samtliga löpare som fullföljer respektive lopp.
- Uppgift om vilka löpare som brutit (DNF) eller blivit diskvalificerade (DQ). Vid diskvalifikation anges också vilken regel löparen brutit mot med en hänvisning till WAs eller WMAs paragrafer.
- Ett "L" efter resultatet om en löpare har gjort **ett** tramp på linjen innanför sin bana (eller **ett** tramp innanför sargen) vid kurvloppning.
- Om en vidarekvalificerad löpare inte kommer till start i exempelvis semifinal eller final ska det framgå av protokollet att löparen avstod från start.
- Vid utomhustävlingar noteras också vinduppgifter för alla lopp upp till 200 meter. Vindriktningen anges med + (medvind) eller – (motvind), i enheten meter per sekund och med den noggrannhet som vindmätaren visar.
- Uppgift om vilka löpare som kvalificerat sig för nästa omgång.
- Eventuellt kan också mellantider i längre lopp noteras.

### Frågor till löpningsledaren:

1. Hur många domare behöver vi till respektive löpgren?
2. Hur fördelar vi arbetsuppgifterna – vem gör vad under tävlingens gång? Denna planering **skall** göras innan tävlingsstart. Det finns inte tid att fördela uppgifterna under pågående tävling. Dessutom är bandomarna utspridda över hela arenan att jämföra med teknikkrenar där de är samlade inom ett relativt litet område. Planeringen, t.ex. i form av en tabell med namn, placering, uppgift och klockslag, delas ut till bandomarna vid början av varje tävlingspass. Bandomarna får sedan, mer eller mindre, klara sig själva under eget ansvar.
3. Vilka regler behöver respektive domare kunna och hur säkerställer jag att varje domare har koll på dessa regler?

För dig som vill lära dig mer om tävlingsregler i löpning, skapa gärna ett konto på <https://elearning.worldathletics.org/> och gå igenom modulerna The Start, The Race, The Finish, Hurdle and Steeplechase Races och Relay Races i kursen som heter Technical Officials – Apprentice Level.