

SM-bestämmelser

Giltiga från och med utomhussäsongen 2023



SVENSK FRIIDROTT

Svenska Friidrottsförbundet, 28 mars 2023

En av Svenska Friidrottsförbundets grundläggande uppgifter är att årligen genomföra svenska mästerskapstävlingar i friidrott för seniorer, juniorer, ungdomar och veteraner.

Friidrott är som bekant inte *en* idrott utan det sammanfattande namnet på ett stort antal olika grenar/aktiviteter inom huvudkategorierna löpning, hopp och kast. Friidrott utövas dessutom i ett flertal olika miljöer - förutom på arena utomhus även på väg, i terräng samt inomhus.

Därför är det program av SM-tävlingar som SFIF årligen genomför såväl mångfasetterat som omfattande och sträcker sig dessutom över de flesta av årets månader.

Det rent tävlingstekniska genomförandet av alla SM-tävlingar styrs av friidrottens tävlingsregler fastlagda av World Athletics och SFIF och samlade i "Tävlingsregler för friidrott" utgivna av SFIF. I denna skrift redovisas därför endast de "extra" regler och bestämmelser som avser specifikt SM-tävlingar för seniorer, juniorer och ungdomar.

I enlighet med den svenska idrottens folkrörelsefilosofi vänder sig SM-tävlingarna endast till personer som är behöriga att representera till SFIF anslutna idrottsföreningar.

Innehåll

SM-bestämmelser	1
Allmänna regler/bestämmelser	3
Arrangörsavtal	3
Kommersiella rättigheter & ansvar	3
Nummerlappar	4
TV-rättigheter	4
Mästerskapstecken och plaketter	4

Inbjudan till SM-tävling	4
Tider.....	5
Anmälan till SM-tävling	5
Avprickning.....	6
Upprop.....	7
Videofilmning	8
Antidoping	8
Resultatlistor	9
Funktionärer och domare.....	10
Funktionärer som tillsätts av SFIF	10
Utbildning, erfarenhet och kompetens.....	10
Specifika SM-bestämmelser för löpgrenar på arena.....	12
Eltidtagning.....	12
Individuella grenar, utomhus	12
Stafetter.....	16
Individuella grenar, inomhus.....	17
Löpgrenar i mångkamp.....	23
Specifika SM-bestämmelser för hopp och kast.....	24
SM-tävlingar för seniorer	24
SM-tävlingar för juniorer (18–22 år)	25
SM-tävlingar för ungdomar (15–17 år)	25
SM: Tekniska krav.....	26
Generellt för alla SM-tävlingar	26
SM-tävling på arena (utomhus/inomhus)	27
SM-tävling i terräng.....	28
SM-tävling på väg (10km, halvmarathon, marathon)	28
SM-tävling i ultralöpning (100km, 24-timmarslöpning)	29
SM-tävling i traillöpning	29
Riksmästerskap i OCR.....	30
Riksmästerskap i OCR-sprint	30

Allmänna regler/bestämmelser

Tidpunkt för SM-tävling fastläggs av SFIF, senast den 1 maj för SM-tävlingar under kommande inomhussäsong och senast den 1 november för SM-tävlingar under kommande utomhussäsong.

Uppdraget att åt SFIF svara för det tekniska genomförandet av SM-tävling utdelas av SFIF, oftast efter ett ansökningsförfarande.

SFIF utser för varje SM-tävling teknisk delegat som dels skall ge råd och anvisningar till arrangören under förberedelserna, dels skall övervaka att genomförandet blir korrekt och i full enlighet med gällande regler och bestämmelser.

SFIF skall godkänna av arrangören föreslagen inbjudan.

SFIF fastställer dagsprogram samt skall godkänna av arrangören föreslaget tidsprogram och PM.

SFIF fastställer bestämmelser för ev vidarekvalificering från försök/kval till final.

Normalt genomförs SM-tävling som ett separat arrangemang. Dock kan SM-tävling i mångkamp eller i löpgren utanför arena genomföras som samarrangemang med – eller integrerad i – annan tävling.

Arrangörsavtal

Senast sex månader efter det att **SFIF** utsett mästerskapsarrangör skall ett särskilt avtal upprättas mellan **SFIF** och respektive arrangör.

Kommersiella rättigheter & ansvar

Följande gäller för samarbetet mellan SFIF och arrangör av SM-tävling:

Arrangör har rätt till alla intäkter, men står också för alla kostnader för tävling.

Vid alla SM-tävlingar äger SFIF reklamrättigheterna. Omfattningen av detta regleras i det separata avtal som upprättas mellan SFIF och arrangören. De exponeringsytor som SFIF ej nyttjar enligt avtal har arrangören möjlighet att själva föfoga över och sälja, under förutsättning att reklamen ej krockar med SFIF:s branschexklusiva samarbetspartners. Arrangören kontaktar SFIF:s marknadsansvarige inför införsäljning för besked om vilka branscher som är exklusiva för SFIF:s samarbetspartners.

SFIF:s samarbetspartner för sportkollektion äger de exklusiva rättigheterna till försäljning av sportkläder/skor i samband med SM-tävlingarna. Även detta regleras i separat SM-avtal.

Arrangör ansvarar för att det är möjligt för deltagande föreningar att få ett bra lokalt boende under mästerskapstävlingen. Om det finns Scandic-hotell på orten ska Scandic tillfrågas om priser men de är inte branschexklusiva.

Nummerlappar

SFIF står för kostnaden för produktion av nummerlappar och ansvarar för beställning av dessa, efter dialog med Arrangören. SFIF:s reklamrättigheter innefattar även reklamen på nummerlapparna. Se mer om regler och möjligheter som finns i separat SM-avtal.

TV-rättigheter

SFIF har **ensamt rätten att för friidrottens mästerskapstävlingar** träffa avtal om radio- och TV-sändningar. Arrangören äger ej rätt att förhandla om sändning från tävlingen med **något** bolag. Om arrangör planerar att webbsända tävlingen skall också det godkännas av **SFIFs** marknadsansvarige.

Mästerskapstecken och plaketter

Vid SM-tävling skall särskilda mästerskapstecken och medaljer utdelas till de tre främsta.

SFIF beställer RF:s mästerskapstecken för segrare i SM och JSM (22-årsklass).

Plaketter till segrare i JSM (19-årsklass) och USM samt plaketter för placeringarna 2–3 i varje tävlingsgren vid SM, JSM och USM levereras till arrangören i graverad form från **SFIFs** förlag till respektive arrangör.

Mästerskapstecken och plaketter faktureras arrangören från RF:s leverantör respektive förlaget. För kontaktperson på SFIF, se avtal.

Inbjudan till SM-tävling

Inbjudan skall publiceras på hemsidan smfriidrott.se senast **två månader** före tävlingen. Manuskript till inbjudan skall sändas till **SFIF** senast fem dagar före publicering och får ej publiceras innan denna uttryckligen godkänts av tävlingsansvarig och/eller teknisk delegat.

Inbjudan skall alltid innehålla information om:

- Åldersklasser (om det inte enbart gäller SM-tävling för seniorer).
- Tidpunkt och plats för tävlingen.
- I förekommande fall dagsprogram med **grenfördelning förmiddag/eftermiddag**.
- Sista anmälningsdag och adress för anmälan.
- Anmälningsavgiftens storlek och anvisningar om hur den ska betalas.
- Ev sista dag för efteranmälan.
- SM-behörighet och tävlingstillstånd för utländska deltagare.
- Lägsta ingångshöjd i höjd/stav för respektive tävlingsklass.
- Vilket/vilka avstånd för trestegsplankor som kan väljas för respektive tävlingsklass.

Inbjudan liksom all annan information om mästerskapet ska publiceras på smfriidrott.se

Tider

Dessa SM-tävlingar genomförs på tre dagar (i normalfallet fredag, lördag och söndag):

- Friidrotts-SM
- Inomhus-SM (för seniorer)
- Junior-SM (utomhus)
- Ungdoms-SM (utomhus)

Dessa SM-tävlingar genomförs på två dagar (i normalfallet lördag och söndag):

- Junior-SM (inomhus)
- Ungdoms-SM (inomhus)
- Mångkamps-SM (både utomhus och inomhus)
- Stafett-SM
- Terräng-SM

Vid SM-tävling som pågår under flera dagar bör sista tävlingsdagen avslutas senast 16.00.

Anmälan till SM-tävling

Endast förening ansluten till SFIF får anmäla deltagare till SM.

Aktiv skall vara svensk medborgare eller utländsk medborgare med tillstånd att delta i SM.

För utländsk medborgare krävs för SM-behörighet att man varit folkbokförd och huvudsakligen vistats i Sverige sedan minst ett år tillbaka samt att man inte under samma kalenderår deltar i hemlandets nationalsmästerskap. För att styrka SM-behörigheten krävs tävlingstillstånd enligt regel D 1.5.2.2.

SM-tävling för junior eller ungdom är strikt åldersbunden, vilket innebär att endast personer födda det/de år som definierar klassen får delta. Observera dock specialbestämmelserna för stafett!

De flesta av SM-tävlingarna för seniorer är öppna för alla oberoende av födelseår. För terräng-, väg- (inklusive ultralopp) och traillöpning samt 5000m, 10000m och 3000m hinder på bana måste dock tävlande fylla minst 17 år under året.

En gäller "fri anmälan" till SM-tävlingar, dvs det finns inga formella resultatkrav eller motsv som måste ha uppfyllts för att en aktiv skall få anmälas.

För SM-tävlingar får sista anmälningsdag ej infalla mer än tio (10) dagar före första tävlingsdagen.

Efteranmälan – mot förhöjd avgift – accepteras så länge det är "tävlingstekniskt möjligt". Med detta avses att avprickningstiden inte löpt ut samt att efteranmälan ej kommer att medföra en extra tävlingsomgång.

För att SM-tävling i en gren skall genomföras krävs – utom för veteraner och för tävlande i parafriidrottsklasser:

- *dels* att vid ordinarie anmälningsstids utgång minst tre (3) aktiva/lag representerande minst tre (3) olika föreningar är anmälda. (Om så inte är fallet skall SM-tävlingen avlysas.)

- *dels* att vid avprickningen minst två (2) aktiva/lag (förhands- eller efteranmälda) bekräftat sitt deltagande.

Anmälningavgifter

Följande anmälningavgifter har fastställts och dessa skall gälla för respektive mästerskapstävling:

Anmälan	Efteranm	
200 SEK	500 SEK	SM, ISM, VSM, IVSM SM-JSM-VSM terräng * SM-JSM-VSM 10 km *
250 SEK	500 SEK	SM marathon, halvmarathon*** VSM femkamp
300 SEK	500 SEK	SM-JSM-USM-VSM stafett
150 SEK	400 SEK	JSM-USM IJSM-IUSM USM terräng *
600 SEK	800 SEK	SM-JSM-USM mångkamp ISM-IJSM-IUSM mångkamp
800 SEK		SM trail */**/** SM 100 km *
1200 SEK		SM 24-timmarslöpning *
1000 SEK		Lag-SM-kval
2000 SEK 1000 SEK		Lag-SM-final (för direktkvalade lag från föregående år) Lag-SM-final (för lag som gått vidare från kvaltävling)
0 SEK		Lag-USM (Istället för anmälningavgifter får arrangören ett schablonbelopp/arrangörsbidrag på 20 000 SEK.)

* Om "chiptidtagning" används har arrangören rätt att ta ut 30 SEK utöver angivet belopp.

** Om gps-spårning används har arrangören rätt att ta ut 70 SEK utöver angivet belopp.

*** När SM i dessa grenar avgörs inom ramen för ett "masslopp" kan löpare som uppnått de resultatgränser som SFIF fastställer från år till år betala en reducerad SM-anmälningavgift. För övriga löpare gäller arrangörens (högre) anmälningavgift.

Avprickning

För att ha rätt att starta i gren man är anmäld till ska den aktive pricka av sig. Detta gäller samtliga grenar vid samtliga SM-tävlingar.

Normalt sett gäller att avprickning ska ske samma dag som grenen genomförs och senast 60 minuter före starttiden enligt tidsprogram, i samtliga grenar utom stavhopp där avprickning ska avslutas senast 90 minuter före starttiden enligt tidsprogram. (Vid stora startfält i stavhopp kan avprickningen

tidigareläggas ytterligare.) Vid SM-tävlingar på väg, terräng och trail (inklusive ultradistanser) kan personlig uthämtning av nummerlapp senast 60 minuter före starttid ersätta avprickning.

Avprickning genomförs enbart inför första tävlingsomgång, d.v.s. försöksheat eller kvältävling om antalet anmälda överstiger gränserna för "final direkt".

Avprickning kan ske med papper och penna eller digitalt. Om digital avprickning används måste reservalternativ förberedas för att säkra upp för eventuella oväntade avbrott.

Heatindelning och startordning publiceras snarast möjligt efter avprickningstidens slut. På publicerade startlistor ska också call room-tider för grenen/heaten anges.

Avprickning ska kunna "tas tillbaka", exempelvis vid skada eller sjukdomssymtom som uppstår efter avprickning.

Efteranmälan kan tas emot fram till avprickningstidens slut.

Upprop

Startuppprop ska genomföras vid samtliga SM-tävlingar. Tävlade ska infinna sig för startuppprop inom det tidsintervall som kommuniceras i PM.

Vid startupppet kontrolleras närvaro samt att varje deltagare bär föreningens tävlingsdräkt och har rätt nummerlapp.

Funktionärer har rätt att kontrollera innehållet i eventuell väska som följer med till tävlingsområdet (får inte innehålla mobiltelefon eller liknande).

Även kontroll av tävlandes skor (kontroll mot World Athletics lista över godkända skor, mätning av sultjocklek, spiklängd etc.) kan ske i samband med startuppprop.

Vid det klockslag som avslutar tidsintervallet för startuppprop sker gemensam inmarsch till grenen.

Upprop vid arenatävlingar sker normalt sett i "call room". Observera att:

- I call room ska arrangören kunna ta emot – och på ett säkert sätt förvara – sådan utrustning som den aktive inte får ta med sig in på tävlingsområdet.
- Utrymmet bör delas upp i "hagar" eller liknande, där aktiva som ska mötas i samma gren/pool/heat får en egen samlingsplats.
- I försöks- eller semifinalomgång i löpgrenar bör call room organiseras så att upprop sker för maximalt två heat samtidigt. (Det kan alltså förekomma flera olika call room-tider i samma gren.)
- En aktiv som inte hinner lämna pågående gren för upprop till ytterligare gren(ar) kan bekräfta deltagande för samtliga berörda grenar i samband med sin första uppropstid.

Vid SM-tävlingar utanför arena sker upprop i startfålla eller liknande.

Videofilmning

För att styrka dömande vid SM-tävlingar rekommenderar vi att arrangör videofilmar följande tävlingsmoment:

Löpning inomhus

Kurvor, med särskilt fokus på utgången av kurvan.

Löpning utomhus

Kurvor, ingång på gemensam bana samt ingång till sista kurvan.

Stafett-SM, två kameror vid växel ett och två, samt en kamera vid sista växeln på 4x100 meter.

Vid filmning av löpgrenar är en upphöjd kameraplacering, exempelvis på läktare eller byggnadsställning att föredra. Planera kameravinkeln utifrån vad domarna behöver se. Vid stafettväxling – fokusera på slutet av växlingszonen och filma vinkelrätt mot bortre växlingsgräns.

Hopp och kast

Övertrampslinjen vid längd och tresteg bör filmas från marknivå om plastelina inte används. Stopplankan vid kula bör filmas från båda hållen för att visa fötternas rörelse vid rotationsstötar.

För att genomföra videofilmning kan SFIF låna ut filmkameror och/eller surfplattor.

Antidoping

För att få stå som värd för en SM-tävling måste arrangerande förening vara **vaccinerad mot doping** vid tiden för tävlingens genomförande.

För att bli vaccinerad mot doping måste föreningens styrelse upprätta en plan för dopingförebyggande arbete bland medlemmarna, samt anmäla till Antidoping Sverige att föreningen har genomgått vaccinationen. Läs mer på www.vaccineraklubben.se.

Dopingkontroller kan förekomma vid **alla** SM-tävlingar för seniorer och juniorer. **Arrangören** ska därför alltid säkerställa att det finns lämpliga lokaler för provtagning samt väntrum för aktiva som valts ut för dopingkontroll.

Vid **förbeställda dopingkontroller** upprättas avtal mellan **SFIF** och Antidoping Sverige som reglerar antalet dopingprover som ska samlas in. **Arrangören** ansvarar i dessa fall för att det finns funktionärer (följeslagare/"chaperones") till de aktiva som tas ut för dopingkontroll. **SFIF** betalar för samtliga förbeställda dopingkontroller.

För att mästerskapsrekord i individuella SM för seniorer (Friidrotts-SM, Mångkamp-SM och SM-tävlingar i väglöpning) ska godkännas krävs att utövare lämnar dopingprov antingen på tävlingsdagen eller dagen efter rekordprestationen. Om dopingkontrollfunktionär inte finns på plats kan berörd aktiv kontakta "rekordjouren" och avtala tid och plats för avlämnande av dopingprov. Rekordtester betalas av **SFIF**.

Resultatlistor

Resultatlista ska publiceras på Internet och uppdateras kontinuerligt under tävlingsdagen när grenar avslutats, eller om tekniken möjliggör, när ett försök genomförts. Kompletta resultatlista skall laddas upp till smfriidrott.se minst en gång per tävlingsdag.

Om arrangör av tekniska anledningar använder annan sida för liveuppdatering av resultat skall resultatlistan flyttas över till smfriidrott.se senast **fem** dagar efter genomförd tävling. Arrangör skall vidare tillse att resultaten på tävlingsdagen på lämpligt sätt meddelas till massmedia (Sveriges Radio och TV, lokalradion, Tidningarnas Telegrambyrå, pressen etc).

Funktionärer och domare

Funktionärer som tillsätts av SFIF

SFIF utser för varje mästerskapstävling en **teknisk delegat**.

Vid SM-tävlingar på arena utser SFIF också **starters** och **startledare**. (Startledare förekommer inte vid SM-tävlingar i mångkamp, Lag-SM-kval eller Lag-USM.)

Vid Friidrotts-SM och ISM, JSM och IJSM samt USM och IUSM utser SFIF också en **heat-/poolindelare** som tillsammans med sekretariatet ser till att seedningsreglerna följs.

Ovanstående centrala funktionärer får kostnadstäckning enligt följande:

Uppdrag **utan** övernattning:

- Resa betalas av **arrangören**
- Arvode betalas av **SFIF**

Uppdrag **med** övernattning:

- Resa och logi betalas av **arrangören**
- Arvode och traktamente betalas av **SFIF**

Resersättning kan utgå för tåg eller flyg (kostnadstäckning mot redovisning av kvitto/biljett), alternativt resa i egen bil (enligt Skatteverkets schablonbelopp). De centrala funktionärerna planerar och bokar sina resor i samråd med arrangören. Arrangören kan också behöva stå för transporter mellan station, hotell och tävlingsplats under tävlingsdagarna.

Arrangören ska också svara för resa och eventuell logi för ett platsbesök av den tekniska delegaten om SFIF anser att detta behövs som en del av förberedelserna.

Utbildning, erfarenhet och kompetens

Vid SM-tävling på arena och inomhus skall huvudfunktionärerna på ett godkänt sätt ha genomgått resp speciell förbundsutbildning.

Arrangör kan söka dispens för huvudfunktionärer som inte har formell behörighet enligt nedanstående lista. **Teknisk delegat** eller **SFIF:s tävlingsansvarige** har rätt att godkänna sådana dispensansökningar om berörd person bedöms ha erforderlig erfarenhet och kompetens.

Dessa kompetenskrav för huvudfunktionärer gäller vid SM-tävlingar:

1. Tävlingsledare

* Skall vara förbundsdomare (dvs ha genomgått SFIF:s förbundsdomarkurs och blivit godkänd på det allmänna regelkunskapsprovet).

2. Teknisk ledare

* Skall ha genomgått SFIF:s utbildning för tekniska ledare.

3. Jury

* Då juryns uppgift är att utifrån gällande regler granska ifrågasatta domslut vid tävlingen bör samtliga juryledamöter vara förbundsdomare. Juryen ska erbjuda en oberoende granskning av domslut på tävlingen och därför ska arrangörsföreningen normalt inte vara representerad. Undantagsvis kan en ledamot från arrangören accepteras.

4. Starter och startledare

* Starterteam tillsätts av SFIF:s starterråd och skall bestå av personer som har genomgått SFIF:s förbundsstarterutbildning.

* Arrangörsklubben ska utse en lokal representant i starterteamet. Startledaren ansvarar för att tilldela den lokala startern arbetsuppgifter i teamet. Den lokala startern bör ha några års erfarenhet och/eller ha gått någon starterkurs.

Antalet personer i starterteamet framgår av denna tabell:

Tävling	Totalt antal personer i starterteamet	Förbundsstartledare	Förbundsstarter/ Förbundsstarterpraktikant	Lokal starter från arrangörsföreningen
Friidrotts-SM, ISM JSM, USM, VSM IJSM, IUSM, IVSM Stafett-SM	4–5	1	2–3	1
Lag-SM-final	3–4	1	1–2	1
SM & ISM mångkamp	2–3	-	1–2	1
Lag-SM-kval, Lag-USM	2–3	-	1–2	1

5. Eltidsledare

* Skall vara godkänd förbundseltidtagare (dvs ha genomgått SFIF:s kurs för eltidtagare).

6. Grenledare

* Samtliga grenledare **bör** vara förbundsdomare.

* Vid SM-tävlingar gäller följande krav på förbundsdomare:

SM, ISM	Minst en, helst två, löpningsledare. Samtliga grenledare i hopp och kast.
JSM, USM	Löpningsledare, minst två grenledare i hopp och minst två grenledare i kast
IJSM, IUSM	Löpningsledare, minst en grenledare i hopp och minst en grenledare i kast.
SM stafett	Minst en, helst två, löpningsledare.
SM mångkamp, ISM mångkamp	Minst två pool- eller grenledare
JSM-USM mångkamp	Minst en pool- eller grenledare
SM väg/terräng/trail	Löpningsledare

Specifika SM-bestämmelser för löpgrenar på arena

Grunderna för hur löpgrenar på arena genomförs finns i kapitel F i "Tävlingsregler för friidrott". Se särskilt dessa regler:

- Kap F 4.11.5–4.11.8 (heatindelning)
- Kap F 4.2.10 (bantilldelning)

Observera att fri banlottning **inte tillämpas i löpgrenar som genomförs med final direkt** (jfr kap F 4.2.10.1 Anm).

Tävlingsreglerna kompletteras med nedanstående scheman som beskriver hur vidarekvalificering ska ske vid SM-tävlingar för seniorer, juniorer och ungdomar.

Undantag kan enbart göras efter godkännande av **SFIF:s tekniska delegat**.

Eltidtagning

Vid SM-tävlingar på arena skall eltidtagning (dubbel, **separat**) ske med godkänd apparatur och bekostas av arrangören.

Arrangören ska också under Stafett-SM, tillhandahålla sträcktider på delsträckor från 400 meter och uppåt så långt det är praktiskt möjligt. Om växling ej sker på mållinjen kan sträcktider tas manuellt. Sträcktider tas på så vis att löpare som håller i pinnen vid målpassage filmas. Om båda löparna håller i pinnen filmas pinnen.

Individuella grenar, utomhus

8 BANOR

80m - 100m - 200m - 80m häck - 100m häck - 110m häck

Antal avprickade	Antal f-heat	vidare plac	tid	Antal semi	vidare plac	tid
64–57	8	2	8	3	2	2
56–49	7	3	3	3	2	2
48–41	6	3	6	3	2	2
40–33	5	2	6	2	3	2
32–25	4	3	4	2	3	2
24–17	3	2	2			
16–9	2	2	4			

300m - 400m - 300m häck - 400m häck

Antal avprickade	Antal f-heat	vidare plac	tid	Antal semi	vidare plac	tid
64-57	8	2	8	3	2	2
56-49	7	2	10	3	2	2
48-41	6	3	6	3	2	2
40-33	5	2	6	2	3	2
32-25 SM-JSM	4	3	4	2	3	2
32-25 USM	4	1	4			
24-17	3	2	2			
16-9	2	2	4			

800m

Antal avprickade	Antal f-heat	vidare plac	tid
60-51	6	1	4
50-41	5	1	5
40-31	4	2	2
30-21	3	2	3
20-17	2	3	3
16-13	2	3	2

Anm: Dubblering av banor sker i denna ordning:

- Heat med 9 löpare: bana 7
- Heat med 10 löpare: bana 5 och 7
- Heat med 11 löpare (enbart vid final direkt): bana 3, 5 och 7
- Heat med 12 löpare (enbart vid final direkt): bana 1, 3, 5 och 7

Heatsegrare i försöksomgång ska alltid tilldelas icke-dubblade banor i finalen.

1500m

Antal avprickade	Antal f-heat	vidare plac	tid
60-49	5	2	2

48–37	4	2	4
36–25	3	3	3
24–20	2	4	4
19–15	2	4	2

2000m – 3000m

Uppdelning i flera heat (seedade finaler) kan bli aktuell när antalet avprickade överstiger 20.

Anm Vid 12 eller fler startande i ett heat bör grupstart användas.

5000m

Uppdelning i flera heat (seedade finaler) kan bli aktuell när antalet avprickade överstiger 25.

Anm Vid 12 eller fler startande i ett heat bör grupstart användas.

10000m

Uppdelning i flera heat (seedade finaler) kan bli aktuell när antalet avprickade överstiger 30.

Anm Vid 12 eller fler startande i ett heat bör grupstart användas.

1500m hinder

Uppdelning i flera heat (seedade finaler) kan bli aktuell när antalet avprickade överstiger 20.

2000m hinder – 3000m hinder

Uppdelning i flera heat (seedade finaler) kan bli aktuell när antalet avprickade överstiger 18.

6 BANOR

80m - 100m - 200m - 80m häck - 100m häck - 110m häck

Antal avprickade	Antal f-heat	vidare plac	tid	Antal semi	vidare plac	tid
60–55	10	1	8	3	1	3
54–49	9	1	9	3	1	3
48–43	8	1	10	3	1	3
42–37	7	2	4	3	1	3
36–31	6	2	6	3	1	3
30–25	5	2	2	2	2	2
24–19	4	2	4	2	2	2
18–13	3	1	3			
12–7	2	2	2			

300m - 400m - 300m häck - 400m häck

Antal avprickade	Antal f-heat	vidare plac	tid	Antal semi	vidare plac	tid
60-55	10	1	8	3	1	3
54-49	9	1	9	3	1	3
48-43	8	1	10	3	1	3
42-37	7	2	4	3	1	3
36-31	6	1	6	2	2	2
30-25	5	1	7	2	2	2
24-19 SM-JSM	4	2	4	2	2	2
24-19 USM	4	1	2			
18-13	3	1	3			
12-7	2	2	2			

800 m

Antal avprickade	Antal f-heat	vidare plac	tid
63-55	7	1	2
54-46	6	1	3
45-37	5	1	4
36-28	4	1	5
27-19	3	2	2
18-10	2	3	2

Anm: Dubblering av banor sker i denna ordning:

- Heat med 7 löpare: bana 4
- Heat med 8 löpare: bana 2 och 4
- Heat med 9 löpare: bana 2, 4 och 6

Heatsegrare i försöksomgång ska alltid tilldelas icke-dubblerade banor i finalen.

1500m

Antal avprickade	Antal f-heat	vidare plac	tid
60-49	5	2	2

48–37	4	2	4
36–25	3	3	3
24–20	2	4	4
19–15	2	4	2

2000m – 3000m

Uppdelning i flera heat (seedade finaler) kan bli aktuell när antalet startande överstiger 20.

Anm Vid 12 eller fler startande i ett heat bör grupstart användas.

5000m

Uppdelning i flera heat (seedade finaler) kan bli aktuell när antalet avprickade överstiger 25.

Anm Vid 12 eller fler startande i ett heat bör grupstart användas.

1500m hinder

Uppdelning i flera heat (seedade finaler) kan bli aktuell när antalet avprickade överstiger 20.

2000m hinder

Uppdelning i flera heat (seedade finaler) kan bli aktuell när antalet avprickade överstiger 18.

Stafetter

8 BANOR

4 x 80m - 4 x 100m - 4 x 200m - 3 x 400m - 4 x 400m - 1000m stafett

Antal avprickade lag	Antal f-heat	vidare plac	tid
32–25	4	1	4
24–17	3	1	5
16–9	2	1	6

3 x 800m - 4 x 800m

Antal avprickade lag	Antal f-heat	vidare plac	tid
40–31	4	1	5
30–21	3	2	3
20–13	2	2	4

6 BANOR

4 x 80m - 4 x 100m - 4 x 200m - 3 x 400m - 4 x 400m - 1000m stafett

Antal avprickade lag	Antal f-heat	vidare plac	tid
32-25	5	0	6
24-19	4	1	2
18-13	3	1	3
12-7	2	1	4

3 x 800m - 4 x 800m

Antal avprickade lag	Antal f-heat	vidare plac	tid
36-28	4	1	4
27-16	3	1	5
15-11	2	2	4

Individuella grenar, inomhus

8 BANOR

60m - 60m häck

Antal avprickade	Antal f-heat	vidare plac	tid	Antal semi	vidare plac	tid
64-57	8	2	8	3	2	2
56-49	7	3	3	3	2	2
48-41	6	3	6	3	2	2
40-33	5	2	6	2	3	2
32-25	4	3	4	2	3	2
24-17	3	2	2			
16-9	2	2	4			

6 BANOR

60m - 60m häck

Antal avprickade	Antal f-heat	vidare plac	tid	Antal semi	vidare plac	tid
60-55	10	1	8	3	1	3
54-49	9	1	9	3	1	3
48-43	8	1	10	3	1	3
42-37	7	2	4	3	1	3
36-31	6	2	6	3	1	3
30-25	5	2	2	2	2	2
24-19	4	2	4	2	2	2
18-13	3	1	3			
12-7	2	2	2			

200m

Antal avprickade	Antal f-heat	vidare plac	tid	Antal semi	Vidare plac	tid
40-36 SM	8	1	7	3	1	3
40-36 USM	8	0	6 (12)			
35-31 SM	7	0	10	2	2	2
35-31 USM	7	0	6 (12)			
30-26 SM	6	0	10	2	2	2
30-26 USM	6	0	6 (12)			
25-21 SM	5	0	10	2	2	2
25-21 USM	5	0	6 (12)			
20-16	4	1	2			
15-11	3	1	3			
10-7	2	2	2			

1. Seedningsordning i försöken baseras på av SFIF uppgjord ranking.
2. Seedningsordning i semi resp final baseras strikt på uppnådda tider i föregående omgång, dvs utan hänsyn till placeringar i heaten.
3. Heatindelning sker enligt normala tävlingsregler (kap F 4.11.7).

4. Banorna rankas i ordningen 6-5-4-3-2-1 och fördelas på grundval av seedningsordningen, dvs utan lottning.

5. Vid fler än 21 avprickade vid IUSM genomförs extralopp för de löpare som har 7:e–12:e tid i försöksomgången. Löpare i extraloppet får ingen officiell placering och kan inte vinna någon medalj i grenen.

400m

Antal avprickade	Antal f-heat	vidare plac	tid
42–37	7	0	6 (12)
36–31	6	0	6 (12)
30–25	5	0	6 (12)
24–19	4	1	2
18–13	3	1	3
12–7	2	2	2

1. Seedningsordning i försöken baseras på av SFIF uppgjord ranking.

2. Seedningsordning för semi resp final enligt normala tävlingsreglerna (kap F 4.11.6).

3. Heatindelning sker enligt normala tävlingsregler (kap F 4.11.7).

4. Banorna rankas i ordningen 5-6-4-3-2-1 och fördelas på grundval av seedningsordningen, dvs utan lottning.

5. Tävlände i final gör upp om de sex första placeringarna. Möjligheten att springa ett extralopp erbjuds de löpare som har 7:e–12:e tid i försöksomgången. Löpare i extraloppet får ingen officiell placering och kan inte vinna någon medalj i grenen.

800m

Antal avprickade	Antal f-heat	vidare plac	tid
40–33	5	0	8
32–22	4	1	4
21–15	3	2	2
14–9	2	2	3

Anm: Dubblering av banor sker i denna ordning:

- Heat med 7 löpare: bana 3
- Heat med 8 löpare: bana 3 och 5

Heatsegrarna från försöksomgången tilldelas de icke-dubblerade banorna i finalen "utifrån och in" så att snabbaste heatsegrare startar på bana 6 o s v

1000m

Antal avprickade	Antal f-heat	vidare plac	tid
45–37	5	1	5
36–28	4	2	2
27–19	3	2	3
18–11	2	3	4

1500m

Antal avprickade	Antal f-heat	vidare plac	tid
40–31	4	2	2
30–21	3	2	3
20–13	2	3	3

Anm: Vid 9 eller fler startande i ett heat bör grupstart (se kap F 4.2.6 i regelboken) användas.

3000m

Avgörs i seedade finaler vid fler än 15 avprickade. **Teknisk delegat** fastställer – efter samråd med av SFIF utsedd heatindelningsansvarig – antalet deltagare i resp final så att A-finalen alltid omfattar minst 10 startande.

Anm: Vid 10 eller fler startande i ett heat bör grupstart (se kap F 4.2.6 i regelboken) användas.

4 BANOR

200m

Antal avprickade	Antal f-heat	vidare plac	vidare tid	Antal semi	Vidare plac	Vidare tid
42–40 SM USM	14	0	12 (semi) 4 (8)	3	1	1
39–37 SM USM	13	0	12 (semi) 4 (8)	3	1	1
36–34 SM USM	12	0	12 (semi) 4 (8)	3	1	1
33–31 SM USM	11	0	12 (semi) 4 (8)	3	1	1
30–28 SM USM	10	0	12 (semi) 8 (A+B)	3	1	1

27–25 SM USM	9	0	12 (semi) 4 (8)	3	1	1
24–22 SM USM	8	0	8 (semi) 4 (8)	2	1	2
21–19 SM USM	7	0	8 (semi) 4 (8)	2	1	2
18–16 SM USM	6	0	8 (semi) 4 (8)	2	1	2
15–13 SM USM	5	0	8 (semi) 4 (8)	2	1	2
12–10	4	0	4			
9–7	3	1	1			
6–5	2	1	2			

1. Seedningsordning i försöken baseras på av SFIF uppgjord ranking.
2. Seedningsordning i semi resp final baseras strikt på uppnådda tider i föregående omgång, dvs utan hänsyn till placeringar i heaten.
3. Heatindelning sker enligt normala tävlingsregler (kap F 4.11.7).
4. Banorna rankas i ordningen 4-3-2-1 och fördelas på grundval av seedningsordningen, dvs utan lottning.
5. Vid IJSM och IUSM genomförs extralopp för de löpare som har 5:e–8:e tid i försöksomgången. Löpare i extraloppet får ingen officiell placering och kan inte vinna någon medalj i grenen.

400m

Antal avprickade	Antal f-heat	vidare plac	vidare tid
48–45	12	0	4 (8)
44–41	11	0	4 (8)
40–37	10	0	4 (8)
36–33	9	0	4 (8)
32–29	8	0	4 (8)
28–25	7	0	4 (8)
24–21	6	0	4 (8)
20–17	5	0	4 (8)
16–13	4	0	4 (8)
12–9	3	1	1

8-5	2	1	2
-----	---	---	---

1. Seedningsordning i försöken baseras på av SFIF uppgjord ranking.
2. All vidarekvalificering sker på tid vid fler än 12 avprickade deltagare.
3. Finalomgång löps i B-final och final vid 13 eller fler avprickade löpare.
4. Heatindelning sker enligt normala tävlingsregler (kap F 4.11.7).
5. Banorna rankas i ordningen 4-3-2-1 och fördelas på grundval av seedningsordningen, dvs utan lottning.
6. Tävlände i final gör upp om de fyra första placeringarna. Möjligheten att springa ett extralopp erbjuds de löpare som har 5:e-8:e tid i försöksomgången. Löpare i extraloppet får ingen officiell placering och kan inte vinna någon medalj i grenen.

800m

Antal avprickade	Antal f-heat	vidare plac	tid
36-31	6	0	7
30-25	5	0	7
24-19	4	1	3
18-13	3	1	4
12-8	2	2	2

Anm: Dubblering av banor sker i denna ordning:

- Heat med 5 löpare: bana 1
- Heat med 6 löpare: bana 1 och 3
- Heat med 7 löpare: bana 1, 2 och 3

Toppseedad löpare i heatet skall tilldelas bana 4.

1000m

Antal avprickade	Antal f-heat	vidare plac	tid
45-37	5	1	4
36-28	4	1	4
27-19	3	2	2
18-11	2	2	4

Anm: Vid 9 eller fler startande i ett heat bör grupstart (se kap F 4.2.6 i regelboken) användas.

1500m

Antal avprickade	Antal f-heat	vidare plac	tid
30–21	3	2	2
20–13	2	3	2

Anm: Vid 9 eller fler startande i ett heat bör gruppstart (se kap F 4.2.6 i regelboken) användas.

3000m

Avgörs i seedade finaler vid fler än 15 avprickade. **Teknisk delegat** fastställer – efter samråd med av SFIF utsedd heatindelningsansvarig – antalet deltagare i resp final så att A-finalen alltid omfattar minst 10 startande.

Anm: Vid 9 eller fler startande i ett heat bör gruppstart (se kap F 4.2.6 i regelboken) användas.

Löpgrenar i mångkamp

Vid inomhusmångkamper sker starten i den avslutande löpgrenen (600/800/1000/1500m) på följande sätt:

4 banor

- Högst 6 löpare: Start på gemensam startlinje i ett heat
- 7–10 löpare: Gruppstart i ett heat
- 11–12 löpare: Start på gemensam startlinje i två heat
- 13–20 löpare: Gruppstart i två heat
- 21–30 löpare: Gruppstart i tre heat

6 banor

- Högst 8 löpare: Start på gemensam startlinje i ett heat
- 9–12 löpare: Gruppstart i ett heat
- 13–16 löpare: Start på gemensam startlinje i två heat
- 17–24 löpare: Gruppstart i två heat
- 25–36 löpare: Gruppstart i tre heat

Specifika SM-bestämmelser för hopp och kast

Om arrangören önskar genomföra någon teknikgren "ute på stan", kontakta **SFIF** och den **tekniska delegaten** med god framförhållning.

I finaltävlingar i längd, tresteg och kastgrenar ska hopp-/kastordningen ändras så att den som leder efter tre omgångar hoppar/kastar sist, den som ligger tvåa hoppar/kastar näst sist o.s.v. i omgång 4, 5 och 6.

SM-tävlingar i hopp och kast bör genomföras i gynnsamma vindförhållanden när det är tävlingstekniskt möjligt och kan ske utan kollision med andra grenar. Vid TV-sända SM-tävlingar ska beslut om hopp- och kastriktning också kommuniceras med sändande bolag – enligt tidsramar som arrangören och TV-produktionsledaren kommer överens om.

I kastgrenar kan kvaltävling, uppvärmning och inkastning ske utanför huvudarenan.

Lägsta ingångshöjd i höjd och stav, samt **vilket/vilka avstånd för trestegsplankor** som kan väljas för respektive tävlingsklass kommuniceras i inbjudan. **Övriga hopphöjder** fastställs efter att anmälningstiden gått ut och kommuniceras i PM.

SFIF fastställer hopphöjder och kvalgränser.

Av **SFIF** utsedd heat-/poolindelarare ansvarar för seedning av pooler om startfältet i kvaltävling delas i två grupper.

Kvaltävlingar genomförs enligt nedanstående förutsättningar.

SM-tävlingar för seniorer

Friidrotts-SM

Kvaltävling i teknikgrenar genomförs vid minst 13 avprickade.

Kvaltävling i höjd, stav och längd genomförs i två parallella pooler vid minst 19 avprickade, förutsatt att arenan har två fullgoda anläggningar för grenen.

Till final går samtliga aktiva som klarar uppsatt kvalgräns, alternativt de 10 bästa i kvaltävlingen.

Ingen kvaltävling genomförs i de grenar som har final första tävlingsdagen.

ISM

Kvaltävling i teknikgrenar genomförs vid minst 13 avprickade.

Kvaltävling i höjd, stav och längd genomförs i två parallella pooler vid minst 19 avprickade, förutsatt att hallen har två fullgoda anläggningar för grenen.

Till final går samtliga aktiva som klarar uppsatt kvalgräns, alternativt de 10 bästa i kvaltävlingen.

Ingen kvaltävling genomförs i de grenar som har final första tävlingsdagen.

Kvaltävling i viktkastning genomförs enbart om tävlingen går i en hall där viktkastning kan genomföras med fullstor sektor samtidigt som andra grenar pågår.

SM-tävlingar för juniorer (18–22 år)

JSM

Kvaltävling i teknikgrenar genomförs vid minst 17 avprickade.

Kvaltävling i höjd, stav och längd genomförs i två parallella pooler, förutsatt att arenan har två fullgoda anläggningar för grenen.

Till final går samtliga aktiva som klarar uppsatt kvalgräns, alternativt de 12 bästa i kvaltävlingen. Ingen kvaltävling genomförs i de grenar som har final första tävlingsdagen.

IJSM

Kvaltävling i teknikgrenar genomförs vid minst 17 avprickade.

Kvaltävling i höjd, stav och längd genomförs i två parallella pooler, förutsatt att hallen har två fullgoda anläggningar för grenen.

Till final går samtliga aktiva som klarar uppsatt kvalgräns, alternativt de 12 bästa i kvaltävlingen. Ingen kvaltävling genomförs i de grenar som har final första tävlingsdagen.

SM-tävlingar för ungdomar (15–17 år)

USM

Kvaltävling i teknikgrenar genomförs vid minst 25 avprickade.

Kvaltävling i höjd, stav och längd genomförs i två parallella pooler, förutsatt att arenan har två fullgoda anläggningar för grenen.

Till final går samtliga aktiva som klarar uppsatt kvalgräns, alternativt de 12 bästa i kvaltävlingen. Ingen kvaltävling genomförs i de grenar som har final första tävlingsdagen.

IUSM

Kvaltävling i teknikgrenar genomförs vid minst 25 avprickade.

Kvaltävling i höjd, stav och längd genomförs i två parallella pooler, förutsatt att hallen har två fullgoda anläggningar för grenen.

Till final går samtliga aktiva som klarar uppsatt kvalgräns, alternativt de 12 bästa i kvaltävlingen. Ingen kvaltävling genomförs i de grenar som har final första tävlingsdagen.

SM: Tekniska krav

För att garantera i alla avseenden "SM-värdiga" arrangemang har SFIF uppställt ett antal krav och rekommendationer som måste uppfyllas av den arrangör som får uppdraget att ansvara för tävlingen. Kraven handlar huvudsakligen om anläggningar och utrustning men också om domarkompetens och viss kringsservice.

Generellt för alla SM-tävlingar

UTRYMMEN UTANFÖR TÄVLINGSOMRÅDET

1. Sekretariat

* Sekretariatsutrymme erforderligt utrustat med datorer, skrivare och kopieringsapparater.

2. Dopingkontroll/sjukvård

* Tillgång till avskilda utrymmen, med toalett, för dopingkontroll samt för sjukvård.

3 Omklädnad

* Omklädningsrum i tillräcklig omfattning med toalett och dusch med varmvatten.

4 Uppvärmning

* Utomhus minst i form av större plan gräsyta eller grusplan för löpningsuppvärmning. Separat kastplan för uppvärmning bör finnas. Någon form av regnskyddat utrymme för uppvärmning bör också finnas.

* Inomhus ska separat avdelad yta finnas för uppvärmning.

5 Publik

* Vid arenatävlingar: Läktare med sittplatser under tak för publik: Vid SM minst 1000 platser, vid JSM, USM och SM-JSM-USM stafett minst 500 platser. Ytterligare läktare kan behövas vid stort publikintresse.

* Vid tävlingar utanför arena: Publikutrymmen ska finnas i anslutning till tävlingsområdet. Läktare efter behov.

6 Media

* Regnskyddade pressplatser med uppsikt över tävlingsområdet samt möjlighet att erhålla tele-/internetanslutning.

7 Servering

* Serveringsutrymme (se nedan "Övrig service").

8 Parkering

* Parkeringsutrymmen i erforderlig mängd i rimlig närhet av tävlingsområdet.

ÖVRIG SERVICE

1. Hemsida på internet för att göra inbjudan, tidsprogram, PM, resultatlista m m snabbt och allmänt tillgängligt. Hemsidan för SM-tävling ska normalt sett vara en undersida till www.smfriidrott.se.

2. Liveresultat: SM-arrangörer ska använda ett tävlingsadministrativt system/tidtagningssystem som kan leverera liveresultat från pågående grenar. För teknikgrenar ska tävlingen kunna följas "hopp för hopp" och "kast för kast" via sådan liverapportering. För löpgrenar utanför arena bör liverapporteringen också innehålla ett urval av relevanta passertider/mellantider.

3. Preliminär resultatlista med alla resultat ska läggas ut på hemsidan senast vid slutet av varje tävlingsdag. Slutlig resultatlista ska finnas på smfriidrott.se inom fem dagar efter avslutad tävling.

4. Servering på arenan med kaffe, bröd, varmkorv etc. Vid heldagstävling skall servering av mat ske fram till tävlingarnas slut.

SM-tävling på arena (utomhus/inomhus)

ANLÄGGNING / ARENA

Anm: Kraven avser de grenar som ingår i den aktuella SM-tävlingen

Arenan skall rent allmänt uppfylla samtliga krav ("skall") och rekommendationer ("bör") specificerade i SFIF:s regelbok vad gäller "Anläggning/Fast utrustning" för berörda grenar.

1. Löpning

1.1 Allmänt

- * Belagda med allvädersmaterial av godkänd typ (kap F 1.1.1) och i fullgott skick
- * Fullständiga banmarkeringar enl SFIF:s standard (kap F 1.3).
- * Start- och nedlöpningslinjer för gruppstart på medel/långdistans.

1.2 Utomhus

- * Varvlängd 400m
- * Reglementsenslig sarg på insidan (kap F 1.2). Vid ev öppningar i sargen (för korsande ansatslöpning eller för hinderlöpning) skall gränsen markeras med koner (högst 4 m lucka i kurva).
- * För Friidrotts-SM skall anläggningen ha 8 individuella banor på hela banvarvet.
- * För övriga SM-tävlingar på arena skall anläggningen ha minst 6 individuella banor och bör ha 8 på upploppet.
- * Banbredd 1.22 m (kap F 1.3)

1.3. Inomhus

Rundbana

- * Varvlängd 200m
- * Doserade kurvor med en radie som ej understiger ca 16 m.
- * Då sarg saknas skall banans inre gräns markeras med koner (högst 1.5 m lucka i kurva).
- * Minst 4 individuella banor.
- * Banbredd 0.9-1.0 m.

Rakbana

- * Utrymme för 60m löpning plus uppbromsningssträcka.
- * Minst 6 individuella banor
- * Banbredd 1.22 m.

2. Hopp/kast

2.1 Ansatsbanor för hopp och spjut belagda med allvädersmaterial av godkänd typ (kap F 1.1.1) och i fullgott skick.

2.2 Det bör finnas möjlighet att byta hoppriktning i stav, längd och tresteg. Vid mångkamp skall möjlighet finnas till att genomföra två grupper stavhopp samtidigt.

2.3 Stavhoppssbädd som används vid SM-tävling ska motsvara regelbokens minimimått för elitävling (kap I 2.3.2.1 och kap I 2.3.3.1).

2.4 Kastringar för kula, diskus och slägga skall vara belagda med betong el motsv och i fullgott skick.

2.5 Fullgod skyddsbur för diskus och slägga.

2.6 Vid Friidrotts-SM, JSM och USM skall samtliga finaler inkl långa kast genomföras på huvudarenan. Vid Friidrotts-SM bör även samtliga kvaltävlingar gå på innerplan.

2.7 För JSM och USM skall fullvärdig kastplan finnas i anslutning till huvudarenan.

2.8 Senast sex månader före SM-tävling skall arenan genomgå en säkerhetsbesiktning av SFIF-certifierad besiktningsman. Se <https://www.friidrott.se/tavling-landslag/tavling/svenska-masterskap/sakerhetsbesiktning-langa-kast/>

UTRUSTNING/ REDSKAP

1. Dubbla kompletta godkända eltidtagningsutrustningar - inkl målkamera, avläsningsutrustning och startpistoler - skyddade för regn och vind. Det rekommenderas att kamerorna är placerade på var sin

sida om mållinjen. Om detta inte är praktiskt lämpligt ska de vara så högt placerade att risken för att löparna skymmer varandra på målfotot är försumbar.

2. Trådlös mikrofon (headset alternativt microfin med stativ) för startkommandon.
3. Om "silent gun"/"E-gun" används ska högtalare placeras bakom varje löpare. Det är också bra om startskott kan höras i arenans huvudhögtalarsystem.
4. Erforderligt antal fungerande vindmätare (minst 2).
5. Godkända kastredskap i erforderlig mängd.
6. Övrig lös utrustning enligt SFIF:s regelbok i erforderlig mängd.
7. Vid SM, JSM och USM: Displayer för angivande av rullande tid och preliminär segartid.

SM-tävling i terräng

BANAN

1. Underlaget skall bestå av antingen grus, stig, gräs eller sågspån eller en kombination av de underlagen.
2. Startlinjen bör vara minst 40 meter bred.
3. Avståndet rakt fram från startlinjen innan banbredden är nere i 5m skall vara minst 100m.
4. Banan skall tillåta förbilöpfung i största möjliga mån och vara fri från partier som förhindrar säker löpfung (exempelvis tvära svängar).
5. Upp- och nedförsbackar får ej vara så branta att normal löpfung förhindras eller utgör en säkerhetsrisk.
6. I anslutning till startområdet skall väderskyddat utrymme för överdragskläder finnas.
7. Varvet skall mäta ca 1500m eller ca 2000m och löpas erforderligt antal varv. Första varvet kan löpas med alternativ bansträckning/kortare varvlängd.
8. Stor del av banan bör vara synlig för publik.
9. Vätskekontroll ska kunna erbjudas vid hög värme.

SM-tävling på väg (10km, halvmarathon, marathon)

BANAN

1. Underlaget skall vara asfalt.
2. Banan skall vara kontrollmätt av en av World Athletics/AIMS certifierad banmätare på A- eller B-nivå och bansträckningen certifierad av World Athletics.
3. Startområdet skall vara så stort att alla löpare ska kunna starta utan risk för trängsel.
4. Banan kan vara varvbana, vändpunktsbana eller "rakbana". Avståndet mellan start och mål "fågelvägen" får inte vara större än 50% av banans längd. Höjdskillnaden mellan banans start och mål får inte vara större än en promille av banans längd. (Målet får alltså inte ligga mer än 10m lägre än starten på 10km, inte mer än 21m lägre än starten på halvmarathon och inte mer än 42m lägre än starten på marathon.)
5. Banan skall tillåta förbilöpfung överallt och vara fri från tvära svängar så att risken för farliga situationer minimeras.
6. Banan ska ha vätskekontroller med maximalt 5 km mellanrum mellan kontrollerna. Vid hög värme och/eller luftfuktighet bör ytterligare vätskekontroller placeras ut. Vid vätskekontrollerna ska det vara lätt för löparna att få den vätska de behöver.
7. I anslutning till startområdet skall väderskyddat utrymme för överdragskläder finnas.

SM-tävling i ultralöpning (100km, 24-timmarslöpning)

BANAN

1. Underlaget skall vara hårt, jämnt och så enhetligt som möjligt.
2. Banvarvet skall vara kontrollmätt av en av SFIF utbildad förbundsbanmätare.
 - a) På SM 100km används normalt en flack varvbana där banvarvet är högst 5 km långt av praktiska skäl.
 - b) På SM i 24-timmarslöpning används antingen friidrottsarenans varvbana eller en flack varvbana där varvet är högst 2,5km långt (och där friidrottsarenans rundbana kan utgöra en del av banvarvet).
3. Startområdet skall vara tillräckligt stort för att alla löpare ska kunna starta utan alltför stor trängsel.
4. Banan kan vara varvbana eller vändpunktsbana. Avståndet mellan start och mål "fågelvägen" får inte vara större än 50% av banans längd.
5. Banan skall tillåta förbilöpning överallt och vara fri från tvära svängar så att risken för farliga situationer minimeras. Vid vändpunkter rekommenderas inte en enstaka kon, utan en droppformad uppställning av koner som gör att löparen kan göra en rundare sväng vid vändpunkten.
6. Vätskekontroller
 - a) På SM 100 km: Banan ska ha vätskekontroller med maximalt 5 km mellanrum mellan kontrollerna. Fler än en vätskekontroll per varv rekommenderas starkt vid varmt väder. Längs banan ska ett eller flera områden för "egen support" (vätska m.m.) markeras.
 - b) På SM i 24-timmarslöpning: Banan ska ha en vätskekontroll som arrangören ansvarar för. Längs banan ska ett eller flera områden för "egen support" (vätska m.m.) markeras.
7. I direkt anslutning till banan ska det finnas gott om toaletter. Viktigt att toaletterna placeras i nivå med marken, d.v.s. inte på någon upphöjning.
8. I anslutning till startområdet skall väderskyddat utrymme för överdragskläder finnas.

SM-tävling i traillopning

BANAN

1. Traillopning genomförs i naturlig terräng. Typiska underlag är tekniska stigar, "single tracks", grusvägar och stiglös bergsterräng. Sektioner med permanent vägbeläggning är acceptabla som förbindelse mellan delar av banan, men ska minimeras.
2. Banan skall ha en utslagsgivande kupering. Upp- och nedförsbackar får vara så branta att normal löpning förhindras.
3. Längs banan bör det finnas kontroll-/hjälpstationer med ca 10–15km mellanrum. Vid dessa stationer ska arrangören erbjuda mat, dryck och första hjälpen. (Om löpare behöver mer dryck eller näring än vad hjälpstationerna erbjuder ska de bära med sig sådant själva.)
4. I anslutning till startområdet skall väderskyddat utrymme för överdragskläder finnas.
5. I normalfallet ska ett traillopp gå på envarvsbana, men i undantagsfall kan sträckan löpas i två varv.
6. Traillopp kategoriseras med utgångspunkt i "km-effort-index" (=summan av distansen i kilometer + en hundradel av den sammanlagda höjdvinsten i meter). Exempelvis blir km-effort-index 100 för ett lopp med löpsträckan 65km och 3500m höjdvinst. Enligt beslut på Förbundsårsmötet 2021 ska SM arrangeras på två sträckor: Ett lopp i kategori S (km-effort-index mellan 45 och 74) och ett lopp på ultradistans (längre än marathon).

Riksmästerskap i OCR

BANAN

1. Banornas längd ska ligga i intervallerna 3–5km resp. 12–15km. Korta banan ska innehålla minst 20 hinder, långa banan minst 40 hinder.
2. Varvbana kan accepteras för den långa banan (exempelvis 4 varv på en 3km-bana eller 3 varv på en 5km-bana). I sådana fall behöver inte alla hinder längs banan upprepas på varje varv.
3. Banan ska innehålla hinder av varierande karaktär och svårighetsgrad.
4. De första hindren på banan ska klara av minst 25 personer samtidigt. Ett hinder av typen ”bära tungt” tidigt i banan brukar hjälpa till att sprida ut löparna, och rekommenderas därför.
5. Samtliga hinder på banan bör klara av minst 4 personer (lanes) samtidigt.
6. Underlag: Asfalt bör undvikas. (Kortare sträckor på asfalt är okej.)
7. Tidtagning: Tidtagningssystemet måste klara av att hantera bruttotider. Om chiptidtagning används ska tidtagningen för samtliga löpare startas av startsignalen, och inte av att den enskilda löparen passerar startlinjen.

Riksmästerskap i OCR-sprint

BANAN

1. Tävlingen bör gå i befintlig hinderpark eller tillfälligt uppbyggd ”publikvänlig” bana.
2. Banan ska vara mellan 300 och 500m lång och innehålla minst 12 hinder av olika karaktär och svårighetsgrad.
3. Samtliga hinder på banan ska klara av minst 4 personer (lanes) samtidigt.
4. Tidtagning behöver bara användas vid tidskvalet. Nettotider kan användas, d.v.s. tidtagning som startar när löparen passerar startlinjen och stannar när löparen passerar mållinjen.
5. I finalomgångarna sker all vidarekvalificering på placering. Tidtagning kan användas, men är inte nödvändig. Om tidtagning används i finalomgångarna ska bruttotider användas, d.v.s. tidtagningen startar samtidigt för samtliga löpare och avslutas när varje löpare passerar mållinjen.