

Instruktion för löpning

När du är bandomare ska du kontrollera att löparna springer enligt reglerna, om de trampar på linjen till vänster om dem, knuffas eller stör andra ska du ta upp den gula flaggan. Som bandomare diskas du ingen, du är löpningsledarens extra ögon och berättar för denne vad du såg så att löpningsledaren kan ta beslut om diskning.

Innan tävling

Löpningsledare

- ska vara med på tekniskt möte (om de finns för tävlingen)
- Sätter på sig radion och ställer in rätt kanal
- Tar fram samt delar ut gula flaggor, pallar (vid vissa tävlingar), skisser för banan och eventuell instruktion om vart bandomarna ska stå
- Samlar sitt team och delar ut ovanstående saker samt går igenom grenarna och reglerna lite fort

Bandomare

- Samlas på given plats
- Hämtar/får gul flagga och övrigt material om sådant delas ut
- Lyssnar på löpningsledaren vad som gäller för tävlingen samt ställer frågor om sådana finns

Under tävling

Löpningsledare

- Har kontakt med starter, eltid, speaker och sekretariat genom radion
- Ställer sig på sådan plats att den kan överblicka arenan/sina funktionärer
- Om det finns en mer känslig plats kan löpningsledaren ställa sig där för att hjälpa sin bandomare
- Om en bandomare höjer upp den gula flaggan ska löpningsledaren röra sig till den så fort som möjligt (om det går under loppet annars direkt efter loppet)
- Löpningsledaren bestämmer om de ska diska personen eller ej utefter vad bandomaren berättar samt situation.
- Löpningsledare kan även diska deltagare ifall löpningsledaren själv ser en situation även om bandomare inte lyfter upp flaggan.

Bandomare

- Löpningsledarens extra ögon
- Står på utplacerad plats vid de olika loppen
- Tittar på löparna för att se regelöverträdelser, om sådan upptäcks ska flaggan upp i luften högt och tydligt. Flaggan ska vara kvar i luften tills löpningsledare kommer till dig.
- Skriv ner på skissen över banan vart regelöverträdelsern hände samt vad som hände
- Berätta för löpningsledaren om händelsen, denne tar sedan beslut om diskning
- Bandomare som står vid målet kan hjälpa till som måldomare (skriva ner i vilken ordning deltagarna kommer in, främst i medel/långlopp)

Efter tävling

- Lämna in/tillbaka flaggor, pallar och liknande
- Samlas och utvärdera dagen eller tävlingshelgen, vad har gått bra och vad har gått mindre bra. Inte individens misstag utan snarare hur tävlingen fungerat och information innan och under tävlingen, raster samt om det var någon händelse som är bra att ta upp, varför någon blev eller inte blev diskad för att lära av varandra till nästa gång.

Varvräknare (vid lopp längre än 1 varv)

- En varvräknare sitter vid varvräkningstavlan. Där visar man hur många varv löparen som ligger först har kvar. Varvräknaren ändrar antalet varv på tavlan när den första löparen kommer in på upploppet.
- När ett varv återstår plingar varvräknaren i klockan för alla löpare som har ett varv kvar.
- Vid många löpare där risk för varvning finns ska det finnas personliga varvräknare också.
- De personliga varvräknarna har 1-3 löpare som de räknar varven åt. Skriv en lista där antalet totala varv är högst upp och gå sedan nedåt. Om din löpare blir varvad ska du varje gång löparen varvar/passerar mål visa och säga/ropa hur många varv din löpare har kvar.
- När din löpare har ett varv kvar informerar du varvräknaren detta så att din löpare får höra klockan vid sista varvningen.

Växlingsansvarig

- Vid stafetter finns det en växlingsansvarig i varje växling (obs om alla växlingar sker på samma ställe är det endast en som är växlingsansvarig).
- Växlingsansvarig är en bandomare med erfarenhet av att vara växlingskontrollant på stafetter.

Innan tävling

- Placera ut växlingsfunktionärer och berätta vilka banor den ska kolla på, helst 1 bana max 2 banor. Samt om de har över eller under växling (placera hellre ut oerfarna på underväxling)
- Placera alltid ut fler vid överväxling om du inte har en person per bana för båda uppdragen
- Placerar ut tävlande på rätt bana
- Ger tävlande en tejp för markering
- Kontrollerar att tejp sitter korrekt på bannan (ej sitter på banans linje, är jämn med marken utan bubblor eller knölar)
- Går igenom reglerna lite kort med deltagarna för din växling
- Håller upp vit flagg när din växling är redo för att starta tävlingen

Under/efter tävling

- Antingen har du en överblick över din växling eller också har du en eller två personer du kollar beroende på hur många personer du har i växlingen.
- Ser till att de som har växlat (sprungit klart) inte står eller går i vägen för de andra lagen
- Du tar in vad dina växlingskontrollanter ser om någon gör en felaktig växling ska du lyfta upp den gula flaggan och vara beredd att berätta i radion eller till tävlingsledaren om den felaktiga växlingen.
- Ta bort tejp från banorna när loppet/heatet är klart

Växlingsfunktionär

- Får en eller två banor att ha koll på under en specifik växling
- Ska titta antingen på över eller underväxling beroende på vad växlingsledaren säger
 - Underväxling
 - Tittar på om tävlande som ska ta emot pinnen börjar springa på angiven plats
 - Tittar på att tävlande tar emot pinnen i växlingszonen, OBS pinnens position som räknas och inte personerna!
 - Överväxling
 - Tittar på att tävlande som tar emot pinnen gör det innan växlingszonen är slut. OBS pinnens position gäller!
 - Om pinnen tappas under växlingen tittar på att rätt person tar upp pinnen samt att båda tävlande går tillbaka till positionen där pinnen tappades

Tävlingsregler

- Tävlande får inte knuffa/armbåga annan tävlande eller störa denne under loppet genom att tränga sig före. Obs små knuffar är ok och ingår i medel- och långloppen.
- Tävlande måste hålla sin bana
- Om tävlande springer på eller över linje till vänster om dem (innan för) i kurva blir tävlande diskad.
- Om tävlande springer ut på annan bana utanför (eller innanför på raksträcka) och stör medtävlande blir personen diskad
- Vid nedlöpnings linje får löpare ej gå in på gemensam bana innan de passerat nedlöpningslinjen
- Vid häcklopp måste tävlande springa/gå över häcken
- Tävlande får nudda/välta häck när de springer över häcken
- Tävlande blir diskad om den välter häcken med flit (eller med händerna)
- Tävlande måste passera över häckarna, första benet får inte passera vid sidan om häcken och andra benet måste gå över på samma höjd som häcken är på.
- Vid stafett måste växlingen ske i växlingszonen



[Turebergs FK](#)



[#turebergsfk](#)