

Motion från Håfreströms IF med stöd från Västsvenska Friidrottsförbundet till förbundsårsmötet 2026

Anpassning till internationellt grenprogram i a) hinderlöpning för M35-M55 och b) häcklöpning 80 m för K70+ och M80+ samt c) ändring av minimivikt vid viktkastning utomhus för seniorer

Håfreströms IF föreslår följande ändringar i Svenska Friidrottsförbundets officiella tävlingsregler att gälla från förbundsårsmötets beslutsdatum:

att hinderhöjden på 3000 meter hinder för veteraner M35-M55 ska vara 83,8 cm.

att häckavstånden ändras på 80 m häck för veteraner K70+ och M80+ till avståndet 11 meter från start till första häck, avståndet 6 meter mellan häckarna och avståndet 27 meter från sista häck till mål.

att viktredskapets totalvikt vid viktkastning utomhus för M (seniorer) ska vara 15,88 kg.

Varje att-sats kan behandlas och antas var för sig för det fall förbundsårsmötet inte beslutar att anta ovanstående att-satser i sin helhet.

Friidrottens officiella tävlingsregler är anpassade utifrån bland annat ålder och kön och det finns också en strävan att reglerna ska harmonisera med de internationella tävlingsreglerna. Denna motion förslår därför att våra nationella tävlingsregler anpassas till World Athletics (WA) respektive World Masters Athletics (WMA) regelverk enligt nedan.

A) Hinderlöpning för M35-M55

Våra nuvarande tävlingsregler för friidrott (se Tävlingsregler för friidrott, 2022, Appendix 2: veteranfriidrott) stadgar beträffande hinderlöpning för veteraner M35-M55 att hindren ska vara 91,4 cm höga, medan bestämmelsen i WMAs regelverk (se WMA Competition and technical rules, 2025) är 83,8 cm. Förslaget är att höjden för hindret ska vara 83,8 cm för M35-M55.

B) Häcklöpning 80 m för K70+ och M80+

WMA har också fastställt nya regler från och med 1 januari i år i häcklöpning 80 m för K70+ och M80+. Förändringen är att häckavstånden är ändrade enligt tabellen nedan (markerade med fet stil) och förslaget är att gällande regler anpassas till WMAs regler.

A = Sträcka

B = Klass

C = Häckhöjd

D = Antal häckar

E = Avstånd från start till första häck

F = Avstånd mellan häckar

G = Avstånd från sista häck till mål

A	B	C	D	E	F	G
m		cm		m	m	m
80	K70+	68,6	8	11	6	27
80	M80+	68,6	8	11	6	27

C) Viktkastning utomhus för seniorer

Viktkastning ingår inte i WAs grenprogram, men är en del i de svenska officiella tävlingsreglerna. Grenen utövas företrädesvis inomhus, men kan också utövas utomhus. Manliga seniorer ska enligt reglerna använda en minimivikt på 15,00 kg utomhus, medan samma minimivikt för M35-M45 måste vara 15,88 kg. Det känns främmande att redskapet ska vara tyngre för veteraner än för seniorer och därför föreslås att minimivikten för manliga seniorer utomhus höjs från 15,00 kg till 15,88 kg.

Lennart Björkman

Håfreströms IF - Friidrott