

### **80 meter løb:**

- **Før øvelsen** går i gang samler disciplinlederen deltagerne i heatet og fordeler dem på deres startbane.
- **Der løbes på inddelt bane**, dvs. løberen skal holde sin bane under hele løbet.
- Vi dømmer **ikke** strengt for at overtræde denne regel, med mindre at løberen har generet en anden løber ved at overtræde linjen.
- I tilfælde af dette, **skal** løberen diskvalificeres.
- Der benyttes ikke startblokke.
- **Startkommando:** På pladserne (løberne går frem til startlinien), klar, BANG (startpistol eller klaptræ)
- **Tidtagning:** Når løberne kommer i mål, noteres tiden i den rækkefølge, som de kom i mål. Tiden angives med en decimal. Der rundes op til nærmeste 10.-del. Dvs. at 14.14 korrigeres til 14.2.
- **Redskaber:** Stopure og startpistol/ klaptræ.
- **Hjælpere:** Løbsleder, starter, tidtagere (gerne en til hver løber) Hvis man er i bekneb for hjælpere, så kan løbslederen også være tidtager og starteren kan være den der placerer løberne i den korrekte rækkefølge.

### 800 meter løb:

- **Før øvelsen** går i gang samler disciplinlederen deltagerne i heatet og fordeler dem på deres startbane.
- Man starter i **egen bane, og efter 200 m** (2.sving) må man trække ind i inderbanen, så hurtigt som dette er muligt, samt at de uanset placering skal gennemføre hurtigst muligt, da deres tid omregnes til point.
- **Startkommando:** På pladserne (løberne går frem til startlinien), klar, BANG (startpistol eller klaptræ)
- **Tidtagning:** Når løberne kommer i mål, noteres tiden i den rækkefølge, som de kom i mål. Tiden rundes op til nærmeste 10.-del. Dvs. at 3.12.33 bliver til 3.13.4.
- **Redskaber:** Stopure og startpistol/ klaptræ.
- **Hjælpere:** Løbsleder, starter, tidtagere (gerne en til hver løber) Hvis man er i bekneb for hjælpere, så kan løbslederen også være tidtager og starteren kan være den der placerer løberne i den korrekte rækkefølge

### Højdespring:

- **Før øvelsen** går i gang samler disciplinlederen deltagerne i heatet.
- **Deltagerne** placeres i den rækkefølge, som de skal springe i. I den forbindelse angiver deltageren, hvilken højde man ønsker at gå ind i konkurrencen på.
- **Starthøjde er 90 cm.**
- **BEMÆRK:** Højdespring er oftest den disciplin, der tager længst tid. Det er derfor vigtigt at gøre deltagerne opmærksom på, at man ikke bør starte på 100 cm, hvis man plejer at springe væsentligt højere end det.
- Eleven udgår efter **2. nedrivning** på samme højde.
- Overliggeren hæves med 5 cm ad gangen.
- Et højdespring er **godkendt**, hvis deltageren med afsæt med *ét ben*, passerer en vandret placeret overligger, uden at denne rives ned.
- Det noteres som **forfejlet** forsøg, hvis deltageren: Sætter af med samlet afsæt eller med nogen del af kroppen, uden at have passeret over overliggeren, berører området på den anden side af det lodrette plan mellem støtterne.
- **Opmåling** af overliggerens højde over jorden, skal foretages ved hjælp af en målepind, før der påbegyndes forsøg på en ny højde.
- **Redskaber:** Overligger med plane endeflader, målepind eller et målebånd, såfremt denne ikke forefindes. Standerne skal stå ca. 10 cm fra madrassen. Overliggeren må ikke ligge i spænd mellem opstanderne.
- **Hjælpere:** Disciplinleder. 2 hjælpere der lægger overliggeren på plads.

### Længdespring:



- Der benyttes en **afsætszone** på 1 meter.
- **Husk** evt. en spand med kridt så afsætszonen kan markeres tydeligt.
- Hver deltager har **2 forsøg**.
- **Før øvelsen** går i gang samler disciplinlederen deltagerne i heatet.
- **Deltagerne** placeres i den rækkefølge, som de skal springe i.
- **Disciplinlederen** placerer en genstand, f.eks. en blyant, der hvor afsættet var. Såfremt deltageren sætter af før afsætszonen, måles der fra bagerste linje i afsætszonen.
- **En hjælper** markerer landingsmærket med et markeringsflag. (Det sted der er nærmest afsættet) såfremt deltageren med nogen anden kropsdel berører sandet før landingsstedet, måles der herfra.
- **Forsøget måles** vinkelret fra landingsmærket og ind til afsætsstedet.
- **Der dømmes fejlforsøg:**
  - - hvis nogen del af foden er foran afsætszonen.
  - - hvis landingen berører området uden for springgraven.
- **Mellem hvert forsøg** sikres det at springgraven har en jævn overflade. (Der rives) og afsættet viskes ud fra afsætszonen.
- **Redskaber:** Målebånd, rive, kost, kridt til afsætszone, kegle til markering, hvor man skal afvente sin tur, markeringspind.
- **Hjælpere:** Disciplinleder, 1 hjælper der markerer nedslagsstedet med markeringspind, 1-2 hjælpere der river. evt. en hjælper der holder målebåndet ind over afsætsstedet.

### Kuglestød:

- **Før starten** kaldes deltagerne frem og orienteres om den rækkefølge de skal støde i.
- Der kastes fra en kastering. Hvis der ikke er en kuglestødsbane og såfremt det er muligt, optegnes der sidelinier, der markerer det område kuglen skal lande i.
- Hver deltager har **2 forsøg**.
- **Kuglen skal stødes fra skulderen** med én hånd og den skal røre eller være i umiddelbar nærhed af halsen eller kæben. Det betyder at albuen skal være bag hånden/ kuglen i stødet.
- **Der noteres fejl:**
  - Hvis kuglen kastes
  - Hvis deltageren med nogen kropsdel rører kasteringens eller stopplankens overkant eller området uden for ringen.
  - Hvis der kastes ud over kastevinklens linjer, eller at linjen rammes
  - Deltageren skal forlade ringen bagud
- **Opmåling af kast:** Der måles fra den del af nedslaget, der er tættest på ringen og til indersiden af kasteringen. Målebåndet skal trækkes i en lige linje fra nedslagsmærket til kasteringens centrum.
- Lederen noterer efterfølgende resultatet, og næste kaster kaldes frem.
- **Redskaber:** 3 kg kugler til pigerne, 4 kg kugler til drengene, målebånd, markeringspinde.
- **Hjælpere:** Disciplinleder, 1 hjælper der markerer nedslaget, 1 hjælper der returnerer kuglen til de næste deltagere.



### **Spydkast:**

- **Disciplinlederen** starter med at kalde deltagerne sammen og orienterer om kaste rækkefølgen.
- Deltagerne må under tilløbet **ikke** komme uden for tilløbsbanen.
- Spydkastet skal **foretages hen over skulderen** eller den øverste del af den arm, der kastes med. Spyddet må ikke "slynges ud" og enhver ikke-ortodoks stil er forbudt (pga. risikomomentet).
- Hver deltager har **2 forsøg**.
- Deltageren må **ikke berøre kastelinjen**.
- Et kast er **kun gyldigt**, når spydspidsen rammer nedslagsområdet før nogen anden del af spyddet.
- Ved kredsstævnerne **vurderer disciplinlederen**, hvor hårdt der skal dømmes, da det så vidt muligt skal opleves som en succes at deltage.
- Deltageren må først forlade tilløbsbanen, når spyddet er landet, og da **uden at overskride kastelinjen** for enden af tilløbsbanen.
- **Opmåling skal foretages** fra nærmeste del af nedslagsmærket og til nærmest del af kastelinjen.
- **Redskaber:** Spyd 400 gram, målebånd 50 m, markeringsspyd.
- **Hjælpere:** Disciplinleder, 1 hjælper der holder målebåndet ind gennem omtalte punkt i tilløbsområdet, 1 hjælper der markerer, hvor spyddet er landet, 1 hjælper der bærer spyddene tilbage til tilløbsområdet.  
**VIGTIGT:** Disciplinlederen sikrer sig, at hjælperne i "marken" er klar og har fokus på kasteren før der gives tilladelse til kast. Hjælperne i marken går uden for sidelinierne før der kastes.

### 4 x 100 meter stafet:

- Der løbes på **inddelt bane**, dvs. løberne skal holde sin bane under hele løbet.
- **Før heatet** samler løbslederen de deltagende hold og orienterer dem om, hvilken bane de skal løbe på. Herefter går løberne ud til skiftezoneerne - der benyttes skiftezone på 20 meter.
- **Ved skiftezoneerne** orienteres deltagerne om, hvor deres indløb starter og hvornår de senest skal have modtaget depechen. De fleste stadioner har optegnet skiftezoneerne med gult.
- **Holdet diskvalificeres**, hvis de ikke holder korrekt bane eller hvis de ikke foretager et korrekt skifte.
- **Tabes depechen**, er det tilladt at samle denne op og fortsætte, selv om den ryger ind på en anden bane, **hvis** det ikke generer en anden løber.
- **Startkommando:** På pladserne (løberne går frem til startlinien), klar, BANG (startpistol eller klaptræ)
- **Tidtagning:** Når løberne kommer i mål, noteres tiden i den rækkefølge, som de kom i mål. Tiden rundes op til nærmeste 10.-del. (Fx. 1.12.44 korrigeres til 1.12.5)
- **Efter løbet** spørges skiftedommerne om løbet er godkendt. Der markeres med hvidt flag for godkendt eller med rødt flag for ikke godkendt.
- **Redskaber:** Stopure, depecher og startpistol/ klaptræ, samt 2 forskellige flag/ trøjer til at markere om skiftet er godkendt. Evt. kegler til at markere skiftezoneerne, hvis de ikke er markeret på banen.
- **Hjælpere:** Løbsleder, starter, tidtagere (gerne en til hver løber). Der skal være minimum en hjælper pr. skiftezone – helst 2.