

	<u>Sid</u>
1. ALLMÄNT	2
2. SPRINT (60 m - 400 m)	4
3. MEDELDISTANS (800 m - 1500 m)	4
4. LÅNGDISTANS (3000 m - 10000 m)	5
5. STAFETT	6
6. LAGSAMMANSÄTTNINGAR I STAFETTER VID STORA VSM OCH IVSM (gäller från och med 2008)	7
7. HÄCK	8
8. HINDER (2000 m och 3000 m)	10
9. HOPP	11
10. BEGYNNELSEHÖJDER OCH HÖJNINGAR I HÖJD OCH STAV	12
11. KAST	13
12. FEMKAMP, KASTMÅNGKAMP	14
13. POÄNGBERÄKNING FÖR KLUBBTÄVLINGEN UTOMHUS OCH INOMHUS (gäller från och med 2008)	15
14. STOMTIDSPROGRAM VID STORA VSM UTOMHUS OCH INOMHUS (gäller från och med 2014)	16

## 1. ALLMÄNT - RIKTLINJER

1. Tillsammans med inbjudan bifogas anmälningsblankett.
2. Vid stora VSM arena utomhus skall tävlingsstart på fredagen vara tidigast kl. 11.00, de två övriga dagarna tidigast kl 9.00. Vid IVSM skall tävlingsstart på lördagen tidigast vara kl 10.00 och på söndagen tidigast kl. 9.00. Efter samråd med Veterankommittén finns möjlighet att starta IVSM på fredageftermiddag. Både vid IVSM och VSM arena bör tävlingen på söndagen vara slut senast kl 16.00.
3. Tävlingsprogram med deltagarförteckning och gällande mästerskapsrekord skall iordningställas.
4. Arrangören ombesörjer framtagning av nummerlappar. Eventuella reklamintäkter tillfaller arrangören. De två första siffrorna anger åldersklassen och de två sista är löpnummer inom klassen. Om endast en nummerlapp används, skall vid längre löpningar klassbeteckning fästas på ryggen då flera klasser startar samtidigt. Nummerlappens utformning i övrigt sker i enlighet med SFIF:s ”Tävlingsregler för friidrott”.
5. VSM-medaljer beställs genom Svenska Friidrottsförbundet i Hammarby Sjöstad, Stockholm (Elisabeth Rosenberg).
6. Klubbtävlingen följs kontinuerligt under tävlingsdagarna vid Stora VSM och IVSM arena av funktionär med denna specialuppgift, den aktuella ställningen anslås under tävlingens gång och slutställningen presenteras i resultatlistan (se ny poängberäkning från och med 2008 kap 13, sid. 15). Slutlig segrare blir den klubb som uppnått högst totalpoäng vid alla VSM under ett kalenderår.
7. Prisutdelningar vid Stora VSM och IVSM arena kan ske på bestämda tider, gärna med fanfar då prisutdelningen sker. Alternativt kan prisutdelning ske direkt efter avslutad gren (”Ystadsmodellen”). Grenledarna vägleder då till prispallen. Prisutdelningarna handhas av en person som samarbetar med huvudspeakern som bör vara väl påläst.
8. Ensamstartande i åldersgrupp som fullföljer erhåller guldmedalj (stipulationsgränserna borttagna från och med 2008).
9. Flagging sker på IP/inomhushall med svenska flaggor och klubbflaggor.
10. Sjukvårdare skall vara på plats. Varsko även närmaste sjukhus att tävlingen skall äga rum.
11. Ett utrymme bör finnas vid VSM och IVSM arena där tävlingsjuryn och SFIF:s veterankommitté kan vara ostörda.  
Arrangören bokar och betalar eventuella hyreskostnader för utrymmet.
12. Vid Stora VSM arena anordnas Veterantinget på lördagskvällen innan kamratmåltiden som börjar kl 20.00 . Arrangören bokar och betalar eventuella hyreskostnader. Även vid IVSM anordnas kamratmåltiden kl 20.00.
13. Arrangören anordnar och inbjuder de aktiva till en kamratmåltid på lördagskväll. Måltiden bör kosta de aktiva maximalt 250 kronor i 2014 års priser. Eventuellt överskott/underskott tillfaller/regleras av arrangören. Förbundskontrollanten, Veterankommitténs jurymedlem och övriga ledamöter i Veterankommittén inbjuds av arrangören.
14. Dags- och tidsprogram vid Stora VSM arena och IVSM enligt det av SFIF:s Veterankommitté uppgjorda (se stomtidsprogram vid Stora VSM och stomtidsprogram för IVSM kap 14, sid. 16).
15. Vid Stora VSM och IVSM arena informerar tävlingsspeakern när det sätts VR, ER, NR, SR och mästerskapsrekord för de olika klasserna och grenarna. Rekorden finns angivna på SFIF:s veteranhemsida (veteran.friidrott.se).
16. Öppningsceremonin för Stora VSM arena bör äga rum kl. 14.00 på fredagen. Vid IVSM bör invigningen äga rum kl 12.00 på lördagen. Invigningarna bör gärna ha ett tävlingsuppehåll på ca 30 minuter.
17. Avprickning vid Stora VSM och IVSM skall vara gjord en timme före start. Tävlingsmissar som missar avprickningen men finns med vid uppropet 10 minuter innan start, får delta om det är tävlingstekniskt möjligt och inte fördröjer tävlingen.

18. Tydliga anslagstavlor för avprickning och resultat skall finnas för män respektive kvinnor.
19. Två målkameror skall finnas på arenan så att eltidtagningen fungerar om en kamera strejkar.
20. Alla resultat från VSM och IVSM publiceras efter genomförd tävling senast söndagskväll på egen hemsida och via länk till SFIFvets hemsida ([veteran.friidrott.se](http://veteran.friidrott.se)) Alla resultat översänds samtidigt via e-post till SFIFvet ([ivar@ortrask.se](mailto:ivar@ortrask.se)). Definitiv resultatlista skall inom åtta dagar efter tävling skickas via mail till förbundskansliet, Veterankommitténs ledamöter och statistikansvarigen: Johan Löfqvist ([ulfjohanlofstedt@hotmail.com](mailto:ulfjohanlofstedt@hotmail.com)) samt till aktuell förbundskontrollant. Resultatlista skall även via mail översändas till statistikombuden i respektive SDF samt till deltagande föreningar.
21. Då klubb blivit utsedd att arrangera ett VSM eller IVSM får man skriftlig bekräftelse (ej muntlig) av Veterankommittén som utser förbundskontrollant och kommitténs kontaktperson.
22. I tävlingsjuryn ingår förbundskontrollanten, en person från SFIF:s Veterankommitté (kontaktpersonen) samt en person från arrangören, gärna tävlingsledaren.
23. Arrangören svarar för alla kostnader i samband med arrangemanget, däribland resa, mat och logi för Svenska Friidrottsförbundets starters, förbundskontrollant, SFIF:s vets kontaktperson för VSM/IVSM samt övriga ledamöter i SFIF:s Veterankommitté. All vinst på arrangemanget tillfaller arrangören.
24. Inbjudan, dagsprogram och tidsschema till VSM/IVSM tas fram i samråd med Veterankommittén. Det slutgiltiga tidsprogrammet skall godkännas av veterankommittén innan publicering sker. Inbjudan och dagsprogram skall senast tre månader före tävlingen publiceras både på friidrottsveteranernas hemsida ([veteran.friidrott.se](http://veteran.friidrott.se)) och arrangörens egen hemsida samt distribueras till Veterankommittén, förbundskontrollanten och landets samliga veterandistriktsombud. Det slutliga tidsschemat publiceras på hemsidorna senast 10 dagar före tävlingarna. Anmälningstidens utgång skall vara 18 dagar eller mindre före första tävlingsdag. Publicera gärna en karta över tävlingsorten där avståndet från hotell till tävlingsarena framgår. Vidare bör vägskyltar visa vägen till tävlingsarena/inomhushall.
25. Anmälda deltagare (även efteranmälda) skall registreras i löpande nummerordning inom åldersklassen, t ex 3501, 3502, 3503 osv.
26. Resultat där män och kvinnor tävlat direkt mot varandra i samma gren (mixed) godkänns i veteransammanhang som rekord.
27. Tävlade skall bära hel och ren tävlingsdräkt i klubbens färger.. OBS: Ej något "pajaseri" med klädseln, då nekas start.
28. Enligt Kap F: Banlöpning 5.2 i "Tävlingsregler för Friidrott" skall startern vid Stora VSM och IVSM vara legitimerad av SFIF, med andra ord Förbundsstarter. Tävlingsstarter "bokas" av arrangören hos Svenska Friidrottsförbundet i Hammarby Sjöstad, Stockholm.
29. Arrangören erlägger sanktionsavgift för VSM utomhus på 14 000 kronor och för VSM inomhus 7 000 kronor.
30. Anmälningavgiften för VSM inomhus är 140 kr per gren och VSM utomhus är 120 kr per gren. Anmälningavgiften för VSM i femkamp och kastfemkamp är 350 kr. Startavgifter och reklamintäkter, utom dem som disponeras av Svenska Friidrottsförbundet, tillfaller arrangören. Dock skall kontrolleras med Svenska Friidrottsförbundet vad som gäller för reklam på nummerlappar.
31. Arrangör svarar för att Svenska Friidrottsförbundets och IAAF:s reklamregler efterföljs.
32. Svenska Friidrottsförbundets tävlingsregler (senaste version) gäller med de tillägg som finns i Veterankommitténs supplement.

## 2. SPRINT (60 m - 400 m) – RIKTLINJER

1. Eltidtagning skall användas. Som backup skall separat eltidssystem användas. Om detta senare inte är möjligt används manuell tidtagning som backup.
2. Vid VSM utomhus skall vindmätning ske på 100 m och 200 m. Kolla batterierna. Se till att reservbatterier finns med då det har visat sig svårt att få tag i batterier på lördagar och söndagar.
3. På 400 m seedning i A-B-C-finaler, ej försök, med C-final först, sedan B-final och sist A-final. Banlottning skall ske vid resp. A-, B- och C-final. Även på 200 m vid IVSM rekommenderar Veterankommittén seedning i A-B-C finaler enligt samma ordning som på 400 m.
4. Om det i programmet är angivet försök och final och det visar sig vid avprickningen att antal banor räcker till final direkt, avgörs finalen på tid som är angiven för final och försök utgår.
5. Veteraner får inta startposition stående. Får då använda startblock som stöd för bakre benet.

## 3. MEDELDISTANS - RIKTLINJER

### 800 m

1. Maximalt 12 deltagare i varje heat vid 6 banor runt. Final direkt. Två löpare startar på varje bana med de bästa i främre position. Starten kan även ske på linje i två led.
2. Maximalt 8 deltagare vid 4 banor runt (inomhus). Final direkt. Två löpare startar på varje bana med de bästa i främre position. Starten kan även ske på linje i två led.
3. Klassvis om möjligt. Absolut krav att M70+ och K60+ skall springa i var sitt heat och ej med yngre medtävlare.
4. Om flera klasser startar samtidigt skall klassbeteckning finnas på ryggen..
5. "Gående" digitalur skall finnas vid mål tills sista löpare passerat målet.
6. El.tidtagning skall användas. Som backup skall separat eltidssystem användas. Om detta senare inte är möjligt används manuell tidtagning som backup
7. Varvvisare, klockringning.

### 1500 m.

1. Maximalt 15 deltagare i varje heat vid 6 banor runt. Final direkt.
2. Maximalt 8 deltagare vid 4 banor runt (inomhus). Final direkt.
3. Om möjligt följande heatindelning om det utomhus är färre än 8 deltagare i klassen och inomhus om det är färre än 6 deltagare i klassen:  
M35-40; M45-50; M55-60; M65+  
K35-45; K50-55; K60+  
Kör gärna ihop K och M. Gör detta i samråd med Veterankommittén och förbundskontrollanten.
4. Om flera klasser startar samtidigt skall klassbeteckning finnas på ryggen.
5. "Gående" digitalur vid mål tills siste löpare passerat målet.
6. El.tidtagning skall användas. Som backup skall separat eltidssystem användas. Om detta senare inte är möjligt används manuell tidtagning som backup.
7. Varvvisare, klockringning.

## 4. LÅNGDISTANS ARENA - RIKTLINJER

### 5000 m arena utomhus och 3000 m inomhus

1. Eltidtagning skall användas. Som backup skall separat eltidssystem användas. Om detta senare inte är möjligt används manuell tidtagning som backup, dock med tre klockor på segraren..
2. Maximalt 15 i varje heat på 5000 m vid 6 banor runt. Final direkt.  
Heatindelning:  
M35-40; M45-55; M60+  
K35-45; K50+
3. Maximalt 10 i varje heat på 3000 m inomhus. Final direkt.  
Heatindelning:  
M35-40; M45-55; M60+  
K35-45; K50+  
Kör gärna ihop K och M. Gör detta i samråd med Veterankommittén och förbundskontrollanten.
4. Om flera klasser startar samtidigt skall klassbeteckning finnas på ryggen.
5. "Gående" digitalur vid mål tills siste löpare passerat målet.
6. Antal varvräknare (högst två löpare/funktionär) som skall vara skärpta hela tiden. En rekommendation är att löparen efter målgång, och sedan resultatlistan fastställts, erhåller varvräknarens protokoll med varvtider.
7. Varvvisare, klockringning.
8. Vid extremt varm väderlek vid VSM arena utses person som ansvarar för vätskekontroll (vatten/sportdryck).
9. Om löpare börjar gå varnas denne och om han/hon fortsatt gå leder det till diskvalifikation.

### 10000 m

1. Eltidtagning skall användas. Som backup skall separat eltidssystem användas. Om detta senare inte är möjligt används manuell tidtagning som backup, dock med tre klockor på segraren..
2. Maximalt 15 i varje heat (kan efter samråd med tävlingskontrollant utökas till 20/heat). Final direkt.  
Heatindelning:  
  
M35-45; M50-60; M65+  
K35-45; K50+ (beroende på antal anmälda. Räcker ofta med ett kvinnligt heat).  
Kör gärna ihop K och M. Gör detta i samråd med Veterankommittén och förbundskontrollanten.
3. Om flera klasser startar samtidigt skall klassbeteckning finnas på ryggen.
4. "Gående" digitalur vid mål till sista löpare passerat målet.
5. Antal varvräknare (högst två löpare/funktionär) som skall vara skärpta hela tiden. En rekommendation är att löparen efter målgång, och sedan resultatlistan fastställts, erhåller varvräknarens protokoll med varvtider..
6. Varvvisare, klockringning.
7. Vid extremt varm väderlek vid VSM arena utses person som ansvarar för vätskekontroll (vatten/sportdryck).
8. Om löpare börjar gå varnas denne och om han/hon fortsatt gå leder det till diskvalifikation.

## 5. STAFETT - RIKTLINJER

### 4 x 100 m arena.

Vid 6 banor runt.

1. Vid fler än 6 anmälda lag blir det 2 finalheat, där den bästa tiden oavsett heat segrar. Lagen seedas. Banorna lottas.
2. De bäst rankade lagen startar i heat 2 och övriga lag i heat 1.
3. Startmannen/kvinnan får inta startposition stående. Får då använda startblock som stöd för bakre benet.
4. El.tidtagning skall användas. Som backup skall separat eltidssystem användas. Om detta senare inte är möjligt används manuell tidtagning som backup

### 4 x 400 m arena

Vid 6 banor runt.

1. Vid fler än 6 anmälda lag blir det 2 finalheat, där den bästa tiden oavsett heat segrar. Lagen seedas. Banorna lottas.
2. De bäst rankade lagen startar i heat 2 och övriga lag i heat 1.
3. Möjligt att köra i ett finalheat om fler än 6 lag är anmälda då de sämst rankade lagen står bakom de bäst rankade lagen (samråd med SFIF:s Veterankommitté om detta).
4. Startmannen/kvinnan får inta startposition stående. Får då använda startblock som stöd för bakre benet.
5. El.tidtagning skall användas. Som backup skall separat eltidssystem användas. Om detta senare inte är möjligt används manuell tidtagning som backup.

### 4 x 200 m inomhus

Vid 4 banor runt.

1. Vid fler än 4 anmälda lag blir det minst 2 finalheat, där den bästa tiden oavsett heat segrar. Lagen seedas. Banorna lottas.
2. De bäst rankade lagen startar i heat 2 och övriga lag i heat 1.
3. Startmannen/kvinnan får inta startposition stående. Får då använda startblock som stöd för bakre benet.
4. El.tidtagning skall användas. Som backup skall separat eltidssystem användas. Om detta senare inte är möjligt används manuell tidtagning som backup.

## **6. LAGSAMMANSÄTTNINGAR I STAFETTER VID STORA VSM OCH IVSM (gäller från och med 2008)**

Eftersom många klubbar haft svårigheter att få ihop fulla stafettlag och få lag deltar i stafetterna vid VSM har följande förändringar genomförts från och med 2008:

### **Tillåtna lagsammansättningar i manlig stafett**

1. Minst två i laget skall vara minst 50 år
2. Rena herrlag – dvs. att alla deltagarna kommer från samma klubb
3. Mixade lag av män och kvinnor från en och samma klubb, varav minst en manlig löpare
4. Rena herrlag i allians mellan flera klubbar (klubbarna kan vara från samma distrikt eller från olika distrikt)
5. Mixade lag av män och kvinnor i allians mellan flera klubbar, varav minst en manlig löpare

### **Tillåtna lagsammansättningar i kvinnlig stafett**

1. Minst två i laget skall vara minst 50 år
2. Rena damlag – dvs. att alla deltagarna kommer från samma klubb
3. Rena damlag i allians mellan flera klubbar

Endast rena herr- resp. damlag, där alla deltagare kommer från samma klubb, enligt punkt 1 och 2 ovan, kan sätta ett svenskt rekord, mästerskapsrekord och erhålla medalj vid VSM. Detsamma gäller för att få tillgodoräkna sig poäng i klubbtävlingen.

Detta innebär att alla varianter utom rena herr-respektive damlag enligt punkt 1 och 2 ovan deltar utom tävlan. Ett rent herr- respektive damlag i allians mellan flera klubbar kan däremot sätta internationella rekord (nordiska, europa- och världsrekord) .

De lag som tävlar om medaljer skall i första hand springa i samma heat. Ingen anmälningsavgift tas ut för stafettlag och anmälan kan ske på plats, så sent som det är tävlingstekniskt möjligt, vanligtvis fram till en timme innan start.

## 7.HÄCK - RIKTLINJER

### Korta häcken.

1. Noggrannhet iakttages vid häckarnas avståndsplacering.
2. Det bästa är om de yngre startar först, då sänkning av häckhöjden är lättare än motsvarande höjning. Kör gärna ihop K och M. Gör detta i samråd med Veterankommittén och förbundskontrollanten
3. Klassbeteckning på ryggen.
4. Heatindelning:
  - 110 m.
    - M35 (99.1) = ett heat (beroende på antal anmälda)
    - M40 (99.1) = ett heat (beroende på antal anmälda)
    - M45 (99.1) = ett heat (beroende på antal anmälda)
    - Ev. kan M35-M45 köras i ett heat
  - 100 m.
    - M50 (91,4) = ett heat (beroende på antal anmälda)
    - M55 (91,4) = ett heat (beroende på antal anmälda)
    - Ev. kan M50-55 köras i ett heat.
    - M60 (84,0) = ett heat (beroende på antal anmälda)
    - M65 (84,0) = ett heat (beroende på antal anmälda)
    - Ev. kan M60-65 köras i ett heat.
    - K35 (84,0) = ett heat
    - Ev. kan K35 springa tillsammans med M65.
  - 80 m.
    - M70-M75 (76,2) = ett heat (beroende på antal anmälda)
    - M80+ (68.6) = ett heat
    - K40-45 (76,2) = ett heat (beroende på antal anmälda)
    - K50-K55 (76,2) = ett heat (beroende på antal anmälda)
    - K60+ (68.6) = ett heat
  - 60 m (inomhus)
    - M35 (99.1) = ett heat (beroende på antal anmälda)
    - M40 (99.1) = ett heat (beroende på antal anmälda)
    - M45 (99.1) = ett heat (beroende på antal anmälda)
    - Ev. kan M35-M45 köras i ett heat
    - M50 (91.4) = ett heat (beroende på antal anmälda)
    - M55 (91.4) = ett heat (beroende på antal anmälda)
    - Ev. kan M50-M55 köras i ett heat
    - M60 (84.0) = ett heat (beroende på antal anmälda)
    - M65 (84.0) = ett heat (beroende på antal anmälda)
    - Ev. kan M60-M65 köras i ett heat
    - M70 (76.2) = ett heat (beroende på antal anmälda)
    - M75 (76.2) = ett heat (beroende på antal anmälda)
    - Ev. kan M70-M75 köras i ett heat
    - M80+ (68.6) = ett heat
    - K35 (84.0) = ett heat
    - Ev. kan K35 springa tillsammans med M60-65
    - K40-45 (76.2) = ett heat (beroende på antal anmälda)
    - K55-55 (76.2) = ett heat (beroende på antal anmälda)
    - Ev. kan K40-55 köras i ett heat
    - K60+ (68.6) = ett heat
5. El.tidtagning skall användas. Som backup skall separat eltidssystem användas. Om detta senare inte är möjligt används manuell tidtagning som backup.
6. Vindmätning utomhus (kolla batterierna).
7. Veteraner får inta startposition stående. Får då använda startblock som stöd för bakre benet.

## LÅNGA HÄCKEN

1. Lika som korta häcken.
2. Lika som korta häcken.
3. Heatindelning:
  - 400 m
    - M35-45 (91,4) = ett heat
    - M50 (84,0) = ett heat
    - M55 (84,0) = ett heat
    - K35-45 (76,2) = ett heat
  - 300 m
    - M60 (76,2) = ett heat
    - M65 (76,2) = ett heat
    - M70-M75 (68,6) = ett heat
    - K50-K55 (76,2) = ett heat
    - K60-K65 (68,6) = ett heat
  - 200m
    - K70+, M80+ (68,6) = ett heat
4. Kör gärna ihop K och M. Gör detta i samråd med Veterankommittén och förbundskontrollanten
5. El.tidtagning skall användas. Som backup skall separat eltidssystem användas. Om detta senare inte är möjligt används manuell tidtagning som backup.
6. Veteraner får inte startposition stående. Får då använda startblock som stöd för bakre benet.

## 8. HINDER - RIKTLINJER

### 2000 m. Bockhöjd 76.2 cm. Antal hinder 23 varav fem med vattengrav.

1. M60+ = och samtliga K körs i ett heat.
2. Om flera klasser startar samtidigt skall klassbeteckning finnas på ryggen.
3. Eltidtagning skall användas. Som backup skall separat eltidssystem användas. Om detta senare inte är möjligt används manuell tidtagning som backup, dock med tre klockor på segraren..
4. "Gående" digitalur vid mål tills siste löpare passerat målet.
5. Antal varvräknare (högst två löpare/funktionär) som skall vara skärpta hela tiden. En rekommendation är att löparen efter målgång, och sedan resultatlistan fastställts, erhåller varvräknarens protokoll med varvtider.
6. Varvvisare, klockringning inför slutvarvet.

### 3000 m. Bockhöjd 91.4 cm. Antal hinder 35 varav sju med vattengrav.

1. M35+ = ett heat.
2. Om flera klasser startar samtidigt skall klassbeteckning finnas på ryggen.
3. Eltidtagning skall användas. Som backup skall separat eltidssystem användas. Om detta senare inte är möjligt används manuell tidtagning som backup, dock med tre klockor på segraren..
4. "Gående" digitalur vid mål tills siste löpare passerat målet.
5. Antal varvräknare (högst två löpare/funktionär) som skall vara skärpta hela tiden. En rekommendation är att löparen efter målgång, och sedan resultatlistan fastställts, erhåller varvräknarens protokoll med varvtider.
6. Varvvisare, klockringning inför slutvarvet.

## **9. HOPP - RIKTLINJER**

### **HÖJD**

1. Hopphöjder för de olika klasserna enligt uppgjord förteckning (se sid. 12). För enstaka deltagare accepteras en (och endast en) lägre begynnelsehöjd än vad som föreskrivs för klassen om det är tävlingstekniskt möjligt.
2. Då en åldersgrupp har 8 startande eller fler måste åldersgruppen tävla för sig och ej slås ihop med annan grupp/klass. Dock maximalt 12 startande vid varje hopptillfälle.
3. K och M som hoppar "lika högt" kan hoppa vid samma tillfälle. Beslut i samråd med Veterankommittén och förbundskontrollanten

### **STAV**

1. Hopphöjder för de olika klasserna enligt uppgjord förteckning (se sid. 12).
2. Då en åldersgrupp har 8 startande eller fler måste åldersgruppen tävla för sig och ej slås ihop med annan grupp/klass. Dock maximalt 12 startande vid varje hopptillfälle.
3. K och M som hoppar "lika högt" kan hoppa vid samma tillfälle. Beslut i samråd med Veterankommittén och förbundskontrollanten

### **LÄNGD**

1. Vindmätning skall finnas utomhus (kolla batterierna, reserver bör finnas).
2. Då en åldersgrupp har 8 startande eller fler måste åldersgruppen tävla för sig och ej slås ihop med annan grupp/klass. Dock maximalt 12 startande vid varje hopptillfälle.
3. K och M som hoppar "lika långt" kan hoppa vid samma tillfälle. Beslut i samråd med Veterankommittén och förbundskontrollanten.
4. Sanddjupet i gropen bör vara minst 50 cm – inomhus är 30 cm ett minimum – för att de tävlande skall kunna landa utan att "slå" i botten på gropen.

### **TRESTEG**

1. Vindmätning skall finnas utomhus (kolla batterierna, reserver bör finnas).
2. Då ordinarie avstampsplanka ej kan användas för de äldre klasserna måste "kritstreck" finnas med möjlighet att se övertramp (4, 5, 6, 7 eller 8 meter bestäms av tävlingsjuryn).
3. Då en åldersgrupp har 8 startande eller fler måste åldersgruppen tävla för sig och ej slås ihop med annan grupp/klass. Dock maximalt 12 startande vid varje hopptillfälle.
4. K och M som hoppar "lika långt" kan hoppa vid samma tillfälle. Beslut i samråd med Veterankommittén och förbundskontrollanten.
5. Sanddjupet i gropen bör vara minst 50 cm – inomhus är 30 cm ett minimum – för att de tävlande skall kunna landa utan att "slå" i botten på gropen.

**10. BEGYNNELSEHÖJDER och HÖJNINGAR i HÖJD och STAV,  
att tillämpas vid VSM arena utomhus och inomhus.**

**HÖJD**

**M35-M50**

126-134-142-146-150-154-158-161 och därefter 3 cm

**M55-M80+**

80-83-86-89-92-94 och därefter 2 cm

**K35-K50**

108-112-116-120-124-128-131 och därefter 3 cm

**K55-K80+**

66-69-72-74-76 och därefter 2 cm.

**STAV**

**M35-M45**

220-240-260-280-290 och därefter 10 cm

**M50-M60**

180-190-200-210-220-230-235 och därefter 5 cm

**M65+**

160-170-180-190-200-210-215 och därefter 5 cm.

**K35-K80+**

120-130-140-150-160-170-175 och därefter 5 cm

Anm.: Då endast en deltagare finns kvar i åldersklassen: valfri höjning.  
Gäller både i höjd och stav.

## 11. KAST - RIKTLINJER

1. Då en åldersgrupp har 8 startande eller fler måste åldersgruppen tävla för sig och ej slås ihop med annan grupp/klass. Dock maximalt 12 startande vid varje kasttillfälle.
2. Meterlinjer.
3. Om möjligt, svenska rekordflaggor i resp. åldersklass.
4. Beträffande kastburar för kast, se SFIF:s regelbok
5. Om behov finns kan Veterankommittén tillhandahålla en komplett uppsättning av kastvikter (utomhus) mot en kostnad av 2000 kr.

### **KULA (utomhus och inomhus)**

7,26 kg.	M35-45	kan ev. tävla samtidigt.
6,00 kg.	M50-55	kan ev. tävla samtidigt.
5,00 kg.	M60-65	kan ev. tävla samtidigt.
4,00 kg.	M70-75	kan ev. tävla samtidigt.
3,00 kg.	M80+	kan ev. tävla samtidigt
4,00 kg.	K35-45	kan ev. tävla samtidigt.
3,00 kg.	K50-K70	kan ev. tävla samtidigt.
2,00 kg.	K75+	kan tävla samtidigt

### **SLÄGGA**

7,26 kg.	M35-45	kan ev. tävla samtidigt.
6,00 kg.	M50-55	kan ev. tävla samtidigt.
5,00 kg.	M60-65	kan ev. tävla samtidigt.
4,00 kg.	M70-75	kan ev. tävla samtidigt.
3,00 kg.	M80+	kan ev. tävla samtidigt
4,00 kg.	K35-45	kan ev. tävla samtidigt.
3,00 kg.	K50-K70	kan ev. tävla samtidigt.
2,00 kg.	K75+	kan tävla samtidigt

### **DISKUS**

2,00 kg.	M35-45	kan ev. tävla samtidigt.
1,50 kg.	M50-55	kan ev. tävla samtidigt.
1,00 kg.	M60+	kan ev. tävla samtidigt.
1,00 kg.	K35-K70	kan ev. tävla samtidigt
0,75 kg.	K75+	kan ev. tävla samtidigt

### **SPJUT**

800 g.	M35-45	kan ev. tävla samtidigt.
700 g.	M50-55	kan ev. tävla samtidigt
600 g.	M60-65	kan ev. tävla samtidigt
600 g.	K35-45	kan ev. tävla samtidigt
500 g.	K50-55	kan ev. tävla samtidigt.
500 g.	M70-75	kan ev. tävla samtidigt
400 g.	M80+, K60+	kan ev. tävla samtidigt

### **VIKT (utomhus och inomhus)**

15,88 kg.	M35-45	kan ev. tävla samtidigt
11,34 kg.	M50-55	kan ev. tävla samtidigt
9,08 kg.	M60-65, K35-45	kan ev. tävla samtidigt
7,26 kg.	M70-75, K50-55	kan ev. tävla samtidigt
5,45 kg.	M80+, K60-70	kan ev. tävla samtidigt
4,00 kg.	K75+	kan tävla samtidigt

## 12. FEMKAMP, KASTMÅNGKAMP - RIKTLINJER

### FEMKAMP

M35+	Längd, spjut, 200m, diskus, 1500m
K35+	80m häck/100m häck, höjd, kula, längd, 800m

1. Genomförs på en dag i ovanstående grenordning.
2. Tävlade skall starta i samtliga delgrenar.
3. Tävlade som ej startar (gör ett försök) i en delgren anses ha brutit femkampen.  
Anm. Det är ej nödvändigt med giltigt resultat i varje gren, så länge man startat (gjort försök).
4. För att slutpoängen skall medtagas i ordinarie statistik och rekordtabell måste vindhastigheten i längd, häck och 200m anges.
5. Samma redskapsbestämmelser gäller för de olika åldersklasserna, som för de enskilda grenarna.
6. WMA:s senaste åldersfaktorer gäller.

### KASTMÅNGKAMP

M35+ och K35+ Slägga, kula, diskus, spjut och vikt

1. Genomförs på en dag i ovanstående grenordning.
2. Tävlade skall starta i samtliga delgrenar.
3. Tävlade som ej startar (gör ett försök) i en delgren anses ha brutit kastmångkampen.  
Anm. Det är ej nödvändigt med giltigt resultat i varje gren, så länge man startat (gjort försök)
4. Samma redskapsbestämmelser gäller för de olika åldersklasserna, som för de enskilda grenarna.
5. WMA:s senaste åldersfaktorer gäller.

**13. POÄNGBERÄKNING FÖR KLUBBTÄVLINGEN VID VSM UTOMHUS, INOMHUS, MARATHON, HALVMARATHON OCH TERRÄNG (Ny poängberäkning från och med 2008)**

**Poängberäkning**

<b>Individuellt</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>övriga fullföljande</b>
8 startande eller fler	9	7	6	5	4	3	2	1	1 poäng var
7 startande	8	6	5	4	3	2	1		
6 startande	7	5	4	3	2	1			
5 startande	6	4	3	2	1				
4 startande	5	3	2	1					
3 startande	4	2	1						
2 startande	3	1							
1 startande	2								

(ingen stipulationsgräns)

**Poängberäkning**

<b>Stafetter och lagtävling terräng</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>övriga fullföljande lag</b>
8 startande lag eller fler	18	14	12	10	8	6	4	2	2 poäng för varje lag
7 startande lag	16	12	10	8	6	4	2		
6 startande lag	14	10	8	6	4	2			
5 startande lag	12	8	6	4	2				
4 startande lag	10	6	4	2					
3 startande lag	8	4	2						
2 startande lag	6	2							
1 startande lag	4								

(ingen stipulationsgräns)

Klubbträningen, bästa klubb vid Stora VSM och IVSM, följes kontinuerligt under tävlingsdagarna av funktionär med denna specialuppgift, den aktuella ställningen anslås under tävlingens gång och slutställningen presenteras i resultatlistan (ny poängberäkning från och med 2008).

## 14. STOMTIDSPROGRAM VID STORA VSM UTOMHUS OCH VSM INOMHUS

( se även tidsprogram från föregående års.

Stomprogrammet för Stora VSM utomhus grundar sig på nedanstående förutsättningar:

Den glädjande ökningen av antalet deltagare och starter innebär att fredagen måste utnyttjas i betydligt större utsträckning.

För att undvika ingrepp på två arbetsdagar är det nödvändigt att söndagens tävlingar slutar så tidigt att alla helst är hemma innan midnatt.

Löpningarna sätter ramarna och för att korta av den tiden behöver vi i större utsträckning slå samman grupper, främst i de längre lopp. Dagens målkameror klarar i princip obegränsat antal, alltså hänger det på att samla ihop tillräckligt många varvräknare och att trimma dem.

Grenar för varje åldersgrupp fördelas så att de flesta tänkbara kombinationsmöjligheter är öppna. Ambitionen är att lägga upp ett tidsprogram så att ingen deltagare skall behöva uppleva att grenar kolliderar.

Tidsramar: Fredag 11.00 – 21.00, Lördag 09.00 – 17.00, hänsyn tagen till Veterantinget och Kamratträffen, Söndag 09.00 – 16.00, hänsyn tagen till tidig hemresa

Det behövs ca 22 timmar för löpningar, för diskus/spjut ca 23 timmar (dessa båda brukar gå på innerplan och kan på många IP inte köras samtidigt). Slägga och vikt behöver tillsammans ca 20 timmar och det är oftast samma personer. Längd/tresteg förbrukar ca 16 timmar och kan på många IP inte köras samtidigt.

### Stomtidsprogram för Stora VSM arena

**Fredag:** Lång häck, 100m, 800m, 4 x 100m stafett, 5000m,  
Höjd M35-M65, Längd M70+ och K35+, Kula M35-M65,  
Diskus M35-M65, Spjut K35+, Slägga K35+, Vikt M70+

**Lördag:** Hinder, 200m, 1500, 4 x 400m stafett, Stav alla,  
Längd M35-M65, Tresteg M70+ och K35+,  
Diskus M70+ och K35+, Spjut M70+, Slägga M35-M65, Vikt 35+

**Söndag:** Kort häck, 400m, 10 000m,  
Höjd M70+ och K35+, Tresteg M35-M65,  
Kula M70+ och K35+, Spjut M35-M65, Slägga M70+, Vikt M35-M65

### Stomtidsprogram för IVSM

**Fredag** 3.000 m  
Stav M 65+, Tresteg  
Kula M65+ och K 65+  
För samtliga grenar rekommenderas att man börjar med de äldsta klasserna och går mot de yngsta.

**Lördag** 60 m, 400 m, 1.500 m, Stafett 4x200 m  
Höjd M65+ och K65+, Stav M35-60 och K  
Kula M35-60 och K35-60, Vikt M65+ och K65+

**Söndag** 60 m häck, 200 m, 800 m  
Höjd M35-60 och K35-60, Längd  
Vikt M35-60 och K 35-60