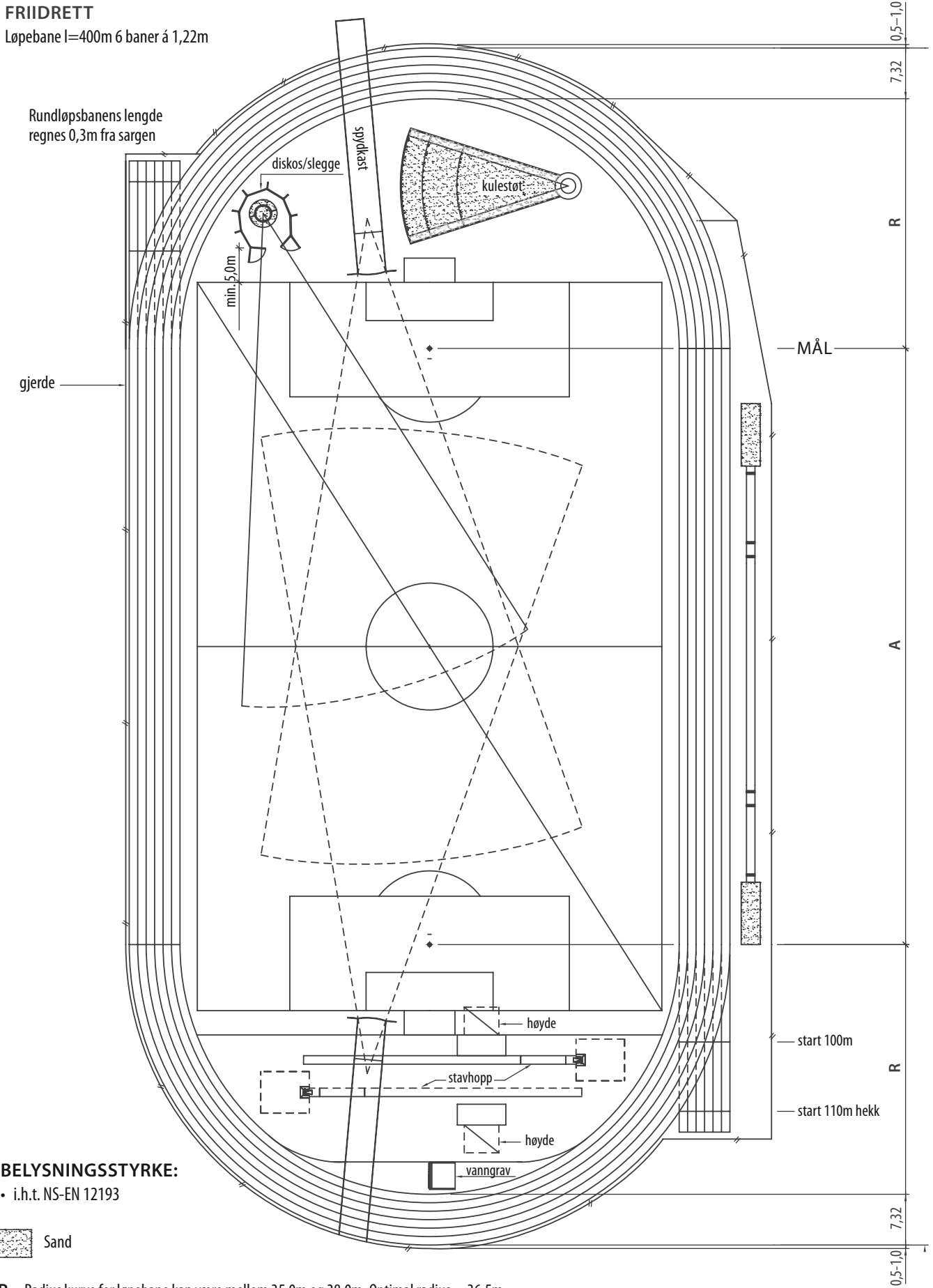


# FRIIDRETT

Løpebane l=400m 6 baner á 1,22m

Rundløpsbanens lengde regnes 0,3m fra sargen



## BELYSNINGSSTYRKE:

• i.h.t. NS-EN 12193

 Sand

R = Radius kurve for løpebane kan være mellom 35,0m og 38,0m. Optimal radius = 36,5m

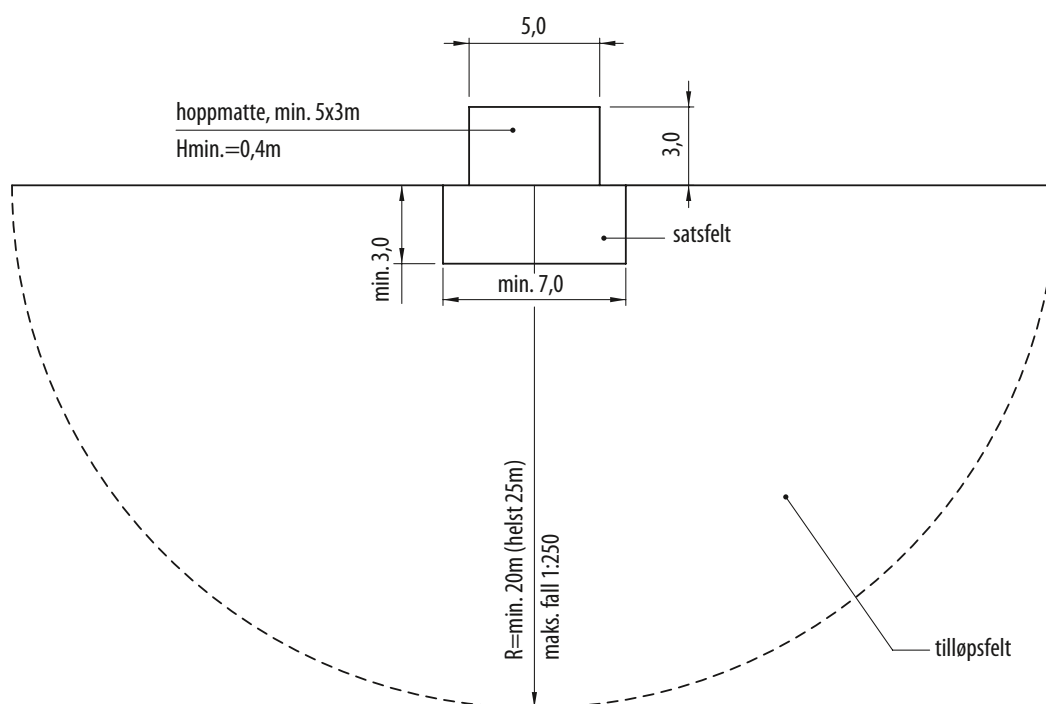
A = Avstand mellom senterpunktene for kurve. A varierer med radius.

ubenevnte mål i er i meter

# FRIIDRETT

## STADION TYPE A 6 BANER

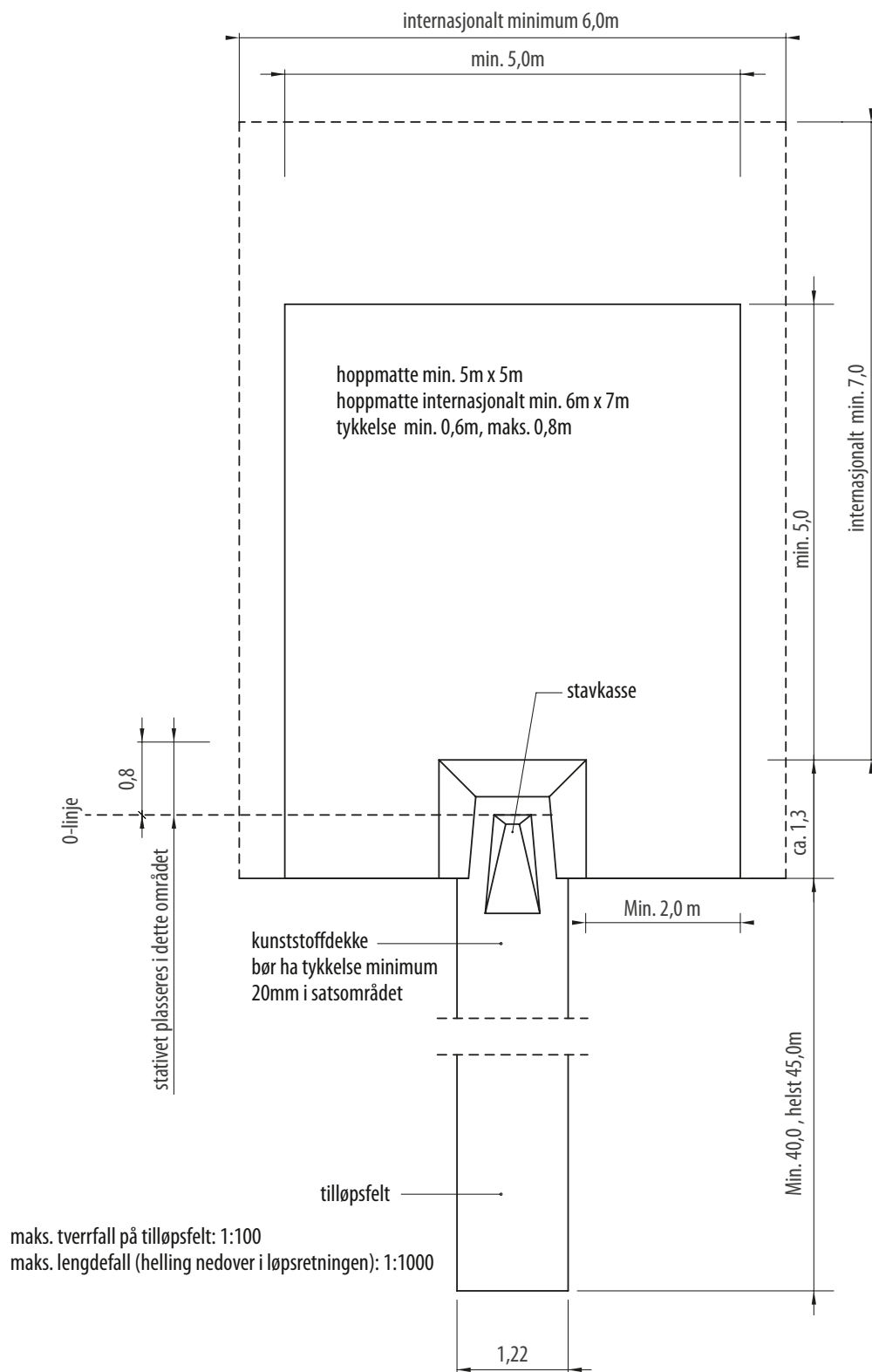
04/2015  
KULTURDEPARTEMENTET  
IDRETTSAVDELINGEN



## PLAN

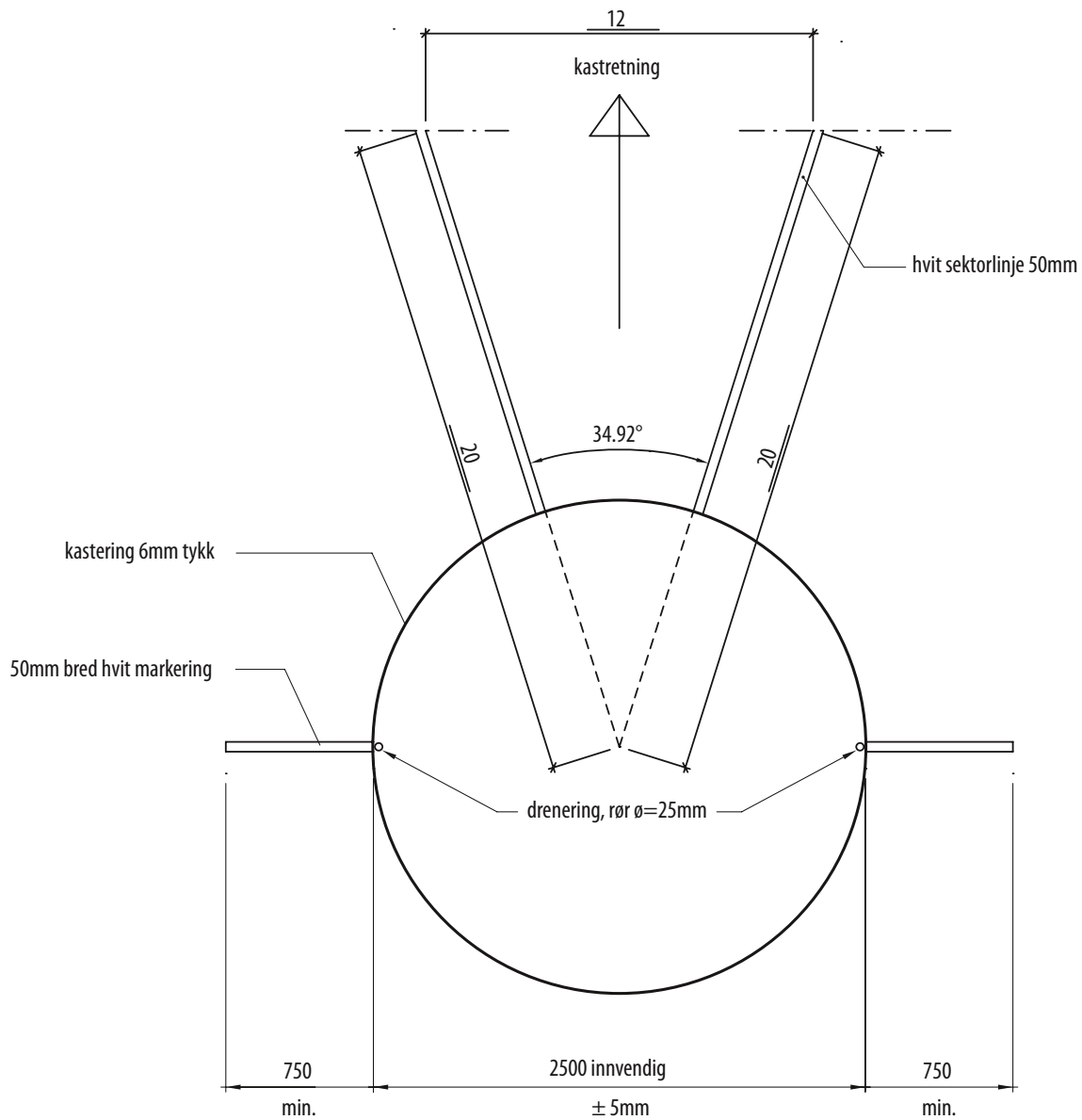
- høyeste tillatte helning i tilløpet og på satsfeltet 1:250 målt vinkelrett mot listen
- satsfeltet må være plant
- kunststoffdekker bør være minimum 20mm tykke i satsfeltet (minimum 3x7m)
- avstanden mellom stativene skal være mellom 4,0m og 4,04m
- listen skal være av glassfiber, metall eller annet passende materiale, sirkelformet i tverrsnitt og lengde 4,0m  $\pm$ 2cm.
- vekten skal være maks. 2,0kg

*ubenevnte mål i er i meter*

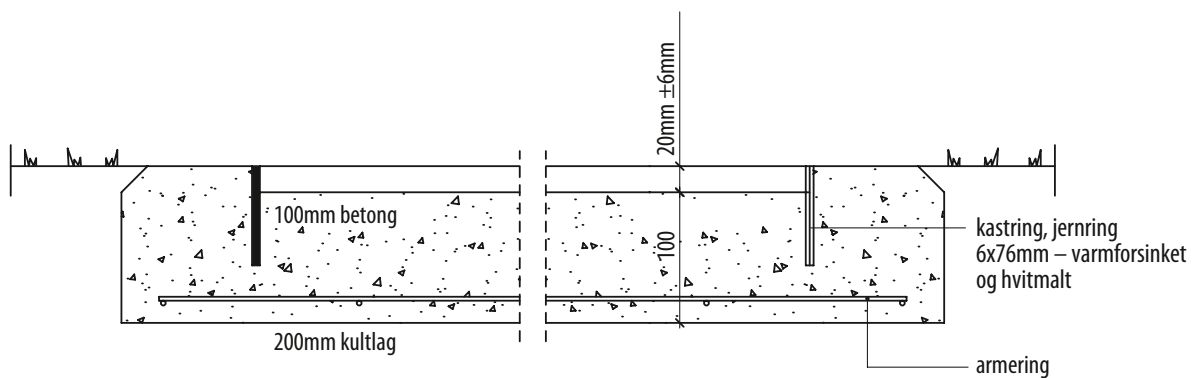


Avstanden mellom stativene eller mellom de forlengende armer hvor disse er brukt, skal være fra 4,30m til 4,37m. Listen skal være av glassfiber, metall eller annet passende materiale, sirkelformet i tverrsnitt og lengde 4,5m ±2cm. Vekten skal være 2,25kg.

*ubenevnte mål i er i meter*



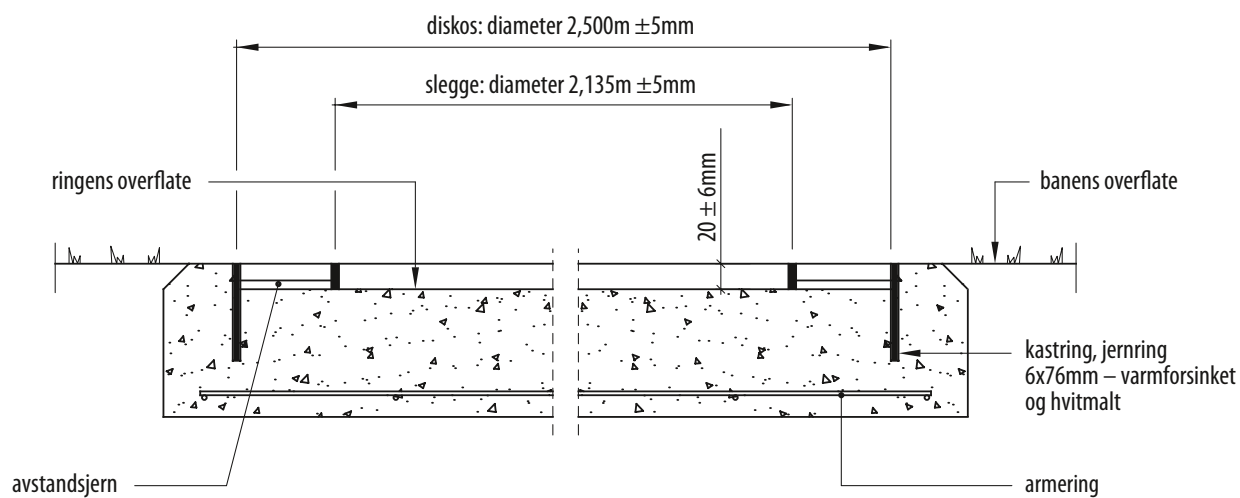
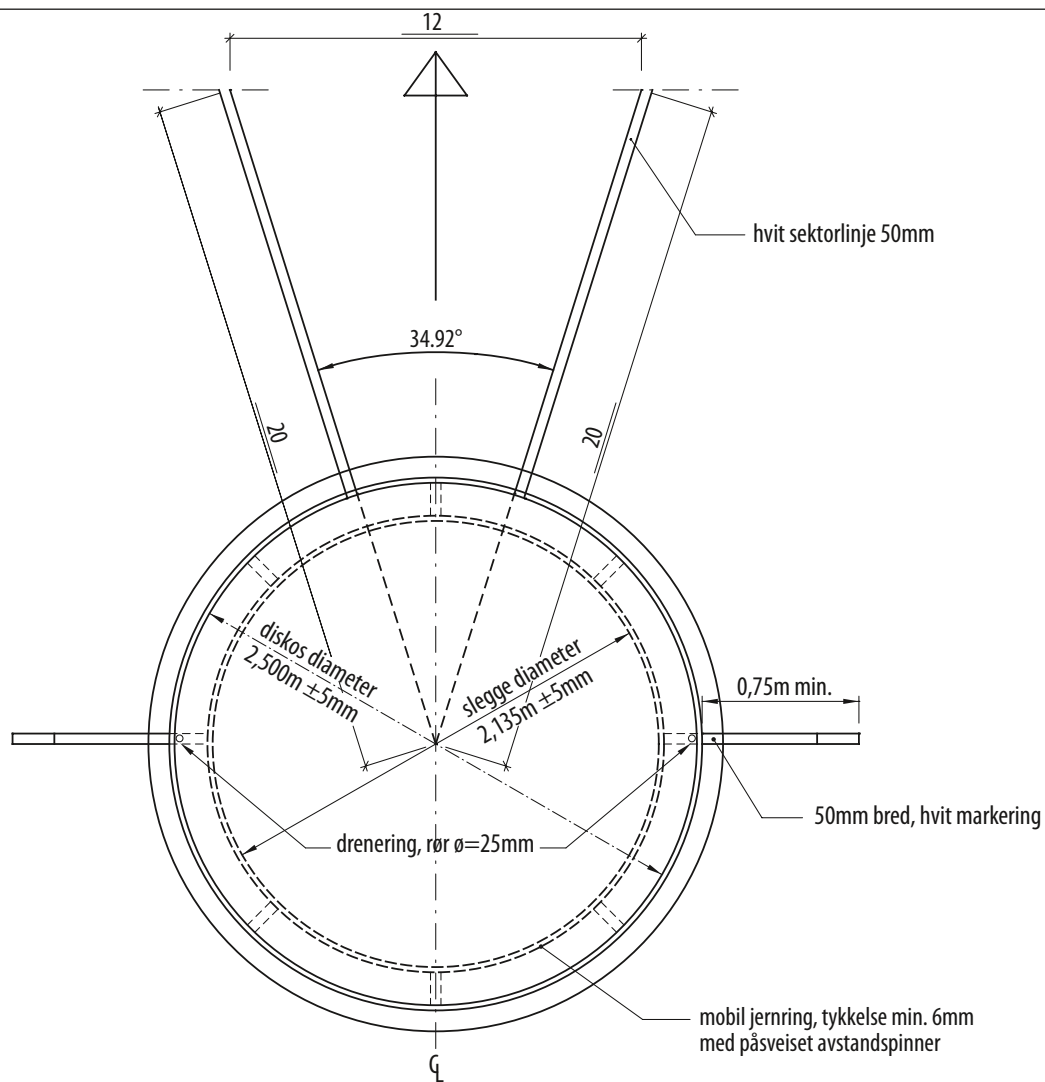
**PLAN**



**DISKOSRING – SNITT**

Vedr. kastbur: Kfr. «Friidrettens håndbok» regel 190

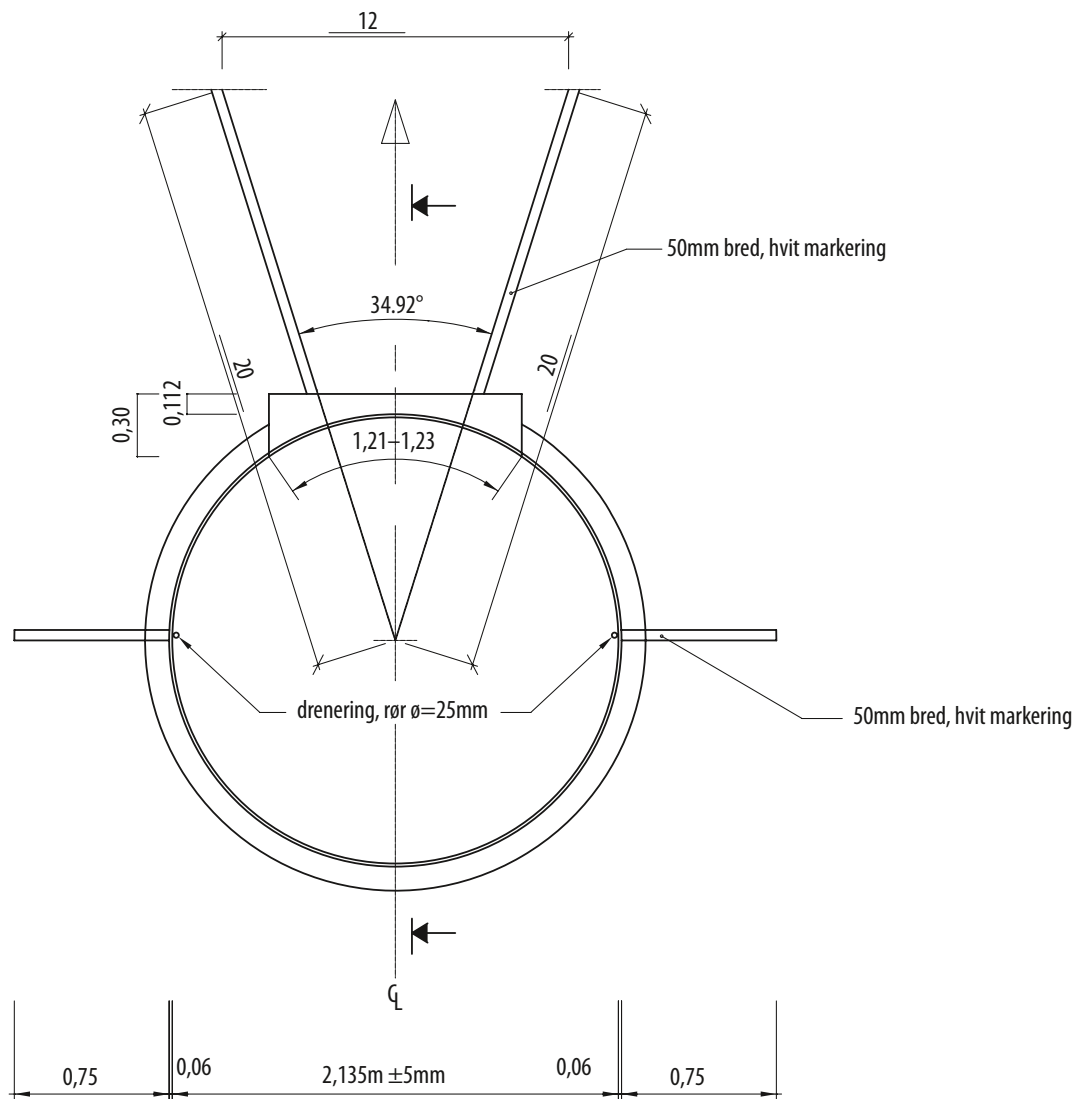
*alle mål er i millimeter*



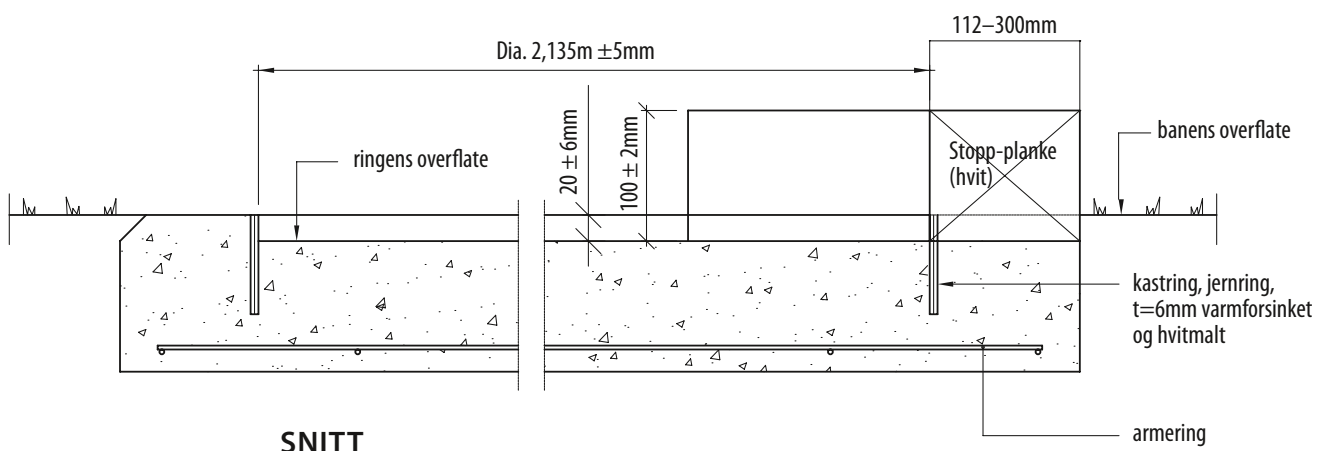
### SNITT

Vedr. kastbur: Kfr. «Friidrettens håndbok» regel 190

alle mål er i millimeter

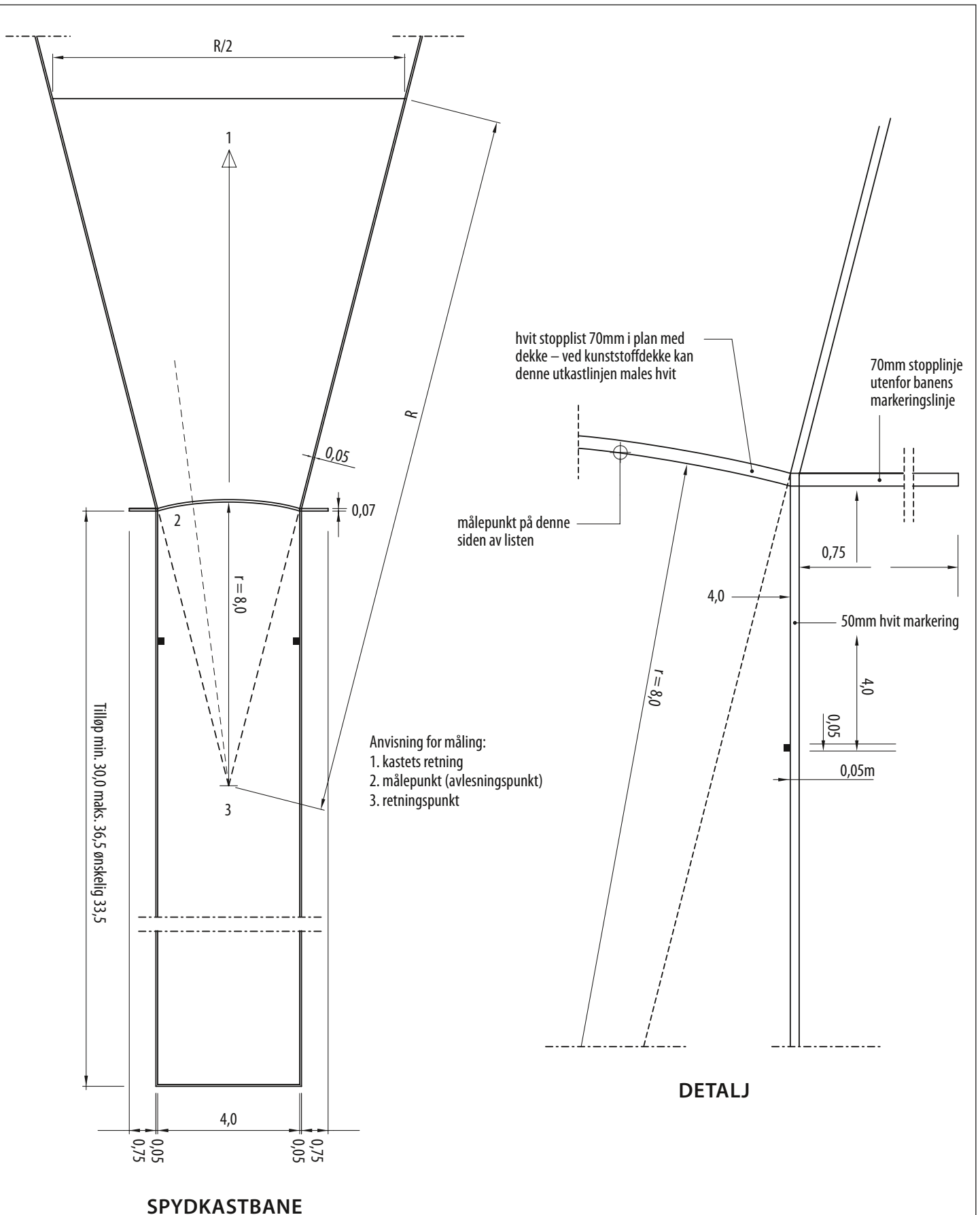


PLAN



SNITT

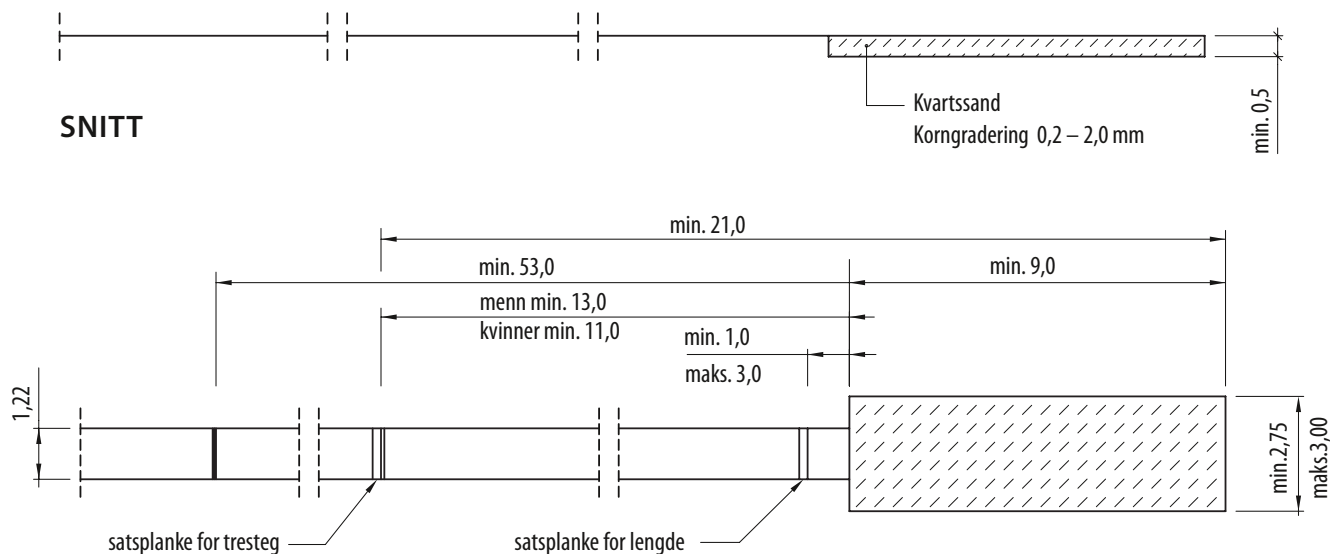
alle mål er i millimeter



Dersom det legges kunststoffdekke bør de siste 6m av tilløpet ha en tykkelse på min. 20mm

ubenevnte mål i er i meter

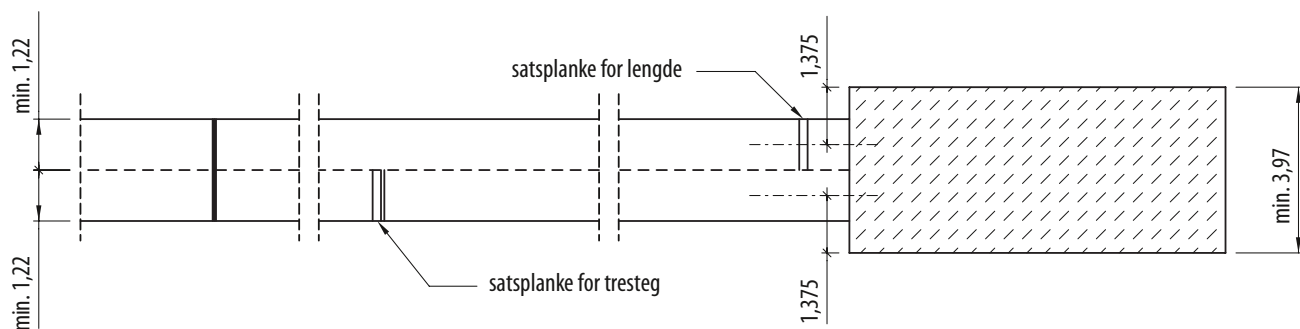
Dersom det legges kunststoffdekke, bør tilløpsfeltet fra trestegplanken til gropa ha tykkelse på minimum 20mm.



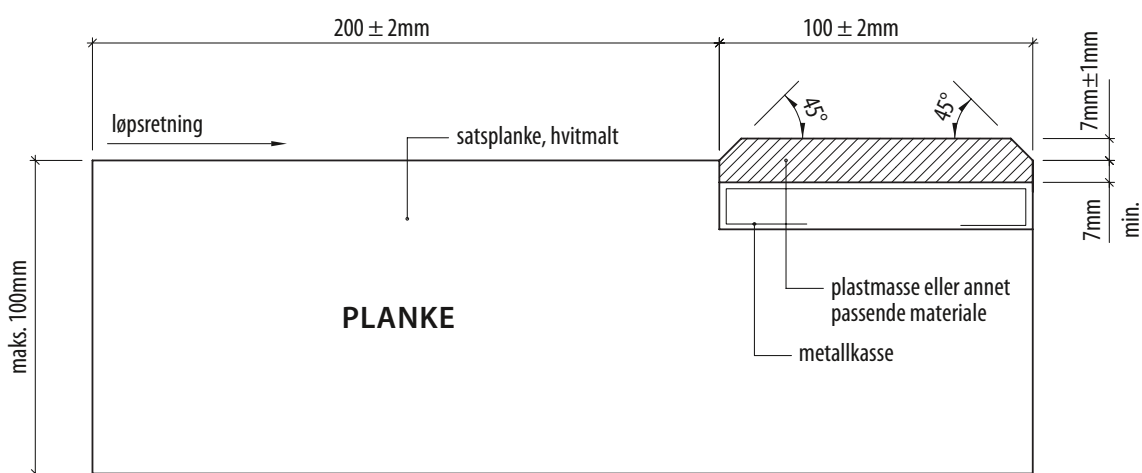
### PLAN AV ENKEL HOPPBANE FOR TRESTEG OG LENGDE

maks. tverrfall på tilløpsfelt: 1:100

maks. legdefall (helling) i løpsretningen: 1:1000



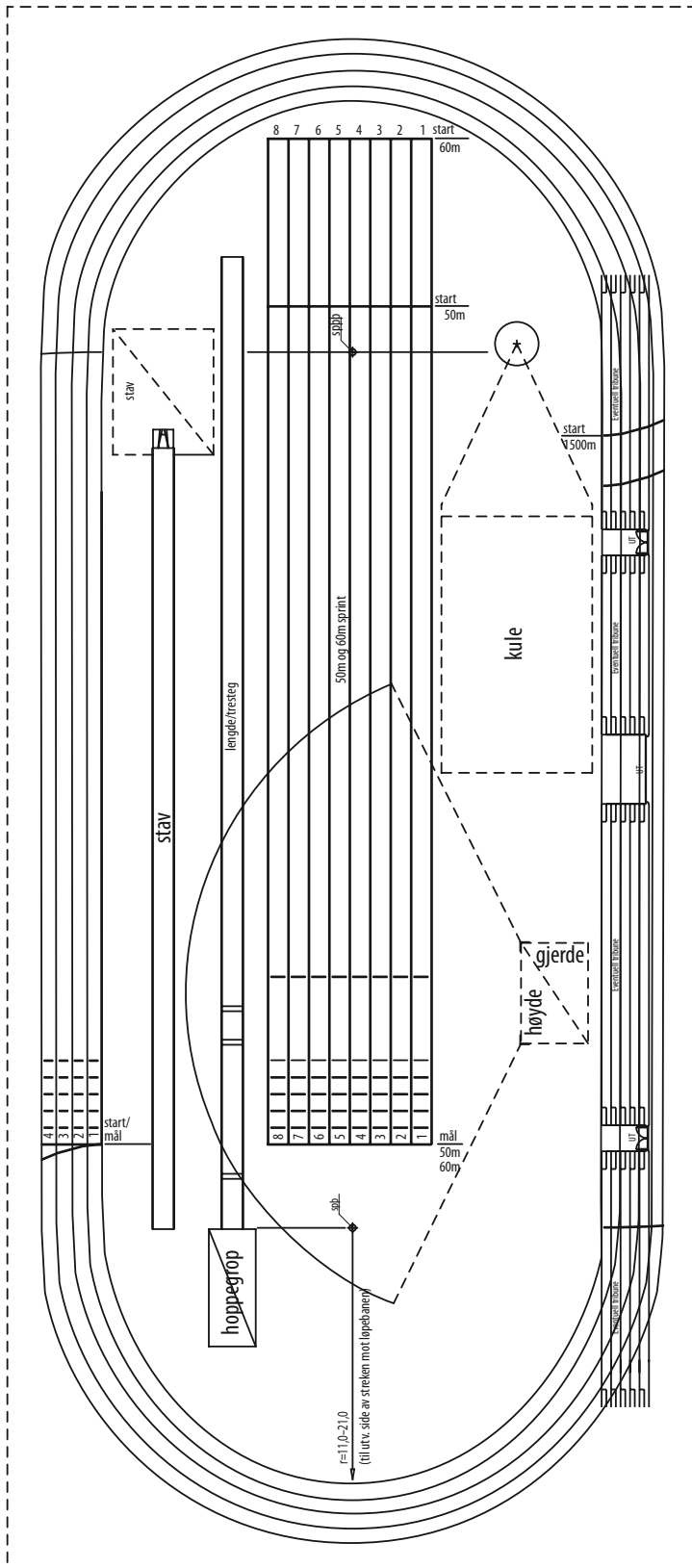
### PLAN AV DOBBEL HOPPBANE



### SATSPANKE OG LIST MED PLASTMASSE FOR LENGDE OG TRESTEGHOPP (VERTIKALSNITT)

ubenevnte mål i er i meter





**BANEBREDDE:**

Rundbaner: min. 0,9m

Sprintbaner: 1,22m

Rundløpsbanens lengde regnes 0,2m utenfor den hvite linjen som markerer «sargen»

Svingen må doseres.

**OPPMERKING:**

- linjebredde: 50mm
- linjefarge: Hvit med unntak for enkelte startstreker og hekkeplasseringer

**BELYSNINGSSTYRKE:**

- i.h.t. NS-EN 12193

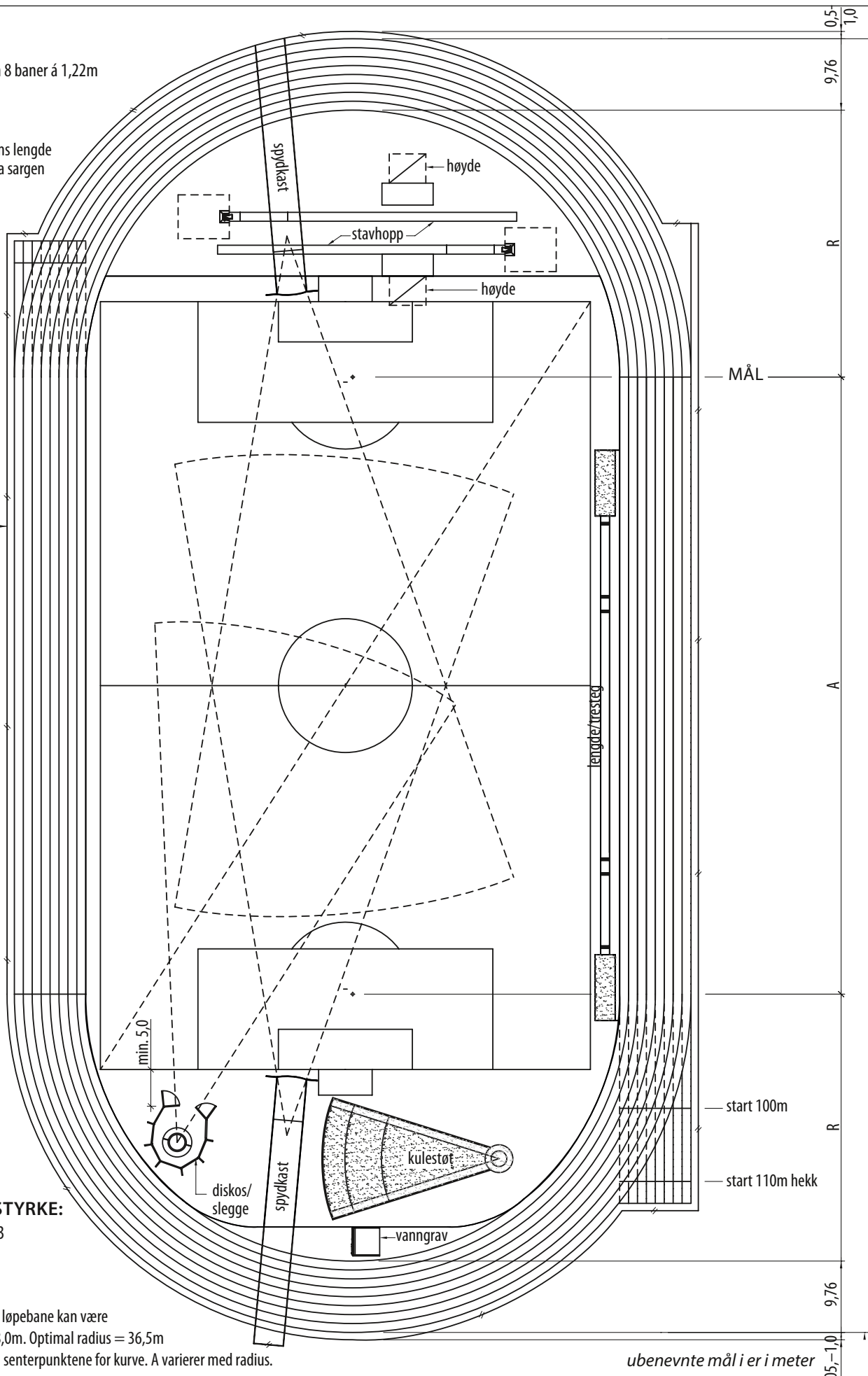
*ubenevnte mål i er i meter*

# FRIIDRETT

Løpebane l=400m 8 baner á 1,22m

Rundløpsbanens lengde regnes 0,3m fra sargen

gjerde



## BELYSNINGSSTYRKE:

• i.h.t. NS-EN 12193

 Sand

R = Radius kurve for løpebane kan være mellom 35,0m og 38,0m. Optimal radius = 36,5m

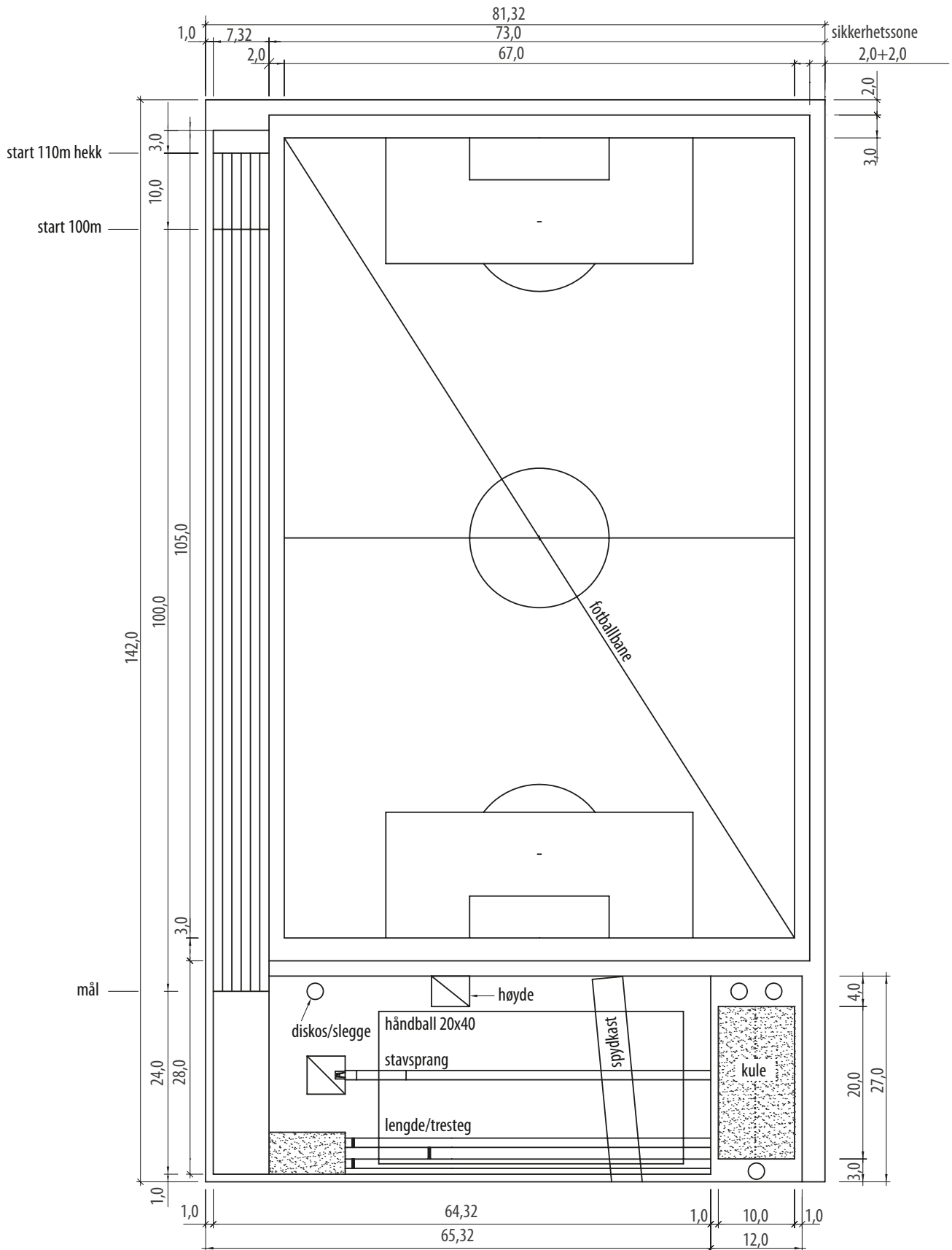
A = Avstand mellom senterpunktene for kurve. A varierer med radius.

ubenevnte mål i er i meter

# FRIIDRETT

## STADION TYPE B 8 BANER

04/2015  
KULTURDEPARTEMENTET  
IDRETTSAVDELINGEN



sand

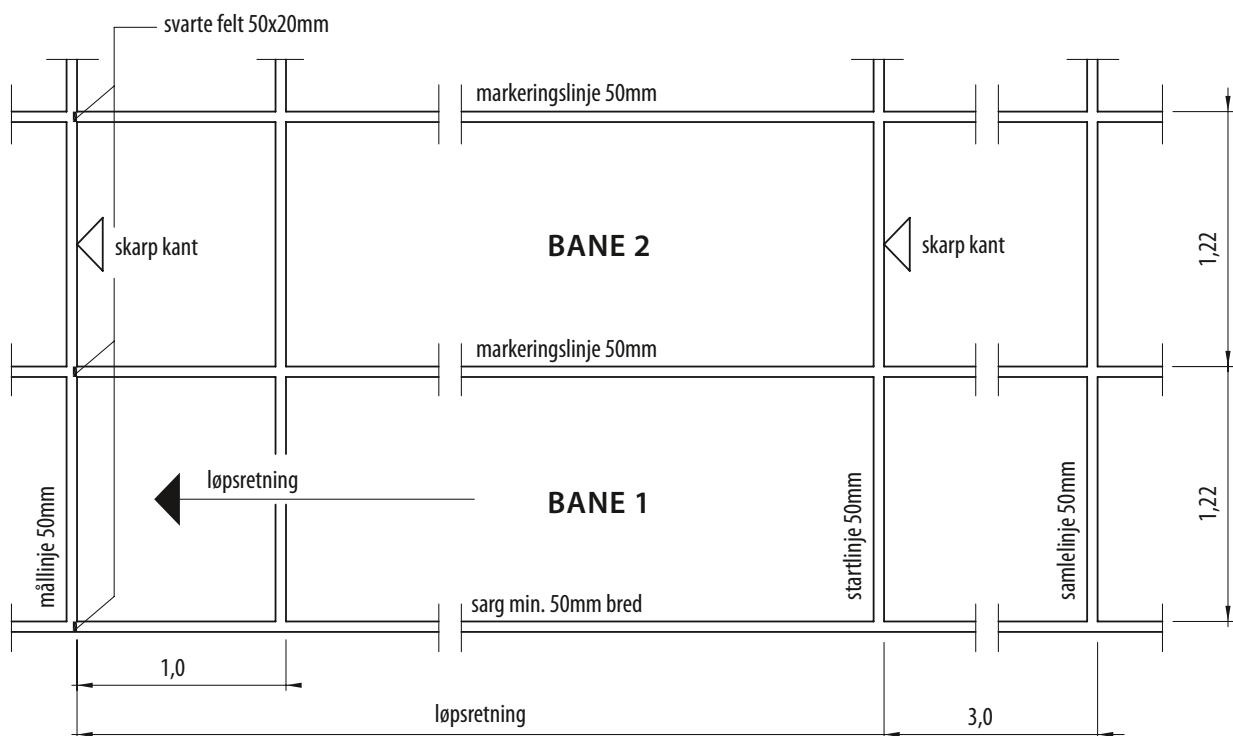
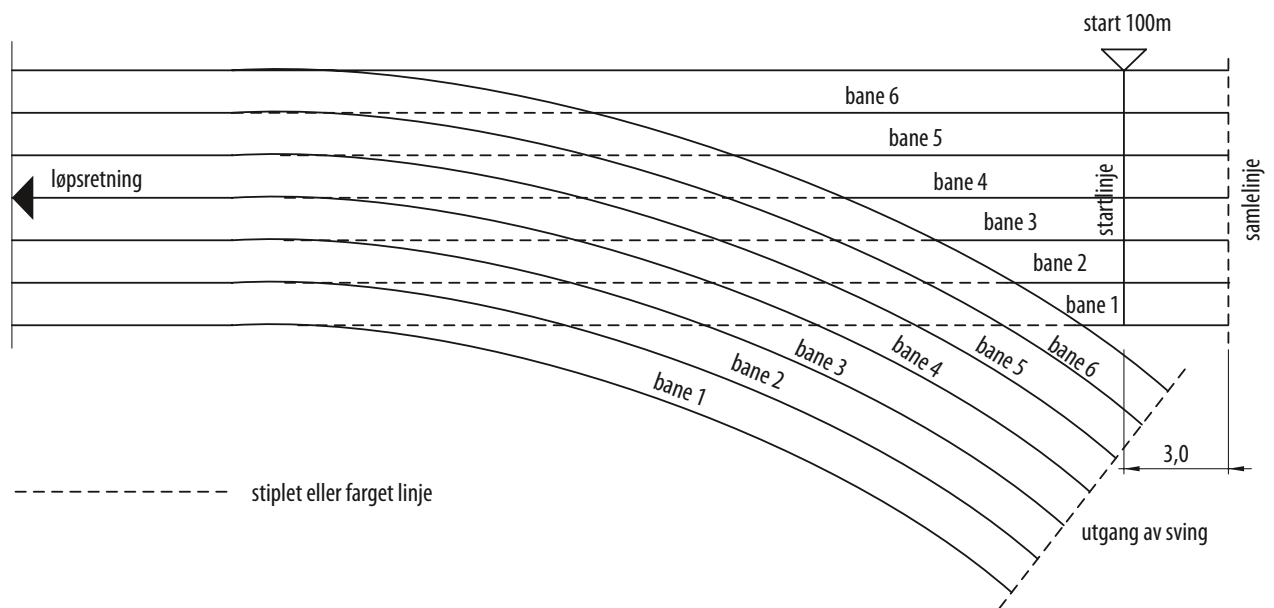
**BELYSNINGSSTYRKE:**

- i.h.t. NS-EN 12193

**MARKERING:**

- linjebredde: 50mm
- linjefarge: hvit

*ubenevnte mål i er i meter*



### DETALJ AV START- OG MÅLLINJE

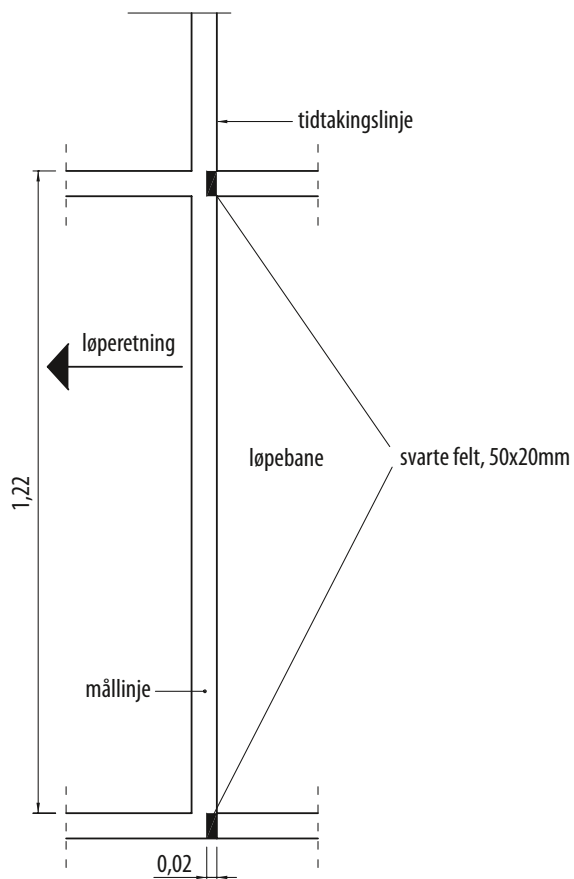
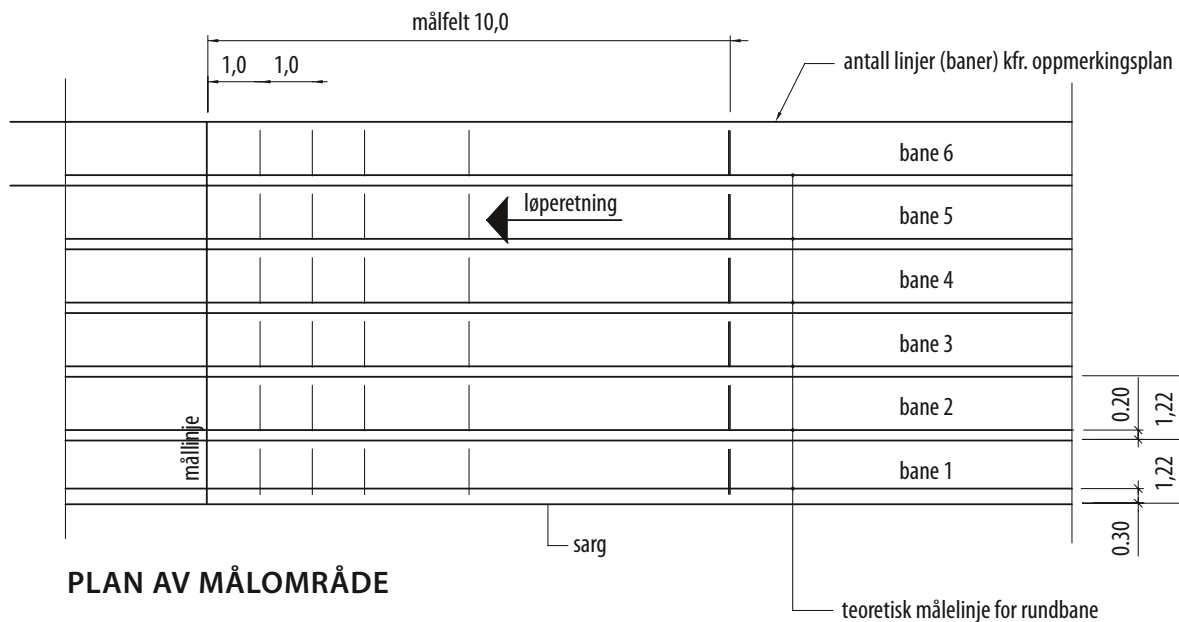
#### OPPMERKING:

- oppmerking i henhold til NFIFs merkeplan
- linjebredde: 50mm, se tegning
- linjefarge: hvit med unntak for enkelte startstreker og hekkplasseringer

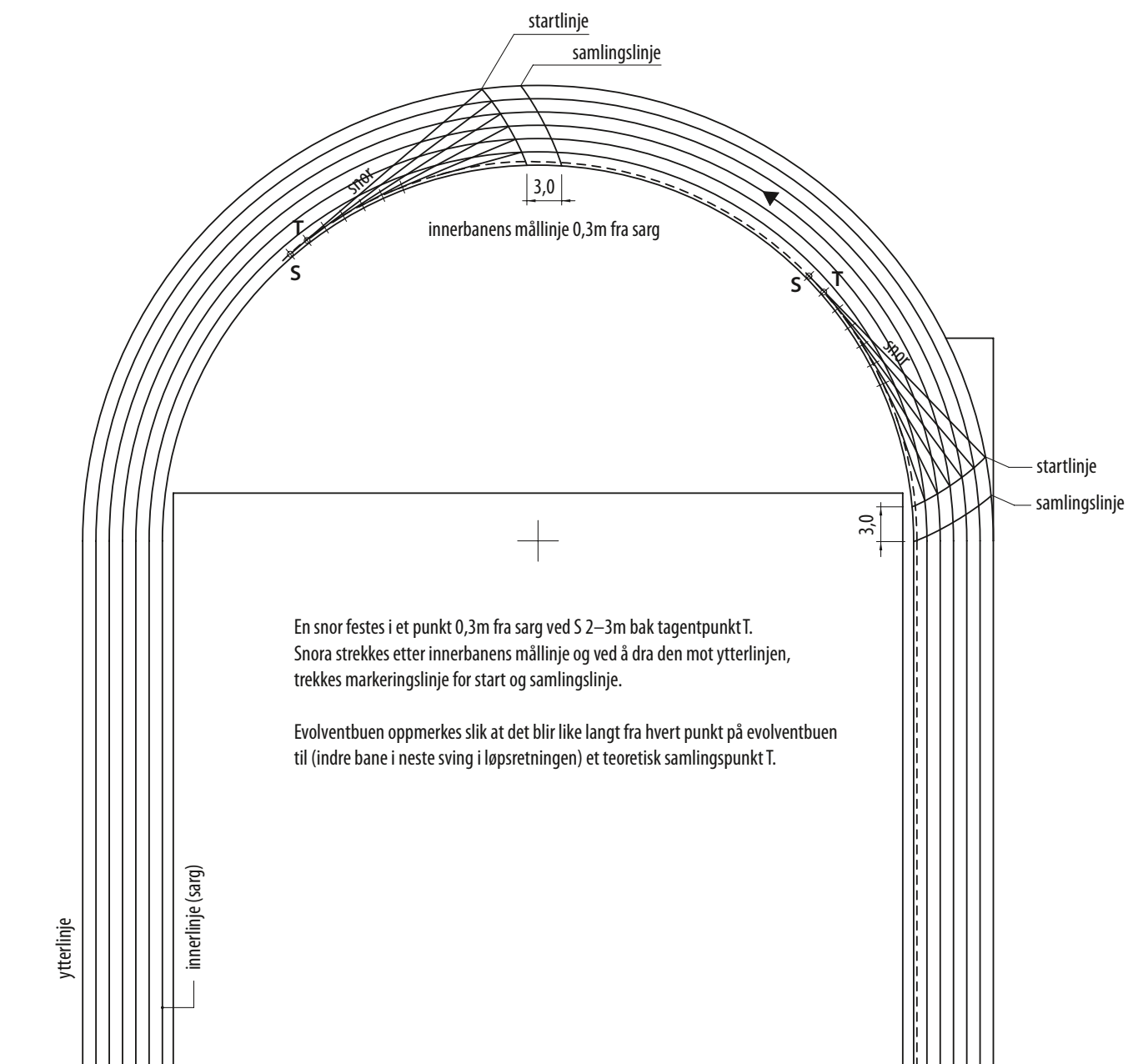
#### MÅLTOLERANSER FOR OPPMERKING:

- på 100, 200, 300 og 400m: + 2,0cm–0,0cm
- på øvrige startstreker (fellesstartstreker): + 5,0cm–0,0cm
- vekslingsfelter, hekk- og hinderplasseringer: +/- 5,0cm

ubenevnte mål i er i meter



ubenevnte mål i er i meter

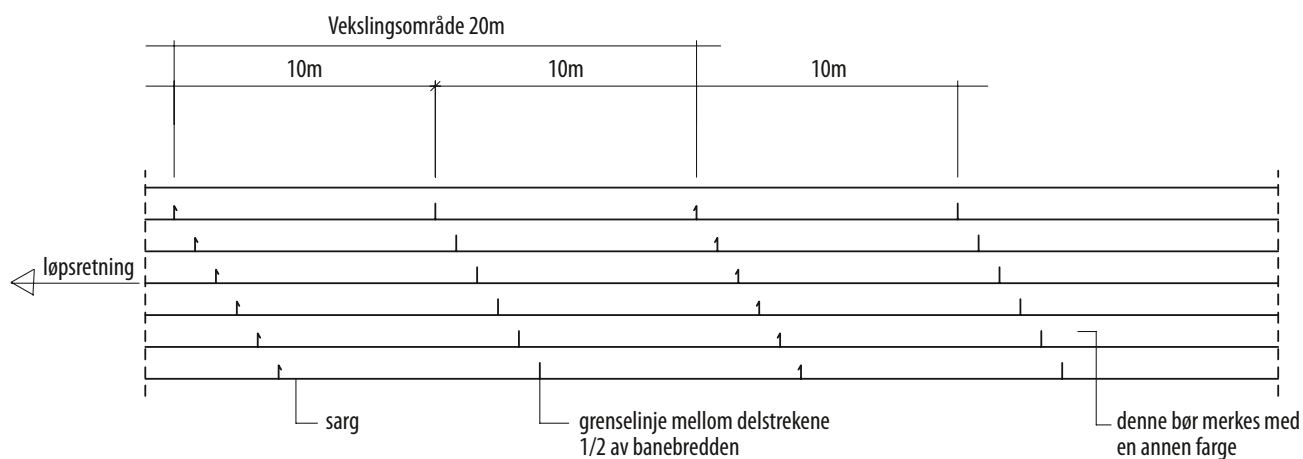


ubenevnte mål i er i meter

## STAFETTLØP

NB: standard merkeplan skal brukes!

Ved stafettløp til og med 4x200m kan det fra 2. etappe av startes 10m før vekslingsområde. Dette gjelder også ved 1. veksling 1000m.



## PLAN

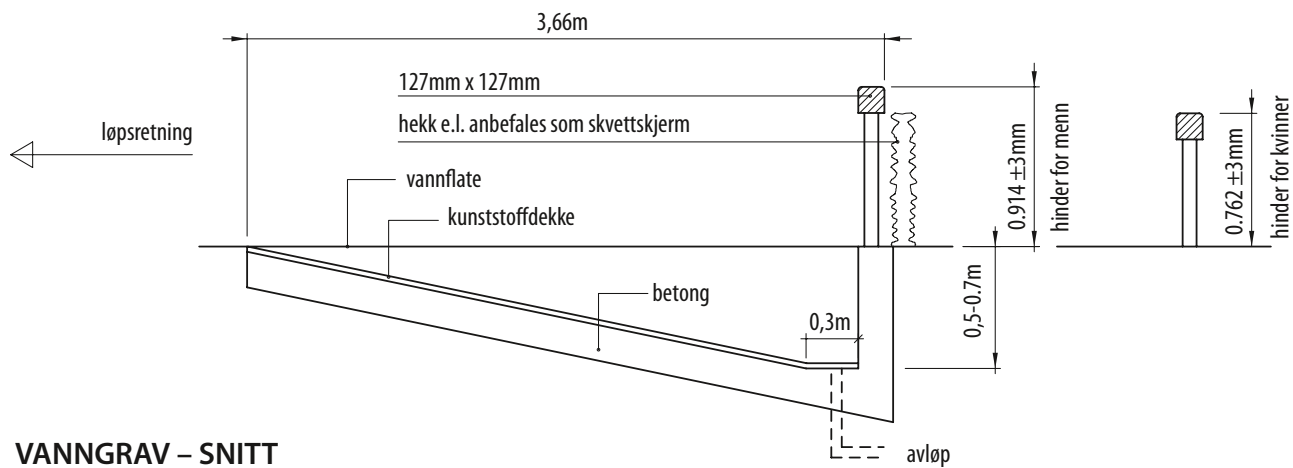
## HEKKELOP

NB: standard merkeplan skal brukes!

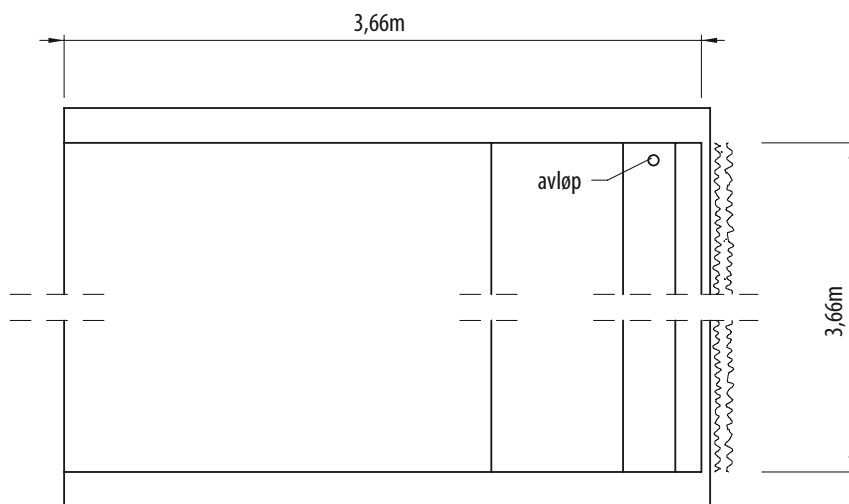
Distanse i meter	Hekkenes høyde i mm.	Antall hekker	Avstand i meter		
			Fra start til første hekk	Mellom hekkene	Fra siste hekk til målstreken
Menn	110	10	13,72	9,14	14,02
	200	10	18,29	18,29	17,10
	400	10	45,00	35,00	40,00
Kvinner	100	10	13,00	8,50	10,50
	200	10	16,00	19,00	13,00
	400	10	45,00	35,00	40,00

Hekkehøyde kan variere 3 mm

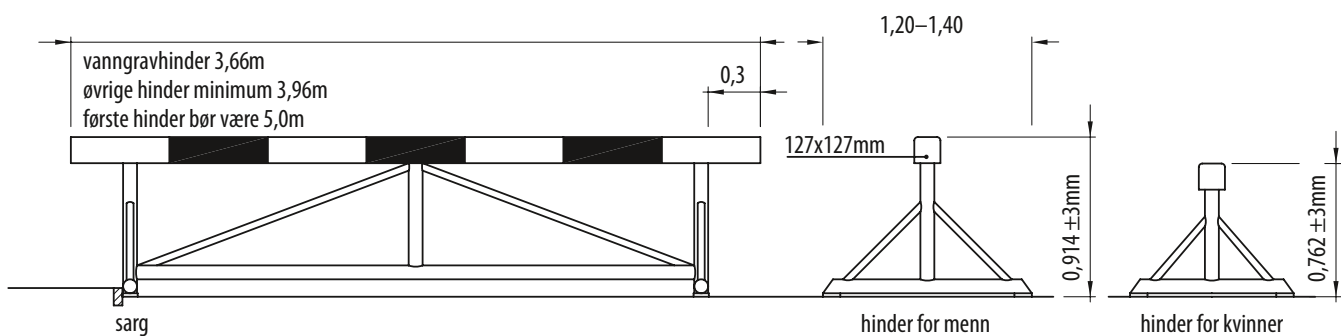
*ubenevnte mål i er i meter*



**VANNGRAV – SNITT**



**PLAN AV VANNGRAV**



**HINDER**

Hinderet skal være mellom 80 og 100kg

lengde	antall hinder	vanngrav passerer
1500	15	3 ganger
2000	23	5 ganger
3000	35	7 ganger

ubenevnte mål i er i meter