



Konkurranseregler for friidrettsstevner

arrangert av BUL Tromsø

v1.3 oppdatert 20.februar 2026 (hekk innendørs lagt til)

Opprop:

Ingen opprop hverken skriftlig eller elektronisk i forkant. Opprop gjøres på øvelsessted 10 min før øvelsesstart. Startlister publiseres så snart de er klare på aktuelt resultatsystem (Opentrack, Frisys, etc)

Løp:

Heat seedes fra og med 13 år, hovedsakelig basert på bestenotering i nasjonal statistikk. Klasser med få deltakere kan bli slått sammen. Ved 8 deltakere eller færre i klassen blir det direkte finale.

Kvalifiseringsregler for finale (for 11 år og eldre):

60m/100m:

- ved 2 heat: 3 beste i hvert heat + 2 beste tider
- ved 3 heat: 2 beste i hvert heat + 2 beste tider

200m og lengre:

Ingen finaler ved flere innledende heat. Kun tid vil være avgjørende for rangering.

Hekk:

Gutter						Øvelse	Jenter					
Klasse	Antall	Siste	Første	Avstand	Høyde		Høyde	Avstand	Første	Siste	Antall	Klasse
11	6	16,5	11	6,5	68	60mH	68	6,5	11	16,5	6	11
12	6	14	11	7	76,2	60mH	68	7	11	14	6	12
13	6	11	11,5	7,5	76,2	60mH	68	7,5	11,5	11	6	13
						60mH	76,2	7,5	11,5	11	6	14
14	5	16	12	8	84	60mH(i)	76,2	8	12	16	5	15-16
15	5	13	13	8,5	84	60mH(i)	76,2	8,5	13	13	5	17
16	5	13	13	8,5	91,4	60mH(i)	84	8,5	13	13	5	18-Sen
17	5	9,72	13,72	9,14	91,4	60mH(i)						
18-19	5	9,72	13,72	9,14	100	60mH(i)						
Senior	5	9,72	13,72	9,14	106,7	60mH(i)						
14	8	12	12	8	84	80mH	76,2	8	12	12	8	15-16
15	10	10,5	13	8,5	84	100mH	76,2	8,5	13	10,5	10	17
16	10	10,5	13	8,5	91,4	100mH	84	8,5	13	10,5	10	18-Sen
17	10	14,02	13,72	9,14	91,4	110mH						
18-19	10	14,02	13,72	9,14	100	110mH						
Senior	10	14,02	13,72	9,14	106,7	110mH						
11-13	10	17,1	18,29	18,29	68	200mH	68	19	16	13	10	11-13
14-Sen	10	17,1	18,29	18,29	76,2	200mH	76,2	19	16	13	10	14-Sen
14-15	7	40	50	35	76,2	300mH	76,2	35	50	40	7	14-19
16-17	7	40	50	35	84	300mH						
18-19	7	40	50	35	91,4	300mH						
18-Sen	10	40	45	35	91,4	400mH	76,2	35	45	40	10	18-Sen

Horisontalt hopp (lengde, tresteg):

Startrekkefølge trekkes i tilfeldig rekkefølge. Klasser med få deltakere kan bli slått sammen.

Hopp måles i satssone innenfor 50cm fra satslinje for deltakere til og med 13 år. Hopp måles fra satslinje (planke) for deltakere fra og med 14 år

Antall forsøk:

FIFA og rekrutter 6-10 år: Alle får 3 forsøk. Ingen finale.

11-12 år: Alle får 4 forsøk. Ingen finale.

13-14 år: Alle får 3 forsøk. De åtte beste får 3 nye forsøk i finale.

15 og eldre: Alle får 3 forsøk. De åtte beste får 3 nye forsøk i finale.

For 13 år og eldre der det er åtte eller færre utøvere i klassen, skal alle ha 6 forsøk, også de uten gyldig resultat etter tre forsøk.

Vertikalt hopp: (Høyde, Stav)

Starthøyde avtales gruppevis med utøvere. Listen heves med et intervall på 5 cm for høyde og 10cm for stav. Ved høyere høyder kan intervallet reduseres, men aldri mindre enn 2cm for høyde og 5 cm for stav. Intervallet kan kun reduseres mellom hver omgang, aldri økes.

Dersom flere klasser hopper sammen, skal siste gjenværende utøver i sin klasse få velge høyde, uavhengig av normalt intervall for gjenværende deltakere i andre klasser.

Omhopping praktiseres ikke ved likt resultat.

Kast (kule, slegge, spyd og diskos, liten ball og vektkast):

Startrekkefølge trekkes i tilfeldig rekkefølge. Klasser med få deltakere kan bli slått sammen.

Antall forsøk:

FIFA og rekrutter 6-10 år: Alle får 3 forsøk. Ingen finale.

11-12 år: Alle får 4 forsøk. Ingen finale.

13-14 år: Alle får 3 forsøk. De åtte beste får 3 nye forsøk i finale.

15 og eldre: Alle får 3 forsøk. De åtte beste får 3 nye forsøk i finale.

For 13 år og eldre der det er åtte eller færre utøvere i klassen, skal alle ha 6 forsøk, også de uten gyldig resultat etter tre forsøk.

Kasteredskaper

Gutter	6-10 (rekrutt)	11	12	13	14	15	16	17	Jr 18-19 (U20)	Jr 20-22 (U23)	Senior
Kule	2	2	3	3	4	4	5	5	6	7,26	7,26
Diskos		0,6	0,75	0,75	1	1	1,5	1,5	1,75	2	2
Slegge		2/110	2/110	3/119,5	4/119,5	4/119,5	5/120	5/120	6/121,5	7,26/121,5	7,26/121,5
Spyd		400g	400g	400g	600g	600g	700g	700g	800g	800g	800g
Liten ball	150g										

Jenter	6-10 (rekrutt)	11	12	13	14	15	16	17	Jr 18-19 (U20)	Jr 20-22 (U23)	Senior
Kule	2	2	2	2	3	3	3	3	4	4	4
Diskos		0,6	0,6	0,6	0,75	0,75	1	1	1	1	1
Slegge		2/110	2/110	2/110	3/119,5	3/119,5	3/119,5	3/119,5	4/119,5	4/119,5	4/119,5
Spyd	400g	400g	400g	400g	400g	500g	500g	500g	600g	600g	600g
Liten ball	150g										

Masters Menn	35-49	50-59	60-69	70-79	80+
Kule	7,26	6	5	4	3
Diskos	2	1,5	1	1	1
Slegge	7,26/121,5	6/121,5	5/120	4/119,5	3/119,5
Spyd	800g	700g	600g	500g	400g
Vektkast	15,88	11,34	9,08	7,26	5,45

Masters Kvinner	35-49	50-59	60-74	75+
Kule	4	3	3	2
Diskos	1	1	1	0,75
Slegge	4/119,5	3/119,5	3/119,5	2/110
Spyd	600g	500g	500g	400g
Vektkast	9,08	7,26	5,45	4,00