

Landsidrætsstævne 2021

i Esbjerg

06. - 07. oktober

**ATLETIK
regler**



ATLETIK REGLER Landsidrætsstævne 2021 I Esbjerg

Idrætsudøverne kan deltage i følgende atletik-konkurrencer: Med tilmelding:

60 m.	løb individuelt mænd / kvinder
400 m.	løb individuelt mænd / kvinder
4 x 60 m.	stafetløb ikke kønsopdelt
Boldkast	løb individuelt mænd / kvinder
Spydkast	løb individuelt mænd / kvinder
Kuglestød	løb individuelt mænd / kvinder
Længdespring	løb individuelt mænd / kvinder
Højdespring	løb individuelt mænd / kvinder

Se venligst oversigt over niveauinddeling i atletik i tilmeldings materialet.

Uden tilmelding:

Gadeløb ca. 2,5 km. Skolekonkurrence om pokaler, samt guld, sølv og bronze for individuelle placeringer mænd og kvinder.

De individuelle løb på stadion:

Alle løb foregår på rundbane. 60 m. løb foregår på langsiden, på inddelt bane med banepligt. Baneskift kan medføre diskvalifikation, hvis dommerne mener løberen generer andre deltagere. 400 m. har ikke banepligt.

Alle løb startes med kommandoen: "På jeres pladser.....færdige.....bang (startskud)" Der dømmes kun tyvstart hvis løberen har fordel heraf. Der er individuel tidtagning og måldommer. På grundlag af de tilmeldte tider inddeles løbere i rækker i hver disciplin. Hver række konkurrerer selvstændigt med indledende heats og finale. Efter indledende heats kan deltagerne blive omplaceret i rækkerne for at opnå en retfærdig konkurrence.

Det er idrætsudøverens selvstændige præstation, der skal måles. Derfor er det forbudt

for ledsagerne at løbe foran eller ved siden af deltagerne, for at pace.

Stafetløb 4 x 60 m.

Et hold består af 4 deltagere, der hver løber 60 m.

Der løbes frem og tilbage, på afmærkede baner, og der er banepligt.

Skiftene foretages ved at depechen afleveres / modtages bag om et spyd sat i jorden.

Boldkast:

Der kastes bag afmærket linie, og overtrådt kast måles ikke. Tilløb eller stående kast er valgfrit.

Deltageren vælger selv overhånds eller underhåndskast.

Bemærk: I den indledende kasterunde kommer man inden for en given tidsramme, og kaster sine 3 kast. Derefter må man holde sig orienteret på tidstavle om, hvem der går videre til finalerunden på et senere tidspunkt. 6 fra hver række går til finalen.

Til finalen møder man præcis.

I finalen har hver deltager ligeledes 3 kast.

Længste finalekast afgør placeringen

Spydkast:

Der kastes med 600 gr. spyd. Der kastes stående eller med tilløb bag en kastelinie. Overtrådt kast måles ikke. Spydet skal markere med spidsen først og inden for et afmærket felt for at tælle med i konkurrencen.

Deltagerne får 3 kast i indledende runde. De 6 bedste kastere i hver række går umiddelbart efter videre til finalen, hvor man har yderligere 3 kast. Længste finalekast afgør placeringen.

Bemærk: Mød præcis og bliv ved konkurrencen til finalen er afgjort. Under

konkurrencen bliver man rykket op i rækkerne, hvis man er indplaceret i forkert række.

Kuglestød:

Konkurrencen foregår fra en kastering. Det er ikke tilladt at overtræde. Kvinder støder med 3 kg. og mænd med 4 kg. kugler. Afvikling som ved spydkast, med finalerunde umiddelbart efter indledende runde. Mød derfor præcis og bliv ved konkurrencen til finalen er afgjort. **Kuglestødsdommerne** afgør alene om et stød bliver godkendt. Jo højere række, jo højere krav om korrekt stød!

Længdespring:

Der springes fra et almindeligt længdespringsanlæg. Der er frit afsæt (afsætszone). Springet måles fra afsætsfodens tåspids til bageste legemsdel i landingen. I indledende runde har deltagerne 3 spring. De 6 bedste springere i hver række går videre til en finalerunde, hvor de får 3 ekstra spring.

Bemærk: I den indledende springrunde kommer man inden for en given tidsramme og springer sine 3 spring, derefter må man holde sig orienteret om hvem der er videre til finalen på et senere tidspunkt. Se tidstavle herom. Til finalen møder man præcis.

Højdespring:

Der springes på et almindeligt højdespringsanlæg. Bemærk – direkte finale. Deltagerne afgør selv hvilken højde de ønsker at starte på. Når alle, der ønsker det, har sprunget på den aktuelle højde sættes overliggeren 5 cm. op. Ved 3 nedrivninger på samme højde er man ude af konkurrencen. Den sidst klarede højde bliver det noterede resultat. Kan placeringen ikke afgøres på sidst klarede højde, optælles antal nedrivninger, hvor færrest antal nedrivninger giver bedst placering.

Generelt:

Vær præcis med tilmeldings resultat. Eventuelle omplaceringer foretages alene af den sportslige ledelse. Mød præcis til konkurrencerne. Kommer man for sent er man ude.

Regler: Regelsættet lægger sig op af regelsættet "Håndbog for Idrætslærere"

Stævnekomiteen:

Flemming Sørensen, Ålborggade 24, 8940 Randers SV

Mobil 28197399 / mail: fselsuget@me.com