



# FORMATION ENTRAINEUR C DU 13.12.2013

## REGLEMENTS DE L'ATHLETISME

### GENERALITES

#### **Art. 17.**

Un athlète n'est admis à participer à une manifestation quelconque organisée sous le contrôle de la F.L.A que s'il porte une des tenues homologuées de son club et de façon visible et intégrale le dossard autorisé par la F.L.A.

#### **Art. 18.**

Le Comité-Directeur fixe les dates et lieux des réunions officielles. Il en établit l'horaire, qu'il se réserve le droit de modifier, et il en fixe le nombre d'officiels que doit présenter chaque club. La composition du jury relève de la compétence du juge-arbitre fédéral de la réunion.



## **Art. 20.**

Aucun athlète ne peut participer au cours d'une journée à des épreuves de catégories différentes, excepté les relais, conformément aux dispositions de l'article 12.

## **Art. 21.**

Toute réclamation contre une décision d'un juge relative au résultat ou au déroulement d'une course ou d'un concours est à adresser sur place et par écrit au juge-arbitre fédéral de la réunion. Toute autre réclamation est à adresser par écrit, au plus tard 15 jours après la réunion au secrétariat fédéral.

**A RESPECTER LES DELAIS :** - d'inscriptions    - chambre d'appel

**A SUIVRE LES RECOMMANDATIONS DES JUGES**



## PRAXIS FÜR KAMPFRICHTER

### **Verlassen des Wettkampfplatzes 180.17 IWR**

- Bei großen Veranstaltungen: nur in Begleitung eines Kampfrichters
- Bei kleinen Veranstaltungen: meldet sich der Wettkämpfer beim Protokollführer ab und auch wieder an. Das gilt für die Abmeldung zu anderen Wettkämpfen oder für den Toilettengang.

### **Eigene Geräte bei Stoß-und Wurfdisziplinen 187.1-3 IWR**

- Alle Geräte im Wettkampf müssen den Bestimmungen entsprechen
- Die Wettkämpfer dürfen ihre eigenen Geräte (Kugel, Diskus, Ball, Speer, Hammer) benutzen. Diese müssen aber vor dem Wettkampf, von einem dafür abgestellten Kampfrichter geprüft und als zugelassen gekennzeichnet werden. Es dürfen keine Veränderungen daran vorgenommen werden. Diese Geräte müssen für die gesamte Dauer des Wettkampfs allen Wettkämpfern zu Verfügung stehen
- Ungeprüfte Geräte dürfen nicht zum Wettkampfplatz mitgebracht werden.



## **Persönliche Schutzvorkehrungen 144.2 und 187.4 IWR**

- Verwendung von Hilfsmitteln ist grundsätzlich verboten, niemand darf sich einen Vorteil verschaffen
- Ausnahmen sind zum Schutz der Wettkämpfer vor Verletzungen erlaubt: jede Art von persönlichem Schutz aus medizinischen Gründen (z.B. Bandagen, Tape, Gürtel, Stütze, usw.) Der Schiedsrichter kann das überprüfen
- Verband an der Hand oder einzelnen Fingern, aber nicht das Zusammenbinden mehrerer Finger (Wurf, Stoß). Dies ist den Obleuten (Juges) vor Beginn des Wettkampfs zu zeigen
- Verwendung weicher Handschuhe mit freien Fingerspitzen (außer dem Daumen) beim Hammerwurf und nur dort
- Verwendung einer Substanz an den Händen oder am Handschuh, am Hals beim Kugelstoß und bei Kugel und Diskus auch am Gerät (z.B. Kreide oder ähnliche Substanzen, die leicht entfernbar sind) nicht jedoch im Stoß-bzw. Wurfbereich oder an den Schuhen (Stoß/Wurf).



## UNGÜLTIGKEITSKRITERIEN

### Bei horizontalen Sprüngen

Ein Versuch ist ungültig, wenn der Wettkämpfer:

- die Vorbereitungszeit von 60 Sekunden überschreitet
- beim Absprung mit irgendeinem Teil des Körpers den Boden hinter der Absprunglinie berührt oder durchläuft ohne zu springen
- vollständig neben dem Absprungbalken abspringt, sei es vor oder hinter der verlängerten Absprunglinie
- nach dem Absprung, aber vor der ersten Berührung der Sprunggrube, die Laufbahn oder den Boden ausserhalb der Anlaufbahn oder den Boden ausserhalb der Sprunggrube berührt
- bei der Landung den Boden ausserhalb der Sprunggrube an einer Stelle berührt, die näher zur Absprunglinie liegt, als der nächstliegende in der Sprunggrube hinterlassene Eindruck
- nach ausgeführtem Sprung durch die Sprunggrube zurückgeht
- Verlassen werden muss die Grube so, dass der erste Bodenkontakt mit dem Fuß ausserhalb der Grube nicht näher zur Absprunglinie liegt, als der zu messende Abdruck im Sand. Erst dann darf "gültig" gegeben werden
- während des Anlaufs oder Sprunges irgendeine Art von Salto ausführt oder beidbeinig abspringt.



# UNGUELTIGKEITSKRITERIEN

## Bei vertikalen Sprüngen

### Hochsprung

Ein Versuch ist ungültig, wenn der Wettkämpfer:

- die Vorbereitungszeit von 60 Sekunden überschreitet
- mit beiden Beinen abspringt
- mit irgendeinem Körperteil den Boden oder den Aufsprung Bereich jenseits der "Null"-Linie berührt, ohne vorher die Latte zu überspringen. Berührt er beim Absprung die Matte und überquert danach die Latte, so gilt das nicht als Fehlversuch
- die Latte von den Auflageplatten durch Einwirkung des Springers fällt.

### Stabhochsprung

Ein Versuch ist ungültig, wenn der Wettkämpfer:

- die Vorbereitungszeit von 60 Sekunden überschreitet
- mit irgendeinem Körperteil oder dem Stab den Boden oder den Aufsprung Bereich jenseits der "Null"-Linie berührt, ohne vorher die Latte zu überspringen. Berührt er diesen Bereich und überquert danach die Latte, so gilt das nicht als Fehlversuch
- die Latte von den Auflegern fällt, egal ob durch den Wettkämpfer oder den Stab.



# UNGUELTIGKEITSKRITERIEN

## Beim Kugelstoß

Ein Versuch ist ungültig, wenn der Wettkämpfer:

- die Vorbereitungszeit von 60 Sekunden überschreitet
- den Versuch nicht aus der Ruhestellung beginnt
- die Kugel wirft . Erläuterung : Die Kugel muss gestoßen werden, d.h. der Ellbogen ist in Stoßrichtung hinter der Kugel und drückt diese nach vorn. Aber: Drehbewegungen sind erlaubt
- die Kugel während des Versuchs senkt oder hinter die Schulterlinie bringt
- die Oberkante des Ringes oder des Balkens oder den Boden ausserhalb des Stoßkreises während des Versuchs berührt
- das Gerät unzulässig (unkontrolliert) fallen lässt
- den Ring nach vorne hin verlässt
- den Ring verlässt, bevor das Gerät gelandet ist
- den Ring nicht vollständig hinter den seitlichen weissen Linien verlässt (nicht berühren)

Ungültig ist der Versuch auch, wenn:

- die Kugel nicht vollständig innerhalb der inneren Ränder der Sektorenlinsen niederfällt



# UNGUELTIGKEITSKRITERIEN

## Beim Diskuswurf

Ein Versuch ist ungültig, wenn der Wettkämpfer:

- die Vorbereitungszeit von 60 Sekunden überschreitet
- den Versuch nicht aus der Ruhestellung beginnt
- nach Betreten des Kreises und Beginn des Wurfes die Oberkante des Kreisringes oder den Boden ausserhalb des Wurfkreises während des Versuchs berührt
- das Gerät unzulässig (unkontrolliert) fallen lässt
- den Ring nach vorne verlässt
- den Ring verlässt, bevor das Gerät gelandet ist
- den Ring nicht vollständig hinter den seitlichen weissen Linien verlässt (nicht berühren)

Ungültig ist der Versuch auch, wenn:

- der Diskus nicht vollständig innerhalb der inneren Ränder der Sektorenlinien niederfällt





## UNGUELTIGKEITSKRITERIEN

### Beim Speerwurf

Ein Versuch ist ungültig, wenn der Wettkämpfer:

- die Vorbereitungszeit von 60 Sekunden überschreitet
- den Speer aus der Drehung wirft, ihn nicht über die Schulter oder den oberen Teil des Armes führt
- den Speer nicht an der Griffstelle hält (muss an der Kordel gehalten werden)
- beim Anlaufen mit irgendeinem Teil des Körpers die Begrenzungslinien der Anlaufbahn oder den Abwurfbogen berührt oder überschreitet
- während des Versuchs den Speer unzulässig (unkontrolliert) fallen lässt
- die Anlaufbahn verlässt, bevor der Speer den Boden berührt
- die Anlaufbahn nicht vollständig hinter den seitlichen weissen Linien an den Enden des Abwurfbogens verlässt (nicht berühren)

Ungültig ist der Versuch auch, wenn:

- der Speer mit der Spitze nicht vor seinen anderen Teilen den Boden berührt
- die Speerspitze nicht vollständig innerhalb der inneren Ränder der Sektorenlinien niederfällt



## Beim Speerwurf

**Gültig** ist ein Versuch erst dann zu geben, wenn die obigen Kriterien nicht verletzt wurden und der Wettkämpfer die Anlaufbahn verlassen hat oder hinter die 4m-Linie zurückgegangen ist.

# Versuchszeiten

Ist nur noch ein Wettkämpfer im Wettbewerb verblieben, wird der verlängerte Zeitraum bei seinem ersten Versuch über die neue Sprunghöhe nur dann gewährt, wenn er auch den letzten Versuch über die vorherige Sprunghöhe unmittelbar davor ausgeführt hat.

<b>Zahl der verbliebenen Wettkämpfer</b>	<b>Einzelwettbewerbe</b>			<b>Mehrkampf</b>		
	<b>Hoch</b>	<b>Stab</b>	<b>übrige</b>	<b>Hoch</b>	<b>Stab</b>	<b>übrige</b>
<b>mehr als drei</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>zwei oder drei</b>	<b>1.5</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1.5</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>einer</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>-</b>	<b>2*</b>	<b>3*</b>	<b>-</b>
<b>aufeinanderfolgende Versuche</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>



# Laufen in Bahnen

Läufe  $\leq$  800m und 4 x 400 m

## Wenn der Läufer außerhalb seiner Bahn läuft

- auf der Geraden      keine Disqualifikation
- in der Kurve nach außen      keine Disqualifikation
- **Aber nur wenn,**
  - kein Vorteil
  - keine Behinderung



# Laufen in Bahnen

## Wichtige Regelverstöße bei Rundenläufen

- Verlassen der Bahn nach innen (in den Innenraum)
- Verlassen der zugewiesenen Laufbahn nach innen (Berühren oder Übertreten der Innenlinie, die zu nächsten Laufbahn gehört)
- Behinderung anderer Wettkämpfer (Rempeln, Sperren, in die Nachbarbahn laufen usw.)
- Inanspruchnahme fremder Hilfe
- Fehler bei Überqueren der Hürden oder Hindernisse

# Startblöcke

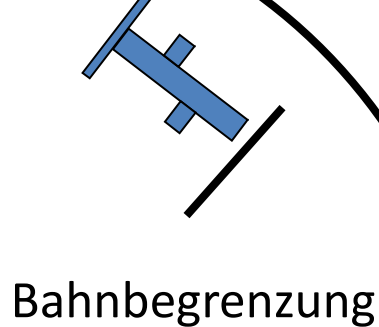
≤ 400 m Startblöcke **müssen benutzt** werden

> 400 m Startblöcke **dürfen nicht benutzt** werden

**Eigene Startblöcke** erlaubt, wenn

- sie regelgerecht sind
- keine Fehlstartkontrolleinrichtung im

Einsatz



Vollständig hinter der Startlinie  
und innerhalb der seitlichen

# Handzeitmessung



Rauch

Mündungsfeuer

Rumpf erreicht die  
senkrechte Ebene der  
Ziellinie



## Tiefstart bis 400 m



**Auf die Plätze**

On your marks

Beide Hände am Boden hinter  
der Startlinie

Min. ein Knie am Boden hinter  
der Startlinie

Beide Füße am Startblock

Ruhig verharren





## Übergangslinie (800m)



### An Ende der 1. Kurve

- zwei Flaggen  
1,5 m hoch  
30 cm neben Bahneinfassung

- Kegel / Prismen

vor Schnittstelle von  
Bahnbegrenzungs- und Übergangslinie

Kontrastfarbe  
max.15 cm hoch



## Staffelläufe

**4 x 100 m** - vollständig in Bahnen

**4 x 200 m** - vollständig in Bahnen

- 1. und 2. Läufer in Bahnen,
- 3. Läufer bis Ende der Kurve in Bahnen

≤ 4 Mannschaften

- 1. Läufer bis Ende 1. Kurve in Bahnen,  
Rest ohne Bahnen

**4 x 400 m** - 1. Läufer in Bahnen, 2. Läufer 1. Kurve in Bahnen, Rest ohne Bahnen

≤ 4 Mannschaften

- 1. Läufer bis Ende 1. Kurve in Bahnen,  
Rest ohne Bahnen



# Staffelläufe

## Ablaufmarken

- Je Athlet eine Marke mit max. 5x40 cm als Wechselhilfe
- Nur bei Wechsel in Bahnen erlaubt  
z.B. 4 x 400 m: nur erster Wechsel

## Ablauf

- 4 x 100 m, 4 x 200 m: Max. 10 m vor Wechselzone
- Sonst innerhalb der Wechselzone
- 4 x 400 m: 2. und 3. Wechsel  
Aufstellung wie bei 200m Durchgang

# Staffelläufe

## 4 x 400 m



- 1. Wechsel in Bahnen
- 2. und 3. Wechsel frei
- Aufstellen von 3. u. 4. Läufer an der Wechselraumlinie, wie Durchlauf bei 200 m
- Position darf nicht gewechselt werden, aber nachrücken erlaubt
- Anlaufen außerhalb der Wechselzone nicht erlaubt



## Staffelläufe

**4 x 800 m, 3 x 1000 m, 4 x 1500 m**

- Aufstellung innerhalb des Wechselraums, wie die Mannschaftsmitglieder ankommen, aber kein Sperren oder behindern



# Staffelläufe

## Mannschaftsaufstellung

- 6 Athleten können gemeldet werden
- Aber jeder andere Athlet, der für die Veranstaltung gemeldet ist, darf in die Mannschaft
- Wenn ein Läufer ausgetauscht wird, darf er nicht mehr in die Mannschaft zurück
- Über alle Runden dürfen nur max. 6 Läufer eingesetzt werden.

## Staffelläufe

### Was ist beim Wechsel zu beachten?

- Nicht mehr als 10 m Anlauf beim 4x100m, 4x200m
- Übergangslinie an der richtigen Stelle
- Stab muss übergeben werden (nicht werfen)
- Übergabe in der Wechselzone
- Fällt der Stab zu Boden, muss ihn derjenige aufheben, der ihn fallen ließ
- Dabei Bahn verlassen ohne Behinderung ist erlaubt, aber nicht abkürzen
- Mit eigenem Stab über die Ziellinie laufe
- Reihenfolge wie auf der Laufliste



# Staffelläufe

## Korrekte Stabübergabe

- Innerhalb der Wechselzone
- **Beginn:** Erste Berührung durch den empfangenden Athleten
- **Ende:** Allein in der Hand des empfangenden Athleten
- Maßgebend dabei ist die Position des Stabes
- **Nicht erlaubt**, um besser greifen zu können:
  - Handschuhe
  - Substanzen auf der Hand oder Stab





# Staffelläufe



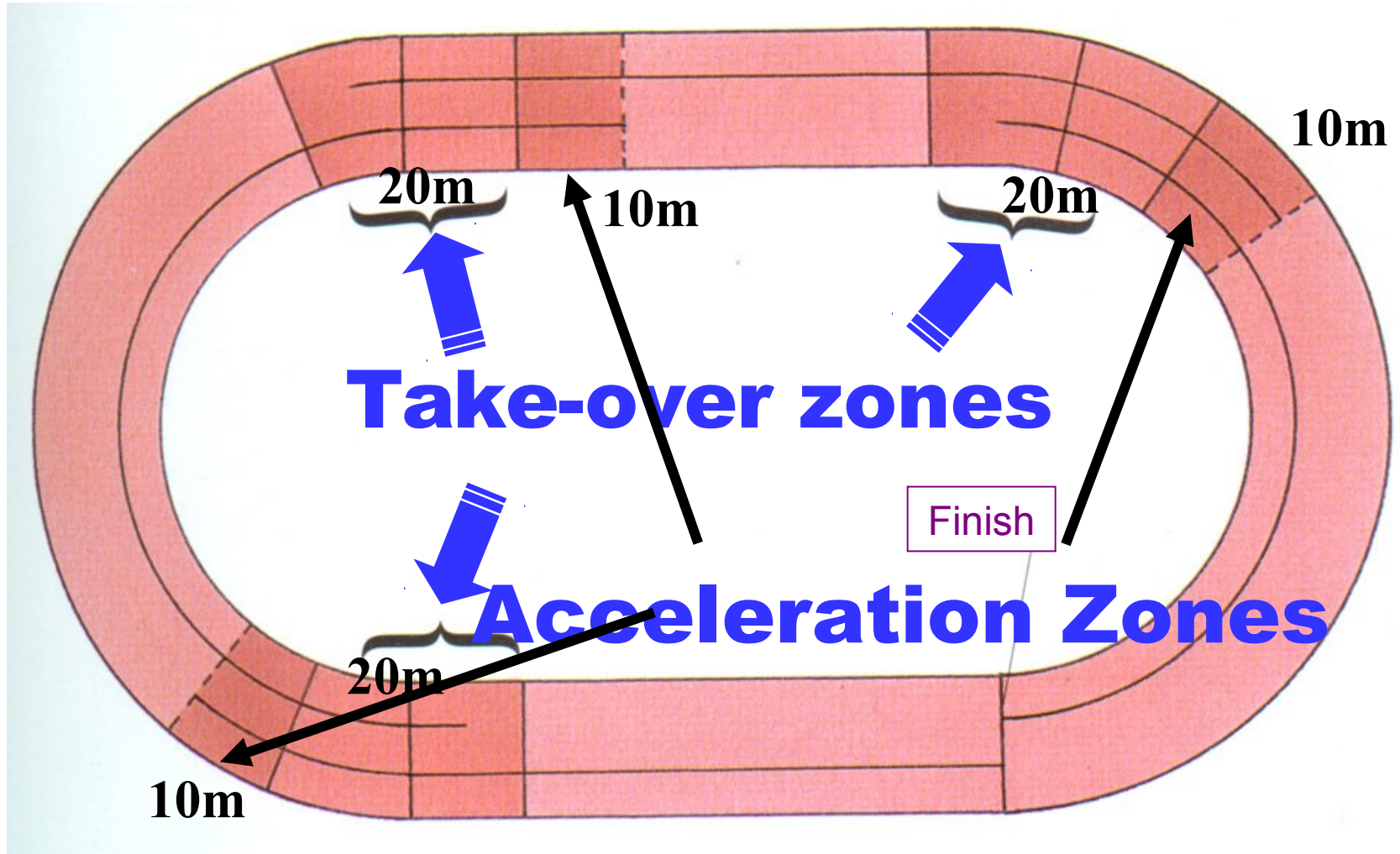


# Staffelläufe

## Wichtige Regelverstöße bei Staffeln

- Änderung der Zusammensetzung der Staffeln (andere Läufer, in anderer Reihenfolge)
- Anlauf vor dem Wechselraum, bzw. Vor der Vorlaufmarke
- Stabübergabe/-annahme ausserhalb des Wechselraumes (maßgebend ist die Position des Stabes)
- Verhalten bei Stabverlust (Stab wird fallen gelassen und von einem anderen Läufer aufgehoben)

# Staffelläufe





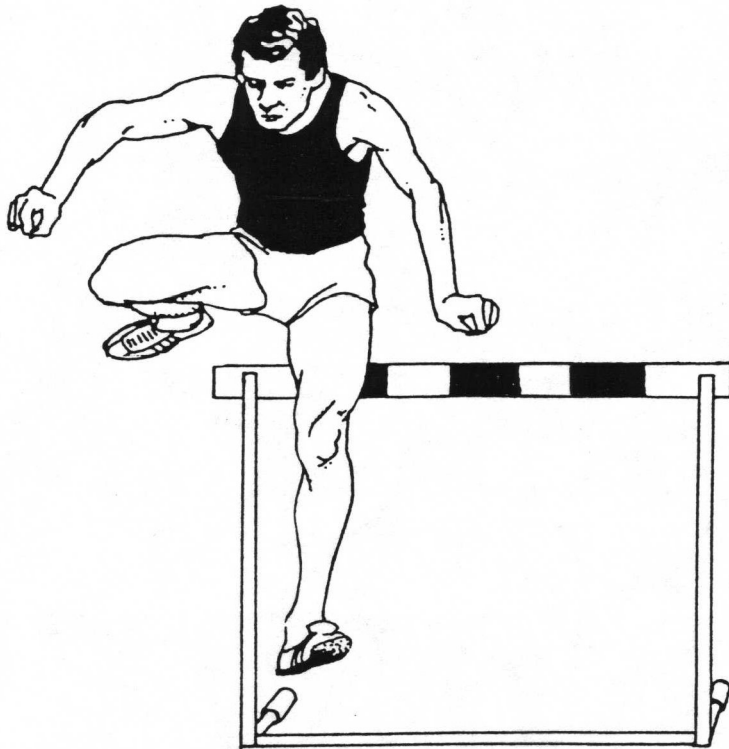
# Hürdenläufe

Ein Läufer muss disqualifiziert werden, wenn er:

- Nicht jede Hürde überquert
- Seinen Fuß oder Bein unter dem Niveau der Oberkante der Hürdenlatte vorbeizieht
- Nicht alle Hürden in seiner zugewiesenen Bahn überquert
- Nach Meinung des Schiedsrichters eine Hürde absichtlich umstößt

Umwerfen ohne Absicht ist kein Disqualifikationsgrund

# Hürdenläufe



Beim Überqueren der Hürde:

Fuß oder Bein über dem Niveau der  
Oberkante der Hürdenlatte führen



Danke für Ihre Aufmerksamkeit !

Merci de votre attention!

