



GRENINGSTRUKTION

Stockholmskampen LÖPNING

Upprop: 15 min innan start.

Protokoll: Levereras av kurir till grenledaren 15 minuter före start.

Ansvarsuppgifter:

Starter Har övergripande ansvar för allt i samband med start. Har rätt att varna med gult kort (personligvarning som fås pga felaktig start) röd/svart kort för diskvalifikation vid felaktig start och rött kort diskvalifikation från hela tävlingen om man fått två gula för t.ex. osportsligt uppträdande.

Starterass. Ansvarar för upprop 15 min innan start. Ger signal i visselpipa när det är dags för tävlanden att ta av sig överdragskläder och ställa sig bakom startlinjen. Hjälper startern att "hålla reda" innan start. Kontrollerar att tävlanden inte trampar över eller vidrör startlinjen innan startskottet samt att deltagaren har alla kroppsdelar på sin bana vid startmomentet.

Grenledare/löpleddare

- Ser till att regler följs och att funktionärer är införstådda med dessa.
- Är placerad vid målet och signalerar till startern när det är klart för start.
- Fastställer placering när målgången sker på en bana (600 m och 800 m).

Vindmätare

- På sträckor upp till 200m görs vindmätning vid varje lopp. Vindmätaren ska vara placerad 50 m före mål eller vid kortare tävlingssträcka än 100m (t.ex. 60m eller 80m för ungdom) halvvägs mellan start och mål.

Måldomare

- Skriver upp löparnas ordning/placering i mål och rapporterar till grenledare som meddelar eltid.

Bandomare

- Rapportera överträdelser till löpleddaren som får fatta eventuellt beslut.
- Notera på enkel banskiss om felet samt vad, när och hur det inträffade.
- Övervaka att tävlande håller sin bana, speciellt vid kurva och startsträcka. Deltagarna får inte löpa på eller innanför sin inre- vänstra bangräns.
- Vid löpning på skilda banor övervaka att löpare inte stör medlöpare genom att tränga in sig på dennes bana. Observera att löpare får springa in på bana till höger eller vänster om det inte innebär att annan löpare störs eller att vägen blir kortare.
- Övervakar vid start på skilda banor övergången till gemensam bana. Tävländare går in på gemensam bana efter första kurvan (markeras med stora koner) samt små koner på banan. Förtidig nedlöpning är inte tillåtet.

GRENINSTRUKTION

Stockholmskampen **LÖPNING**

- Övervaka så att tävlande inte hindrar eller stör annan tävlande med medvetet störande kontakt, exempelvis knuffar, med konkurrenten/-erna. Medvetet störande kan leda till diskvalificering.
- Rapporterar till löpsekretariat eller löpledare om tävlande bryter eller utgår från loppet.

Regler:

- Om starter bedömer att allt inte är i sin ordning, startskottet inte avlossas eller av någon anledning anser att starten är felaktig skall hen kommendera "omstart".
- Löpare får ej trampa på eller över linje till vänster om dem.
- Löpare får ej knuffas medvetet för att få en fördel i löpningen.
- Löpare får trampa på linje till höger om dem (denna ingår i löparens bana).
- Löpare får trampa över linjen till höger om dem ifall löpare på den banan inte störs av överträdelsen.
- Koner (helst sarg utomhus) ska finnas på insidan av rundbanan (linjen till vänster om bana 1) med x meter mellan rum på raksträcka samt x meter mellan rum i kurva olika avstånd beroende på om det är inomhus eller utomhus.
- Nummerlapp måste sitta på bröst/mage över mållinjen.
- Tävlingsdräkt måste sitta på över mållinjen.
- Stafettpinnar ska lämnas till löpningsledare, starter eller bandomare direkt efter målgång. Om pinne inte lämnas tillbaka eller kastat i marken blir laget som gör överträdelsen diskad.
- Vid häck måste löparen passera de egna häckarna på sin bana. Första benet måste gå rakt över häcken, andra benet kan vara utanför häcken men måste vara över häckribbens höjd.

Häcklöpning och hinder:

60mh: Häckhöjd 68,6 cm för F12 + F13 **och P12 (stockholmskampsregel)** - Häckhöjd 76,2 cm för P13

Var uppmärksam på vilka markeringar som gäller på er arena, 11.75 till första häck, 7.65 emellan

200mh: 5 häckar , 20m till första häcken, 35m mellan häckarna, 40m efter sista häcken till mål.

Häckhöjd 68,6 cm.

Hinder: Två varv, fyra bockar med höjd 60 cm (3 hinder på det första varvet – det första tas bort då det står nära startlinjen). Vattengrav utan hinderbock på båda varven.