

SM-bestämmelser

Giltiga från och med inomhussäsongen 2026



Fastställda av Svensk Friidrott, 1 oktober 2025

Svenskt mästerskap i friidrott - årets höjdpunkt!

Svensk Friidrott har sedan 1896 genomfört svenska mästerskap. Mästerskapen arrangeras numera inom många olika discipliner och vid olika tidpunkter på året. Gemensamt för dem alla är att de utgör de tillfällen då Sveriges främsta friidrottare, individuellt eller i lag, utses i sin gren eller klass. Det är ett erkännande som Svensk Friidrott endast delar ut en gång per år och gren.

Att få mäta sig med landets bästa friidrottare är en stark drivkraft och motivation för många aktiva. Därför fungerar svenska mästerskapstävlingar av hög kvalitet som ett tydligt prestationsmål för ungdomar, juniorer, seniorer och veteraner.

De svenska mästerskapstävlingarna är även en mötesplats för hela Friidrottssverige. Genom ett stort intresse hos landets aktiva stärks föreningsgemenskapen och utbytet mellan friidrottare över föreningsgränserna utvecklas. Här samlas alla med ambitionen att mäta sina krafter mot landets främsta.

Svensk Friidrott och de föreningar som står för det praktiska genomförandet av svenska mästerskap arbetar aktivt för att engagera publik, partners, media och det lokala samhället – med målet att stärka friidrottens roll lokalt och öka dess genomslag. I centrum står dock alltid det som gör svenska mästerskapen unika - att genom rättvisa och väl genomförda tävlingar utse Sveriges främsta friidrottare!

Det rent tävlingstekniska genomförandet av alla SM-tävlingar styrs av friidrottens tävlingsregler. I denna skrift redovisas därför endast de ytterligare bestämmelser som styr utformningen av SM-tävlingar.

I enlighet med den svenska idrottens folkrörelsefilosofi vänder sig SM-tävlingarna endast till personer som är behöriga att, och representerar, någon av Svensk Friidrotts medlemsföreningar.

Förändringar i SM-bestämmelserna sedan förra utgåvan (11 oktober 2024) är markerade med en lodrät linje i vänstermarginalen.

Innehåll

SM-bestämmelser	1
Svenskt mästerskap i friidrott - årets höjdpunkt!	1
Arrangörsavtal	3
Allmänna bestämmelser	4
Nummerlappar	4
Mästerskapstecken och plaketter	4
Inbjudan till SM-tävling	5
Tider	5
Dagsprogram	6
SM-klasser	6
Anmälan till SM-tävling	7
PM	9
Avprickning	10
Upprop	10
Återbud till kommande tävlingsomgång	11
Videofilmning	11
Antidoping	12
Resultatlistor	12
Funktionärer och domare	13
Funktionärer som tillsätts av Svensk Friidrott	13
Utbildning, erfarenhet och kompetens	13
Specifika SM-bestämmelser för löpgrenar på arena	16
Eltidtagning	16
Startutrustning	16
Löpgrenar i VSM	17
Individuella grenar, utomhus	18
Stafetter	22
Individuella grenar, inomhus	23
Löpgrenar i mångkamp	29
Specifika SM-bestämmelser för hopp och kast	30
Kastredskap	30
Kvaltävlingar i teknikgrenar	31
SM-tävlingar för veteraner	32
Specifika SM-bestämmelser för stafetter och lagtävlingar	33

Lagsammansättning vid Stafett-SM	33
Lagtävlingar vid SM i terränglöpning.....	33
Lagtävlingar vid SM i traillöpning	34
SM: Tekniska krav.....	35
Generellt för alla SM-tävlingar	35
SM-tävling på arena (utomhus/inomhus)	36
SM-tävling i terräng.....	37
SM-tävling på väg (10km, halvmaraton, maraton)	37
SM-tävling i ultralöpning (100km, 24-timmarslöpning)	38
SM-tävling i traillöpning	38
Appendix: Dagsprogram för SM-tävlingar.....	39

Arrangörsavtal

Snarast efter det att Svensk Friidrott utsett mästerskapsarrangör skall ett särskilt avtal upprättas mellan Svensk Friidrott och respektive arrangör. Innan arrangörsavtalet är giltigt ska arrangören signera ett exemplar av arrangörsavtalet och ett exemplar av SM-bestämmelserna, som tecken på att de tagit del av det ramverk som gäller för den SM-tävling de ska arrangera.

Allmänna bestämmelser

Tidpunkt för SM-tävling fastläggs av Svensk Friidrott och ska kommuniceras via tävlingskalendern "Mästerskap och landskamper" på friidrott.se senast den 1 maj för SM-tävlingar under kommande inomhussäsong och senast den 1 november för SM-tävlingar under kommande utomhussäsong.

Beslut om vilken arrangör som tilldelas uppdraget att genomföra en SM-tävling tas av Svensk Friidrott, oftast efter ett ansökningsförfarande.

Svensk Friidrott 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.

Normalt genomförs SM-tävling som ett separat arrangemang. Dock kan Svensk Friidrott medge tillfällen där SM-tävling genomförs som samarrangemang eller integrerat i annan tävling om de så bedömer vara bäst för mästerskapets genomförande och långsiktiga utveckling.

Nummerlappar

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

Vid SM-tävlingar i löpgren där flera olika tävlingsklasser startar i gemensamt heat ska även nummerlappar på ryggen (med klassbeteckning) användas.

Vid SM-tävlingar i gång ska nummerlapp bäras både på bröst och rygg.

Mästerskapstecken och plaketter

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

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

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

Plaketter till VSM och SM-/USM-tävlingar i parafriidrott levereras utan gravyr. Ograverade medaljer som inte delas ut under mästerskapet kan returneras till medaljleverantören efter genomförd tävling.

Mästerskapstecken och plaketter faktureras arrangören från respektive medaljleverantör. För kontaktperson på Svensk Friidrott, se avtal.

Inbjudan till SM-tävling

Inbjudan skall publiceras på hemsidan www.friidrott.se/arrangemang/ senast **två månader** före tävlingen. Manus till inbjudan skall sändas till Svensk Friidrott senast fem arbetsdagar före publicering och får ej publiceras innan denna skriftligen 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 anmälningssdag och hur anmälan går till.
- Anmälningssavgiftens storlek och hur den ska betalas.
- Ev sista dag för efteranmälan.
- SM-behörighet och tävlingstillstånd för utländska deltagare.

För SM-tävlingar som innehåller hoppgrenar, även:

- Lägsta ingångshöjd i höjd/stav för respektive tävlingsklass.
- Vilket/vilka avstånd för trestegsplankor som kan väljas för respektive tävlingsklass.

Om Svensk Friidrott och arrangörer har beslutat om kvalgränser för anmälan till SM-tävling ska detta också kommuniceras i inbjudan.

Inbjudan liksom all annan information om mästerskapet ska publiceras på www.friidrott.se/arrangemang/

Tider

Dessa SM-tävlingar genomförs i normalfallet på tre dagar:

- Friidrotts-SM
- Inomhus-SM (för seniorer)
- Junior-SM (utomhus)
- Ungdoms-SM (utomhus)
- Veteran-SM (inomhus och utomhus)

Dessa SM-tävlingar genomförs i normalfallet på två dagar:

- Junior-SM (inomhus)
- Ungdoms-SM (inomhus)
- SM, JSM och USM i mångkamp (både utomhus och inomhus)
- Stafett-SM
- Terräng-SM

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

Dagsprogram

Som bilagor till SM-bestämmelserna finns standarddagsprogram för:

- ISM + IUSM 17
- IJSM (19+22)
- IUSM (15+16)
- IVSM
- JSM 22 + USM 16–17
- JSM 19 + USM 15
- VSM
- SM i terränglöpning

Undantag från dessa standarddagsprogram kan förekomma, exempelvis för att arenalayouten inte tillåter att vissa grenar genomförs samtidigt, eller (främst vid ISM) för att göra det möjligt för aktiva som tävlar internationellt att resa till, och delta i, SM-tävlingen.

För Friidrotts-SM gäller andra principer för dagsprogram. Exempelvis: För att locka (betalande) publik till arenan bör finalerna i de grenar som har både "nationella och lokala stjärnor" spridas ut över alla de tre tävlingsdagarna. Vid direktsändning i TV tillkommer dessutom önskemål från sändande bolag som kan påverka hur tävlingsdagarna planeras. Beslut om dagsprogram för Friidrotts-SM är därför ett gemensamt beslut för arrangören och Svensk Friidrott.

SM-klasser

SM (Senior-SM)

Seniorklass är per definition inte en åldersklass, men vid vissa SM-tävlingar för seniorer finns minimiåldersgränser. (Under tävlingsåret måste den aktive fylla minst...)

	Löpning/gång, 3000m eller längre	Övriga grenar
Individuella senior-SM på arena (inne och ute)	18 år	16 år
SM mångkamp	-	16 år
SM stafett	-	Ingen åldersgräns
SM väg/terräng/trail	17 år	-
Lag-SM	17 år	Ingen åldersgräns

SM-tävlingar för juniorer, ungdomar och veteraner är strikt åldersbundna, vilket innebär att endast personer födda det/de år som definierar klassen får delta.

Vid **SM-tävlingar i stafett** gäller dock särskilda åldersbestämmelser, se sidan 33.

JSM (Junior-SM) genomförs i två åldersklasser: M/K22 för aktiva som under året fyller 20–22 år och P/F19 för aktiva som under året fyller 18 eller 19 år. **JSM i gång och traillöpning** genomförs i en åldersklass, M/K22, för aktiva som under året fyller 18–22 år.

USM (Ungdoms-SM) genomförs i tre åldersklasser: P/F17 för aktiva som under året fyller 17 år, P/F16 för aktiva som under året fyller 16 år och P/F15 för aktiva som under året fyller 15 år. **USM i**

gång och USM i parafriidrott genomförs i en åldersklass, P/F17, för aktiva som under året fyller 15–17 år.

Anmälan till SM-tävling

Vid SM-tävling för veteraner samt SM-tävling i mångkamp tillåts icke-SM-behöriga utländska deltagare i startfälten. Dessa tävlar aldrig om placeringar eller medaljer i 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, att man inte under samma kalenderår deltar i hemlandets nationsmästerskap och att nationsförbundet i hemlandet godkänner att den tävlande representerar en svensk klubb vid SM-tävlingar. För att styrka SM-behörigheten krävs tävlingstillstånd som innefattar rätten att delta i SM-tävlingar, enligt den procedur som beskrivs här:

<https://www.friidrott.se/tavling-landslag/tavling/regler-bestammelser/tavlingstillstand-intyg/tavlingstillstand-for-utlandska-medborgare/>

Som regel gäller "fri anmälan" till SM-tävlingar, d v s det finns inga formella resultatkrav el motsvarande som måste ha uppfyllts för att en aktiv skall få anmälas. Det är dock tillåtet att besluta om kvalgräns för deltagande i SM-tävling. Om sådant beslut fattas, av Svensk Friidrott och arrangör tillsammans, ska det kommuniceras i inbjudan.

För SM-tävlingar får sista anmälningssdag ej infalla mer än tio (10) dagar före första tävlingsdagen. Efteranmälan – mot förhöjd avgift – accepteras så länge det är tävlingstekniskt möjligt. För arenatävlingar accepteras inga efteranmälningar efter att avprickningstiden löpt ut, och inte heller i grenar där en efteranmälan skulle innebära att en extra tävlingsomgång behöver genomföras. För lopp utanför arena kan möjligheten till efteranmälan begränsas om det exempelvis handlar om svårigheter att fastställa SM-startfältet. Sista anmälningssdag och möjlighet till efteranmälan ska kommuniceras i inbjudan.

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

- *dels* att vid ordinarie anmälningstids utgång minst tre aktiva/lag representerande minst tre olika föreningar – alternativt minst fem aktiva/lag representerande två olika föreningar – är anmälda. (Om så inte är fallet skall SM-tävlingen avlysas.)
- *dels* att vid avprickningen minst två aktiva/lag (förhands- eller efteranmälda) bekräftat sitt deltagande.

För att en gren skall genomföras vid VSM och SM-tävling i parafriidrott måste minst en deltagare vara anmäld vid ordinarie anmälningstids utgång. Även en ensam deltagare i en gren kan utses till svensk mästare i veteranklass eller klass för parafriidrottare.

Anmälningavgifter

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

Anmälan	Efteranm	
200 SEK	500 SEK	SM, ISM SM-JSM-VSM terräng * SM-JSM-VSM 10 km * JSM-USM gång (väg) *
150 SEK	400 SEK	JSM-USM-VSM IJSM-IUSM-IVSM USM terräng *
250 SEK	500 SEK	SM-VSM maraton, halvmaraton */**/** SM-VSM gång (väg) *
300 SEK	500 SEK	SM-JSM-USM-VSM stafett
350 SEK		SM-VSM trail (30–40 km) */**/**
500 SEK	700 SEK	VSM femkamp, kastfemkamp
600 SEK	800 SEK	SM-JSM-USM mångkamp ISM-IJSM-IUSM mångkamp
700 SEK		SM-VSM trail (70–80km) */**/** SM-VSM 100 km *
1200 SEK		SM-VSM 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 Svensk Friidrott fastställer från år till år betala en reducerad SM-anmälningavgift. För övriga löpare gäller arrangörens (högre) anmälningavgift.

PM ska godkännas av Svensk Friidrott innan det publiceras och innehålla åtminstone denna information...

För SM-tävlingar på arena (inomhus eller utomhus)

- Tävlingsplats (adress) inklusive information om parkering och närmaste hållplats med kollektivtrafik
- Entré (avgift, ackrediteringar etc.) samt uppgift om det är fri sittning eller numrerade läktarplatser, och från vilken läktarsektion tävlande kan följa "övriga grenar".
- Information om möjligheter att äta på eller i närheten av tävlingsplatsen.
- Information om när arenan öppnar och stänger.
- Karta över arenan som visar plats för nummerlappsuthämtning, eventuella föreningstält, sekretariat, redskapskontroll, uppvärmning, avprickning (om den inte sker digitalt), startupprop (call room), aktivas väg in till sin gren och ut från sin gren (ev. mixed zone), prisutdelning samt eventuellt vilrum för mångkamp.
- Hur avprickning går till
- Hur efteranmälan går till
- Hur startupprop går till
- Vilka rutiner som gäller för personliga kastredskap inkl. tidsram för inlämning och uthämtning
- Hur man lämnar återbud efter att ha kvalificerat sig för final och hur ersättare vid återbud till final kallas in
- Vart man vänder sig om man vill protestera mot, eller överklaga, ett domslut
- Höjningsscheman för höjd och stav
- Information om möjlighet till förvaring av hoppstavar.
- Information om vilka avstånd plankagrop som används i respektive tävlingsklass i tresteg
- Kvalgränser i de teknikgrenar som genomförs med både kval och final
- Förteckning över de kastredskap (modell, dimension, antal) som arrangören kommer att tillhandahålla, samt upplysning om var och när personliga kastredskap kan lämnas in.
- Information om att dopingkontroller kan förekomma vid samtliga SM-tävlingar
- Kontaktuppgifter till nyckelpersoner hos arrangören (gällande tävlingstekniska frågor, personlig tävlingsutrustning, mat m.m.)

För SM-tävlingar utanför arena (väg, terräng, trail)

- Tävlingsplats (adress) inklusive information om parkering och närmaste hållplats med kollektivtrafik
- Information om möjligheter att äta på eller i närheten av tävlingsplatsen.
- Karta över tävlingsområdet som visar plats för nummerlappsuthämtning, eventuella föreningstält, sekretariat, uppvärmning, avprickning (om den inte sker digitalt eller enbart genom individuell uthämtning av nummerlapp), startupprop (call room) och prisutdelning.
- Hur avprickning går till
- Hur efteranmälan går till
- Hur startupprop går till

- Vart man vänder sig om man vill protestera mot, eller överklaga, ett domslut
- Information om att dopingkontroller kan förekomma vid samtliga SM-tävlingar
- Kontaktuppgifter till nyckelpersoner hos arrangören (gällande tävlingstekniska frågor, mat m.m.)

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.

Vid SM-tävlingar på arena ska avprickning ske samma dag som grenen genomförs och senast 120 minuter före starttiden enligt tidsprogram.

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

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

När startfälten i grenens första tävlingsomgång har flera olika starttider:

- I löpgrenar om antalet anmälda är så stort att A- och B-final ska genomföras. (Kan förekomma på 5000m och 10000m.)
- I teknikgrenar om kvaltävling genomförs i två grupper efter varandra. (Kan förekomma på arenor där kvaltävling inte kan genomföras på två platser samtidigt.)

...avslutas avprickningen senast 120 minuter före **den första av dessa starttider**.

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

Senast 30 minuter efter avprickningstidens slut publiceras startlistor med heatindelning, banlottning, gruppindelning, hopp- eller kastordning, förutsättningar för eventuell vidarekvalificering samt call room-tider för grenen/respektive heat.

Avprickning ska kunna återtas, exempelvis vid skada eller sjukdomssymtom som uppstår efter avprickning.

Upprop

Startupprop ska genomföras vid samtliga SM-tävlingar. Tävländare ska infinna sig för startupprop 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 startupprop.

Vid det klockslag som avslutar tidsintervallet för startupprop 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.

Återbud till kommande tävlingsomgång

Om en tävlande som kvalificerat sig till en final lämnar återbud kan "de bästa av de utslagna" kallas in som ersättare. (Ref. TR 20.2.1 Anm 2 och TR 25.12.)

För SM-tävlingar i individuella grenar på arena gäller då följande procedur:

De två bästa av de utslagna i försök, kval eller semifinal utses till första respektive andra ersättare till en finalplats. Om en finalkvalificerad deltagare lämnar återbud erbjuds ersättarna i turordning en finalplats. Utsedd ersättare måste vara beredd på att en finalplats kan bli tillgänglig fram till 60 minuter före finalens starttid. Senare återbud än så ersätts inte. Information om återbud och ersättare ska anslås vid sekretariatet och vara direkt synligt på finalens startlista online.

Deltagare som väljer att stryka sig från final måste snarast och senast 60 minuter före finalens starttid meddela återbud till sekretariatet. Besked om återbud ska lämnas skriftligen och kan ges av deltagaren själv alternativt genom tränare eller representant från deltagarens förening. Speciell blankett för återbud finns vid sekretariatet.

Deltagare som önskar avstå sin ersättarplats måste meddela detta till sekretariatet. Ersättarplatser kan i sin tur inte ersättas. Endast de två bästa av de utslagna erbjuds ersättarplats.

Om en löpgren avgörs i tre tävlingsomgångar (försök – semifinal – final) gäller ovanstående procedur enbart mellan semifinal- och finalomgången. Ersättare kallas alltså **inte** in vid eventuella återbud till semifinalerna i en löpgren.

Videofilmning

För att styrka dömande vid SM-tävlingar ansvarar arrangören för att videofilma följande tävlingsmoment:

För att genomföra videofilmning kan Svensk Friidrott låna ut surfplattor.

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 filmas från marknivå om plastelina inte används.

Stopplankan vid kula och främre ringkant i diskus/slägga filmas från båda hållen för att visa fötternas rörelse vid rotationsstötar.

Antidoping

För att få stå som värd för en SM-tävling måste arrangerande förening vara vaccinerad mot doping vid tiden för tävlingens genomförande, eller åtminstone ha påbörjat vaccineringen.

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. Hela processen att få föreningen vaccinerad mot doping beskrivs på www.vaccineraklubben.se.

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

Till ett urval av SM-tävlingar förbeställer Svensk Friidrott dopingkontroller av Antidoping Sverige. Arrangören ansvarar i dessa fall för att det finns ändamålsenliga lokaler och följeslagare till de aktiva som kallas till dopingkontroll. Svensk Friidrott betalar för samtliga förbeställda dopingkontroller.

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 www.friidrott.se/arrangemang/ minst en gång per tävlingsdag.

Om arrangör av tekniska anledningar använder annan sida för liveuppdatering av resultat skall resultatlistan flyttas över till www.friidrott.se/arrangemang/ 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 Svensk Friidrott

Svensk Friidrott utser för varje mästerskapstävling en **teknisk delegat**.

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

Vid SM-tävlingar i gång utser Svensk Friidrott fem **gångdomare**.

Ovanstående centrala funktionärer får kostnadstäckning enligt följande:

Uppdrag **utan** övernattning:

- Resa betalas av **arrangören**
- Arvode betalas av **Svensk Friidrott**
- Vid **Lag-SM** (kval och final) betalar Svensk Friidrott både resa och arvode.

Uppdrag **med** övernattning:

- Resa och logi betalas av **arrangören**
- Arvode betalas av **Svensk Friidrott**
- Vid **Lag-SM** (kval och final) står Svensk Friidrott för resa, logi och arvode.

Reseersättning 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 Svensk Friidrott 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 respektive förbundsutbildning.

Arrangör kan söka dispens för huvudfunktionärer som inte har formell behörighet enligt nedanstående lista. **Teknisk delegat** eller **Svensk Friidrotts 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 Svensk Friidrotts förbundsdomarkurs och blivit godkänd på det allmänna regelkunskapsprovet).

2. Teknisk ledare

* Skall ha genomgått Svensk Friidrotts utbildning för tekniska ledare.

3. Jury

* Då juryns uppgift är att utifrån gällande regler granska ifrågasatta domslut vid tävlingen bör samtliga juryledamöter vara förbundsdomare. Juryn ska erbjuda en oberoende granskning av domslut på tävlingen och därför får högst en av juryledamöterna vara medlem i arrangörsföreningen. Den tekniske delegaten kan vara en av ledamöterna i juryn. Juryn ska ha tillgång till en lokal där de kan jobba ostört + bildskärm.

4. Starter och startledare

* Starterteam tillsätts av Svensk Friidrotts starterråd och skall bestå av personer som har genomgått Svensk Friidrotts förbundsstarterutbildning.

* Arrangörsklubben bör 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	0–1
Lag-SM-final	3–4	1	1–2	0–1
SM & ISM mångkamp	2–3	-	1–2	0–1
Lag-SM-kval, Lag-USM	2–3	-	1–2	0–1

5. Målfotodomare

* Skall vara godkänd nationell målfotodomare (efter att ha genomgått Svensk Friidrotts kurs).

Not: Detta kompetenskrav kommer att införas successivt, eftersom utbildningen genomförs för första gången under år 2025.

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, VSM	Löpningsledare, minst två grenledare i hopp och minst två grenledare i kast
IJSM, IUSM, IVSM	Löpningsledare, minst två 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-VSM 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 TR 20.3 (heatindelning) resp. TR 20.4 (banlottning).

Observera att fri banlottning **inte tillämpas i löpgrenar som genomförs med final direkt**. Där används istället befintligt seedningsunderlag (d.v.s. oftast deltagarnas årsbästa) som underlag för seedning som genomförs enligt TR 20.4.

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 **Svensk Friidrotts tekniska delegat**.

Om en tävlingsomgång utgår efter avprickning genomförs resterande omgång(ar) enligt fastslaget tidsprogram.

Exempel 1, 200m med fler än 24 anmälda och högst 24 avprickade:

- Försöksheat genomförs på försökstid
- Semifinal utgår
- Final genomförs på finaltid

Exempel 2, 400m häck med fler än 8 anmälda och högst 8 avprickade:

- Försöksheat utgår
- Final genomförs på finaltid

Eltidtagning

Vid SM-tävlingar på arena skall eltidtagning (dubbel, **separat**) ske med godkänd utrustning 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.

Startutrustning

All utrustning ska vara godkänd av World Athletics.

Inför SM-tävling på arena ska kontroll av startutrustning, kablar samt uttag i brunnar/skåp göras för att säkerställa att allt är komplett och fungerande. Det ska finnas erforderligt med kablar för start- och målfunktioner runt arenan.

Inför SM-tävling ska arrangören kontrollera att startblocken är fungerande samt att de har alla spikar.

Vid användning av "Silent gun"/"E-gun" ska det finnas headset samt minst fyra högtalare och kablar som täcker starten upp till 400m för startkommandon och startskott.

Det är också bra om startkommandon och startskott kan höras i arenans högtalarsystem. "Silent gun"/"E-gun" ska vara fullt laddad vid tävlingsstart.

Vid användning av krutpistol ska det finnas högtalare med mikrofon/headset för startkommandon samt högtalare och kablar som täcker starten upp till 400m. Om krutpistol används ska 22 lång (inomhus) och 9mm (utomhus) ammunition användas. Arrangören ska förse starterteamet med ammunition.

Vid SM-tävling i stafett på arena ska det finnas högtalare och kablar som täcker starten upp till 4x400m för startkommando och startskott (om "Silent gun"/"E-gun" används).

Löpgrenar i VSM

Försök och final

Vid VSM utomhus genomförs 100m, 200m och korta häcklopp med försök och final om antalet avprickade i en tävlingsklass är fler än antalet tillgängliga banor.

Vid VSM inomhus genomförs 60m och 60m häck med försök och final om antalet avprickade i en tävlingsklass är fler än antalet tillgängliga banor.

Utländska medborgare kan delta utom tävlan, men inte gå vidare från försök till final.

Final direkt

Samtliga löpgrenar som är 400m och längre (utomhus) resp. 200m och längre (inomhus) avgörs med final direkt. Om antalet löpare i en tävlingsklass är fler än antalet tillgängliga banor delas startfältet in i seedade finaler med A-heatet sist i ordningen.

Flera tävlingsklasser i samma lopp

I löpgrenar som är 800m eller längre kan teknisk delegat, eller ledamot i veterankommittén, besluta att flera tävlingsklasser kan starta i samma lopp. Sådan sammanslagning kan innebära både att flera åldersklasser har gemensam start och att manliga och kvinnliga veteranklasser startar i samma lopp. När flera tävlingsklasser startar i samma lopp ska varje löpares klasstillhörighet visas med nummerlapp på ryggen.

På 5000m och 10000m eftersträvas jämna lopp. Om det totala antalet anmälda löpare är fler än vad som är lämpligt att starta i samma heat seedas löparna oberoende av vilken tävlingsklass de tillhör. Löpare i samma tävlingsklass med stor skillnad i kapacitet kan alltså placeras i flera olika heat.

Även häcklöpning kan genomföras med flera tävlingsklasser i samma lopp. Om dessa klasser inte har samma häckhöjd och/eller avstånd mellan häckarna ska det finnas en tom bana mellan de banor som används.

Löpare som går

Vid VSM förutsätts man som deltagare i en löpgren springa hela loppet. En löpare som börjar gå kan därför varnas. Om en varnad löpare fortsätter att gå tillåts hen inte fullfölja loppet.

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
50–41	5	1	3
40–31	4	1	4
30–21	3	2	2
20–12	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

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 gruppstart 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 gruppstart 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 gruppstart 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
45–37	5	1	2
36–28	4	1	3
27–19	3	1	4
18–10	2	2	2

Anm: Dubblering av banor i försöksheat sker i denna ordning:

- Heat med 7 löpare: bana 5
- Heat med 8 löpare: bana 3 och 5
- Heat med 9 löpare: bana 1, 3 och 5

I final tilldelas de tre högst seedade löparna bana 3–5. Seedningsgrupp 2 lottas på bana 2 och 6. Seedningsgrupp 3 tilldelas bana 1. Vid sju löpare i final dubbleras bana 1.

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 gruppstart 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 gruppstart 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

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	12 (A+B)			
35–31 SM	7	0	10	2	2	2
35–31 USM	7	0	12 (A+B)			
30–26 SM	6	0	10	2	2	2
30–26 USM	6	0	12 (A+B)			
25–21 SM	5	0	10	2	2	2
25–21 USM	5	0	12 (A+B)			
20–16	4	1	2			
15–11	3	1	3			
10–7	2	2	2			

1. Seedningsordning i försöken baseras på av Svensk Friidrott uppgjord ranking.
2. Seedningsordning i semi resp final baseras strikt på uppnådda tider i föregående omgång, d v s 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 Svensk Friidrott uppgjord ranking.
2. Seedningsordning för 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, d v s utan lottning.
5. Tävländande 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	1	2
32–25	4	1	3
24–17	3	1	4
16–9	2	2	2

Anm: I försöksheat gäller fri banlottning. Dubblering av banor sker i denna ordning:

- Heat med 7 löpare: bana 3
- Heat med 8 löpare: bana 1 och 3

I final placeras de två högst seedade löparna på bana 5–6. Seedningsgrupp 2 på bana 3–4 och seedningsgrupp 3 på bana 1–2. Dubblering av bana 1 vid sju löpare i final.

1000m

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

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 gruppstart (se kap F 4.2.6 i regelboken) användas.

3000m

Avgörs i seedade finaler vid fler än 15 avprickade. **Teknisk delegat** fastställer antalet deltagare i resp final så att A-finalen alltid omfattar minst 10 startande.

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

4 BANOR

200m

Antal avprickade	Antal f-heat	vidare plac	tid	Antal semi	vidare plac	tid
42–40 SM	14	0	12	3	1	1
42–40 USM	14	0	8 (A+B)			
39–37 SM	13	0	12	3	1	1
39–37 USM	13	0	8 (A+B)			
36–34 SM	12	0	12	3	1	1
36–34 USM	12	0	8 (A+B)			
33–31 SM	11	0	12	3	1	1
33–31 USM	11	0	8 (A+B)			
30–28 SM	10	0	12	3	1	1
30–28 USM	10	0	8 (A+B)			
27–25 SM	9	0	12	3	1	1
27–25 USM	9	0	8 (A+B)			
24–22 SM	8	0	8	2	1	2
24–22 USM	8	0	8 (A+B)			
21–19 SM	7	0	8	2	1	2
21–19 USM	7	0	8 (A+B)			
18–16 SM	6	0	8	2	1	2
18–16 USM	6	0	8 (A+B)			
15–13 SM	5	1	3	2	1	2
15–13 USM	5	0	8 (A+B)			
12–10	4	0	4			
9–7	3	1	1			
6–5	2	1	2			

1. Seedningsordning i försöken baseras på av Svensk Friidrott uppgjord ranking.

2. Seedningsordning i semi resp final baseras strikt på uppnådda tider i föregående omgång, d v s 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, d v s utan lottnings.
5. Vid 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	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 Svensk Friidrott 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 lottnings.
6. Tävlan 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	1	0
30–25	5	1	1
24–19	4	1	2

18–13	3	1	2
12–7	2	1	2

Anm: I försöksheat gäller fri banlottning. Dubblering av banor sker i denna ordning:

- Heat med 5 löpare: bana 3
- Heat med 6 löpare: bana 1 och 3

Finaler:

- 4 löpare: De två högst seedade löparna placeras på bana 3–4. De två lägre seedade löparna på bana 1–2.
- 5 löpare: De två högst seedade löparna placeras på bana 3–4. De tre lägre seedade löparna placeras på bana 1–2, med bana 1 dubblerad.
- 6 löpare: De tre högst seedade löparna placeras på bana 3–4 med bana 3 dubblerad. De tre lägre seedade löparna placeras på bana 1–2, med bana 1 dubblerad.

1000m

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

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

1500m

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

Om startfältet i en mångkamp innehåller fler deltagare än det finns utrymme för i ett heat i löpgrenar med start på skilda banor (häcklopp och sprintlopp på sträckor t.o.m. 400m) ska deltagarna seedas, och heatindelning göras, med utgångspunkt i deltagarnas kapacitet i mångkamp och inte i den enskilda löpgrenen. Heatindelning och banlottning genomförs enligt TR 39.8.5.

Vid utomhusmångkamper sker starten i den avslutande löpgrenen (600/800/1000/1500m) alltid från gemensam (bågformad) startlinje.

Vid inomhusmångkamper sker starten i den avslutande löpgrenen (600/800/1000m) 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 gren på annan plats än huvudarenan ska detta kommuniceras i samband med SM-ansökan.

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, om det kan ske utan kollision med andra grenar och om det inte uppenbart försämrar upplevelsen för publik och sändande bolag. 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.

Svensk Friidrott fastställer lägsta ingångshöjd i höjd och stav, samt vilket/vilka avstånd för trestegsplankor som kan väljas för respektive tävlingsklass, och detta ska kommuniceras i inbjudan.

Övriga hopphöjder fastställs av Svensk Friidrott efter att anmälningstiden gått ut och kommuniceras i PM.

Vid Friidrotts-SM och ISM i tresteg hoppar män från 13m-planka och kvinnor från 11m-planka. Vid JSM- och USM-tävlingar i tresteg bör två olika avstånd från planka till grop erbjudas i varje tävlingsklass.

Kastredskap

Antalet tillgängliga kastredskap (arrangörens egna + deltagarnas egna) bör vara så många att både inkastning och tävling kan genomföras på ett smidigt sätt. Det är också viktigt att transporten av kastredskap från kastsektorn till kastring/ansatsbana organiseras så att redskapen snabbt kommer tillbaka till kastarna.

Under pågående tävling bör arrangören erbjuda väderskyddad förvaring av spjut mellan kasten, så att lindningen är så torr som möjligt om det regnar.

Vid SM-tävlingar för seniorer bör arrangören tillhandahålla redskap av de modeller och dimensioner som flest aktiva använder, exempelvis:

- 7,26kg-kulor med diameter 120mm, 125mm och 128-129mm
- 4kg-kulor med diameter 102mm och 108-109mm
- Ett basutbud av diskusar från etablerad tillverkare
- 7,26kg-släggor, helst i rostfritt stål, 110mm diameter och maximalt tillåten vajerlängd
- 4kg-släggor, helst i rostfritt stål, 95mm diameter och maximalt tillåten vajerlängd
- Reservvajrar till släggor i rätt längd
- Minst två modeller av 800g-spjut (kompositmaterial + stålspjut)
- Minst två modeller av 600g-spjut (kompositmaterial + stålspjut)
- Vid SM-tävlingar i mångkamp behövs även "enklare" spjutmodeller

Kvaltävlingar i teknikgrenar

Om startfältet i en kvaltävling delas upp i två grupper bör gruppindelning ske enligt samma "sicksack-princip" som används för heatindelning i löpgrenar (se TR 20.3.3).

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.

JSM (18–22 år)

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 (18–22 år)

Alla teknikgrenar genomförs i en tävlingsomgång ("final direkt"). Vid stora startfält, och om hallen har två fullgoda anläggningar för grenen, kan tävlingen genomföras i två parallella, seedade, pooler.

USM (15–17 år)

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 (15–17 år)

Alla teknikgrenar genomförs i en tävlingsomgång ("final direkt"). Vid stora startfält, och om hallen har två fullgoda anläggningar för grenen, kan tävlingen genomföras i två parallella, seedade, pooler.

SM-tävlingar för veteraner

Vid VSM-tävlingar förekommer inga kvaltävlingar i teknikgrenar.

Lottad hopp- eller kastordning gäller för samtliga sex omgångar i horisontella hopp och samtliga kastgrenar. Ingen ändring av hopp- eller kastordning sker alltså efter tre omgångar.

Om höjd och stav genomförs med flera tävlingsklasser samtidigt ska höjningsschemat följas även av ensam deltagare som vunnit sin klass.

Om det är stor skillnad i kapacitet mellan deltagare i samma startfält kan fler än två olika plankor användas vid VSM i tresteg.

Specifika SM-bestämmelser för stafetter och lagtävlingar

Lagsammansättning vid Stafett-SM

Flera lag från samma förening

Om en förening anmäler fler än ett lag i samma gren får löpare som sprungit försöksheat i det ena laget, och blivit utslaget, inte byta till ett annat av föreningens lag som gått vidare till final.

Mixstafetter

I de klasser där mixstafett 4x400m förekommer ska löpordningen vara man-kvinna-man-kvinna.

JSM

JSM genomförs i en åldersklass (19 år) och lagen kan bestå av löpare som under kalenderåret fyller 15, 16, 17, 18 eller 19 år. En löpare som deltar i ett lag vid JSM kan inte under samma Stafett-SM också delta i USM.

USM

USM genomförs i två åldersklasser (17 år resp. 15 år). Lag i 17-årsklass kan innehålla löpare som under kalenderåret fyller 15, 16 eller 17 år. Lag i 15-årsklass kan innehålla löpare som under kalenderåret fyller 14 eller 15 år. För en enskild löpare är det bara tillåtet att delta i lag som tillhör en USM- eller JSM-klass.

VSM

VSM genomförs i tre åldersklasser (35 år, 50 år resp. 65 år). Lag där den yngsta löparen under kalenderåret fyller 35–49 år deltar i 35-årsklass. Lag där den yngsta löparen under kalenderåret fyller 50–64 år deltar i 50-årsklass. Lag där samtliga löpare under kalenderåret fyller 65 år eller mer deltar i 65-årsklass.

VSM, deltagande utom tävlan

Vid VSM i stafett är det tillåtet att anmäla lag med både manliga och kvinnliga löpare. Dessa startar i så fall i heat för män och tävlar inte om SM-placeringar.

Vid VSM i stafett är det också tillåtet att anmäla lag där löparna representerar fler än en förening. Om ett sådant lag enbart består av kvinnliga löpare startar de i heat för kvinnor. Om ett sådant lag innehåller minst en manlig löpare startar de i heat för män. Lag med löpare från flera föreningar tävlar inte om SM-placeringar.

Lagtävlingar vid SM i terränglöpning

Vid terräng-SM genomförs lagtävlingar där lagets resultat utgörs av den sammanlagda placeringssiffran för föreningens tre bästa löpare. Placeringssiffran räknas utifrån löparens faktiska placering i loppet, oavsett om de löpare som kommit före i mål deltar i lagtävling eller inte. Om två lag slutar på samma sammanlagda placeringssiffran avgör placeringen för lagets tredje löpare den inbördes rangordningen mellan lagen.

Medaljer i lagtävling tilldelas även föreningens fjärde och femte löpare enligt resultatlistan. Om föreningen har minst åtta fullföljande löpare räknas den sammanlagda placeringssiffran för löpare 6–

8 från klubben som resultat för klubbens andralag, där även föreningens nionde och tionde löpare kan räknas in i laget och tilldelas SM-medalj.

Lagtävlingarna är tolv till antalet:

- M 4km
- K 4km
- M+M22 10km
- K+K22 10km
- P19 6km
- F19 6km
- P15–17 4km
- F15–17 4km
- M35–55 8km
- K35–55 8km
- M60+ 4km
- K60+ 4km

Lagtävlingar vid SM i traillopning

Vid varje SM-tävling i traillopning (30–40 km resp. 70–80 km) genomförs lagtävling för män och kvinnor, där lagets resultat utgörs av den sammanlagda placeringssiffran för föreningens tre bästa löpare. Placeringssiffran räknas utifrån löparens faktiska placering i loppet, oavsett om de löpare som kommit före i mål deltar i lagtävling eller inte. Om två lag slutar på samma sammanlagda placeringssiffran avgör placeringen för lagets tredje löpare den inbördes rangordningen mellan lagen.

Medaljer i lagtävling tilldelas även föreningens fjärde och femte löpare enligt resultatlistan. Om föreningen har minst åtta fullföljande löpare räknas den sammanlagda placeringssiffran för löpare 6–8 från klubben som resultat för klubbens andralag, där även föreningens nionde och tionde löpare kan räknas in i laget och tilldelas SM-medalj.

SM: Tekniska krav

För att garantera i alla avseenden "SM-värdiga" arrangemang har Svensk Friidrott uppställt ett antal krav 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 Friidrotts-SM: Läktare med sittplatser under tak för minst 1000 personer.

* Vid JSM, USM och SM-JSM-USM stafett minst 500 publikplatser med regnskydd.

* För ISM: Minst 500 läktarplatser.

* 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 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.friidrott.se/arrangemang/.

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. Vid lagtävlingar ska även ställningen för lagtävling redovisas kontinuerligt och vara uppdaterad före sista grenstart.

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

4. Servering på arenan. 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 Svensk Friidrotts 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 Svensk Friidrotts standard (kap F 1.3).
- * Start- och nedlöpningslinjer för gruppstart på medel/långdistans.

1.2 Utomhus

- * Varvlängd 400m
- * Reglementsenlig 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 elittävling (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 Svensk Friidrott 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 ska också finnas erforderligt med kablar för start- och

målfunktioner runt arenan. 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. Om "silent gun"/"E-gun" används ska det finnas minst 4 högtalare och kablar som täcker starten upp till 400m. Det är också bra om startkommandon och startskott kan höras i arenans högtalarsystem.

3. Headset alternativt mikrofon med stativ för startkommandon.

4. Erforderligt antal fungerande vindmätare (minst 2).

5. Godkända kastredskap i erforderlig mängd. (Se även rekommendationerna under rubriken "Kastredskap" ovan.)

6. Övrig lös utrustning enligt Svensk Friidrotts regelbok i erforderlig mängd.

7. Vid SM, JSM och USM: Displayer för angivande av rullande tid och preliminär segrartid.

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 förbilöpning i största möjliga mån och vara fri från partier som förhindrar säker löpning (exempelvis tvära svängar).

5. Upp- och nedförsbackar får ej vara så branta att normal löpning 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, halvmaraton, maraton)

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 förbilöpning 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 kontrollerat av en av Svensk Friidrott 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.
 - 6a. SM-tävlingar för seniorer och veteraner M/K 35–55 genomförs på två olika distanser, varav den kortare bör vara mellan 30 och 40 km och den längre mellan 70 och 80 km.
 - 6b. SM-tävlingar för veteraner M/K 60 och äldre genomförs på två olika distanser, varav den kortare bör vara ca 15 km och den längre mellan 30 och 40 km.
 - 6c. SM-tävlingar för juniorer (en sammanhållen klass 18-22 år) genomförs på en distans, ca 15 km.

TIDTAGNING

1. Tidtagning med tidtagningschip rekommenderas, men även manuell tidtagning är tänkbart. Vid manuell tidtagning bör mållinjen filmas snett framifrån så att både löparens nummerlapp och en klocka (med sekundvisning) är synlig i bild vid varje målgång.

2. Utöver tidtagningen är gps-spårning en utmärkt service, som gör det lättare för både arrangör och åskådare att se var löparna befinner sig under loppets gång, men gps-spårningen kan inte användas för officiell tidtagning.

TÄVLANDES UTRUSTNING

1. Utrustningslistan bör definieras efter distansen, terrängens svårighetsgrad, tävlingens längd (inklusive förväntningar på om hela loppet kommer att genomföras i dagsljus eller inte), tillgänglig assistans och klimatförhållandena.
2. Listan bör delas upp i två delar: den obligatoriska utrustningen och den rekommenderade utrustningen.
3. När det gäller den obligatoriska utrustningen ska arrangören fatta beslut tillsammans med den tekniska delegaten, och dessutom säkerställa att en kontroll av utrustningen kan ske för alla tävlande strax före loppets start. Denna kontroll kommer både att säkerställa löparens säkerhet och rättvisa tävlingsförhållanden.
4. Det finns flera sätt att utföra kontrollen:
 - a) Om listan är kort kan det vara lämpligt att varje löpare, på väg in i startområdet, visar upp den obligatoriska utrustningen för en funktionär, som prickar av på startlistan att löparen har med sig all obligatorisk utrustning.
 - b) Om listan är längre kan löparna 15–30 minuter före loppets starttid ställas upp på led, och lägga upp sin obligatoriska utrustning på ett bord där funktionärer kan kontrollera att utrustningen är komplett och pricka av att löparen har med sig all obligatorisk utrustning.
5. Löpare som inte har med sig all den obligatoriska utrustningen till start ska inte tillåtas starta i loppet. Det är därför mycket viktigt att nämna vilken utrustning som är obligatorisk i PM för loppet, som bör skickas ut individuellt till samtliga anmälda så snart anmälningstiden gått ut.

Appendix: Dagsprogram för SM-tävlingar

Standarddagsprogram för SM-tävlingar som genomförs på mer än en dag finns på <https://www.friidrott.se/tavling-landslag/tavling/svenska-masterskap/sm-bestammelser/>