



Kultur- og  
likestillingsdepartementet

Målbok, september 2022

# Friidrett





# Innhold

Om friidrett .....	4
Stadion – 8 baner .....	6
Stadion – 6 baner .....	8
Innendørs (spesialhall).....	10
Løpebaner – Startlinje i sving.....	11
Løpebaner – Markering .....	12
Løpebaner – Målområde .....	13
Stafett- og hekkeløp.....	14
Hinder.....	15
Stavhopp .....	16
Høydehopp .....	18
Diskoskast .....	19
Kastbur for diskos .....	20
Diskos/slegge .....	21
Kastbur for slegge og diskos .....	22
Kulestøt .....	23
Spydkast.....	24
Tresteg- og lengdehopp.....	25
Typisk snitt av friidrettsbane med kunststoffdekke .....	26

## Om friidrett

Friidrett er en idrett hvor resultatene skal bestemmes med en nøyaktighet på tusendeler eller millimeter. Kravene til konkurranseområdene og utstyr som skal brukes er derfor svært detaljerte og strenge. Alle områder på en friidrettsbane som er tilrettelagt for en standardisert øvelse skal tilfredsstillende friidrettens regler. Dette gjelder også om området om kun er tenkt brukt til trening. Dette gjelder både om anlegget har full rundbane eller om det dreier seg om et delanlegg av en eller annen form.

Alle utendørs friidrettsanlegg, som legges med fast dekke i Norge, skal legges med selvdrenerende dekke på drensasfalt. Det vil si vanngjennomslipplige/permeable kunststoffdekker med struktursprøytet overflate. Vanlig kunststoffdekke for friidrett er et 15 mm ( $\pm 2$  mm) tykt åpent strukturdekke. Underlaget er åpent asfaltdekke, 2 sjikt/lag, med min 15 % porevolum og normerte krav til toleranse. Det støpes først ut et basisbelegg, ca. 12 mm tykt av svart gummigranulat og PUR-bindemiddel. I satsfelter, for høyde og stav, og i deler av tilløp for lengde/tresteg og spyd, benyttes EPDM-gummigranulat med samme farge som toppsjiktet også i basisbelegget, og 7 mm større tykkelse på basisbelegget. Samme farge som på toppdekket. Toppsjiktet består av helt gjennomfarget EPDM-granulat og bindemiddel, som sprøytes på i 2 omganger. Det påsprøytede toppsjiktet, ca. 3 mm, skal utgjøre 2,0–2,5 kg/m<sup>2</sup>. Det mest vanlige er rød farge på toppsjiktet.

Oppmerkingen utføres med spesialmaling. Fargen skal være bestandig og ha samme utvidelseskoeffisient og egenskaper for øvrig som kunststoffdekket. Oppmerkingen utføres etter internasjonal World Athletics merkeplan med tillegg for spesielle norske øvelser og eventuelle lokale ønsker. All oppmerking av løpebaner med startstreker og målstreker skal være hvite. Målstreken har et tilleggskrav som er illustrert senere i denne målboka. Merkene til hekker og hindre skal være fargete slik det er illustrert senere i denne målboka.

Det stilles strenge krav til kunststoffdekker for friidrett med hensyn til elastiske deformasjonsegenskaper, friksjon, slitasje, åpenhet, aldring, prøvetaking, kontroll og garanti. Kulturdepartementet/Idrettsavdelingen, har i sam-

arbeid med Norges friidrettsforbund utarbeidet egne publikasjoner (egen veileder) som redegjør for kravene.

Disse dekkene har en antatt levetid på 15–25 år dersom de vedlikeholdes tilstrekkelig. Dekket kan toppsprøytes og merkes på ny, og derved oppnå ytterligere levetid. Avhengig av vedlikeholdet og hvor godt banen drenerer vann, kan slik toppsprøyting gjøres flere ganger. Vanngjennomslipplighet/permeabilitet blir litt dårligere for hver gang.

Banens indre bane skal ha sarg/list i begge svingene og fortrinnsvis også på langsidene. Sargens farge skal være hvit, mellom 0,05 og 0,65 m høy, og mellom 0,05 og 0,25 m bred. Sargen skal være i solid utførelse og monteres direkte på markeringslinjen for indre bane. Sargen skal ha minst 50 % åpninger i underkant med høyde min 10 mm. Sargen skal fortrinnsvis være World Athletics-godkjent.

### Et friidrettsanlegg kan være:

- Et fullt tradisjonelt stadionanlegg med 6 eller 8 sprintbaner for 100 m og 110 m hekk, 6 eller 8 rundløpsbaner, 400 meter.
- Et anlegg med redusert antall baner.
- Et delanlegg uten rundbaner, hvor de enkelte disipliner, få eller mange, kan plasseres slik det passer på det enkelte stedet.

### Belysningsstyrke

I hht NS EN 12193

Nasjonale og internasjonale konkurranser: klasse I  
Seriestedvner og regionale konkurranser: klasse II  
Treningstevner og trening: klasse III

## Sikkerhetskrav ved samtidig bruk av friidrett og fotballbane

Friidrettsøvelser/elementer skal følge gjeldende sikkerhetskrav. For samtidig bruk av friidrettsøvelser og fotballbane bør det vurderes ballfangernett mellom aktivitetene, både på kortsiden og langsiden.

## Friplassen

Friplassen er et aktivitetsanlegg med friidrett som utgangspunkt. Grunnmodulen har en grunnflate på ca. 42 × 62 m. Sprintbane 60 m, med stoppfelt, på ene langsiden og rundløpsbane på ca. 140 m.

### Andre standardelementer er:

- Satsfelt for høyde med stativ og høydematte
- Hoppegrop for lengde/tresteg med tilløpsfelt og evt. satsplanker.
- Ring for kulestøt med tilhørende kastsektor
- Sitteamfi i trykkimpregnert tre
- Apparater for turn/styrketrening
- Minivant for bandy
- Klatrekuber
- Lysanlegg (2 stålørsmaster)

## FriFot

Anleggstypen FriFot er en kombinasjon av liten fotballbane og friidrettsbane. Frifot er et samarbeid med fotballforbundet og har egen veileder.

## Felttestrapport

Godkjent felttestrapport for friidrettsbaner med fast dekke skal foreligge før utbetaling v tilskudd. Krav gjelder i hht NS EN 14877 Utenførs idrettsdekker av kunststoff. Les mer: <https://www.regjeringen.no/contentassets/2db68158cc544b7588a-0565b86ff8e62/kunststoffdekker-friidrett.pdf>

## Friidrettshall

Friidrett også en innendørsidrett hvor en full friidrettsbane har minst 4 rundbaner på 200 meter, eller treningsflater uten rundbane, men hvor underlaget er tilpasset friidrett og bruk av piggsko.

Området innenfor rundbanene kan enten være tilrettelagt ballspill og annen aktivitet (som i en fleridrettshall), eller tilrettelagt for friidrettsgrener med sprintbaner etc.

## Delanlegg

Friidrett kan både utendørs og innendørs deles opp i sine enkelte deler. Det blir underlaget, hvorvidt man kan drive friidrett med piggsko, som definerer om det er et friidrettsområde eller ikke.

Fullstendig [oversikt over et friidrettsanlegg](#) finnes på [World Athletics nettsider \(worldathletics.org\)](http://World Athletics nettsider (worldathletics.org)).

Ytterligere informasjon på norsk, inkludert godkjente leverandører, på friidrettsforbundets nettsider [www.friidrett.no/om-nfif/anlegg/](http://www.friidrett.no/om-nfif/anlegg/)

### Kontaktinformasjon Norges Friidrettsforbund

Thor Gjesdal  
[thor.gjesdal@friidrett.no](mailto:thor.gjesdal@friidrett.no)  
986 20 227

Norges Friidrettsforbund  
Besøksadresse: Sognsvn 75 J  
21 02 90 00  
[friidrett@friidrett.no](mailto:friidrett@friidrett.no)

Ole Petter Sandvig  
[ole.petter.sandvig@friidrett.no](mailto:ole.petter.sandvig@friidrett.no)  
900 81 518



Løpebane L = 400 m, 8 baner á 1,22 m. 400 m bane skal minimum ha sarg i svingene.

Rundløpsbanens lengde (400 m) regnes 0,3 m fra sargen.

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

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

R	A
35,0 m	89,10 m
35,5 m	87,53 m
36,0 m	85,96 m
<b>36,5 m</b>	<b>84,39 m</b>
37,0 m	82,82 m
37,5 m	81,25 m
38,0 m	79,68 m

Radius måles fra senterpunkt inkludert sargen

#### OPPMERKING

- Linjebredde: 50 mm med unntak for kastbuen i spydtilløp, som er 70 mm
- Linjefarge: Hvit

#### FALL PÅ LØPEBANER

- Tverrfall: Maks. 1:100
- Fall i lengderetningen: Maks. 1:1000

#### OMRÅDER MED KUNSTSTOFFDEKKE TYKKERE ENN 15 MM

Område	Tykkelse (mm)	Størrelse
Tilløp for høyde	22	Siste 3 m (3 × 7 m)
Tilløp for tresteg	22	Siste 13 m (13 × 1,22 m)
Tilløp for stav	22	Siste 8 m (8 × 1,22 m)
Tilløp for spyd	22	Siste 8 m + overløpet (8,6 × 4 m)
Vanngrav	30	Hele vanngrava + 0,5 m

#### BELYSNINGSSTYRKE

I.h.t. NS-EN 12193





Løpebane L = 400 m, 6 baner á 1,22 m. 400 m bane skal minimum ha sarg i svingene.

Rundløpsbanens lengde regnes 0,3 m fra sargen

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

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

<b>R</b>	<b>A</b>
35,0 m	89,10 m
35,5 m	87,53 m
36,0 m	85,96 m
<b>36,5 m</b>	<b>84,39 m</b>
37,0 m	82,82 m
37,5 m	81,25 m
38,0 m	79,68 m

Radius måles fra senterpunkt inkludert sargen

#### OPPMERKING

- Linjebredde: 50 mm med unntak for kastbuen i spydtilløp, som er 70 mm
- Linjefarge: Hvit

#### FALL PÅ LØPEBANER

- Tverrfall: Maks 1:100
- Fall i lengderetningen: Maks 1:1000

#### OMRÅDER MED KUNSTSTOFFDEKKE TYKKERE ENN 15 MM

<b>Område</b>	<b>Tykkelse (mm)</b>	<b>Størrelse</b>
Tilløp for høyde	22	Siste 3 m (3 × 7 m)
Tilløp for tresteg	22	Siste 13 m (13 × 1,22 m)
Tilløp for stav	22	Siste 8 m (8 × 1,22 m)
Tilløp for spyd	22	Siste 8 m + overløpet (8,6 × 4 m)
Vanngrav	30	Hele vanngrava + 0,5 m

#### BELYSNINGSSTYRKE

I.h.t. NS-EN 12193

# Innendørs (spesialhall)

## BANEBREDDE

Rundbaner: min. 0,9 m  
Sprintbaner: 1,22 m

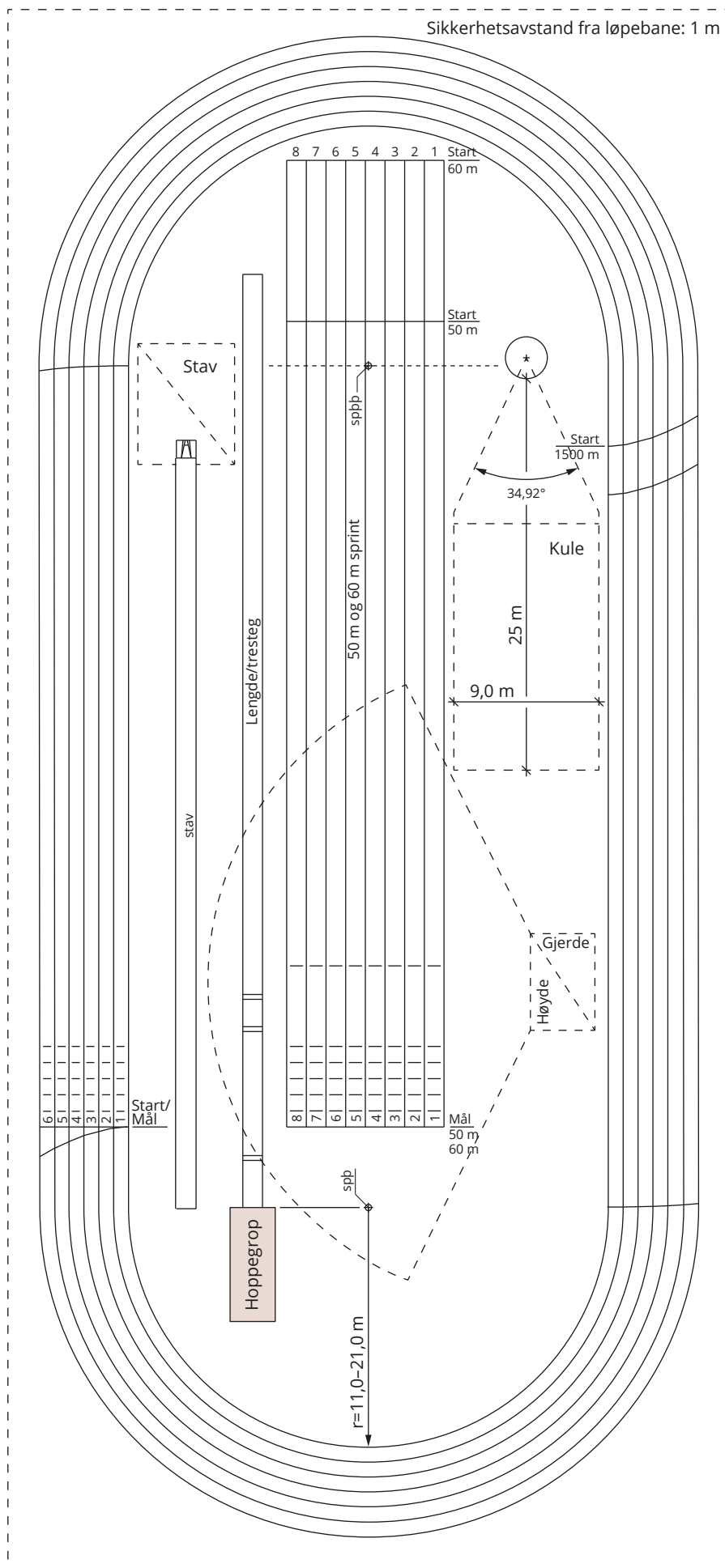
Rundløpsbanens lengde regnes 0,2 m utenfor den hvite linjen som markerer «sargen». Svingen må doseres, i hht World Athletics' «track and field facilities manual».

## OPPMERKING

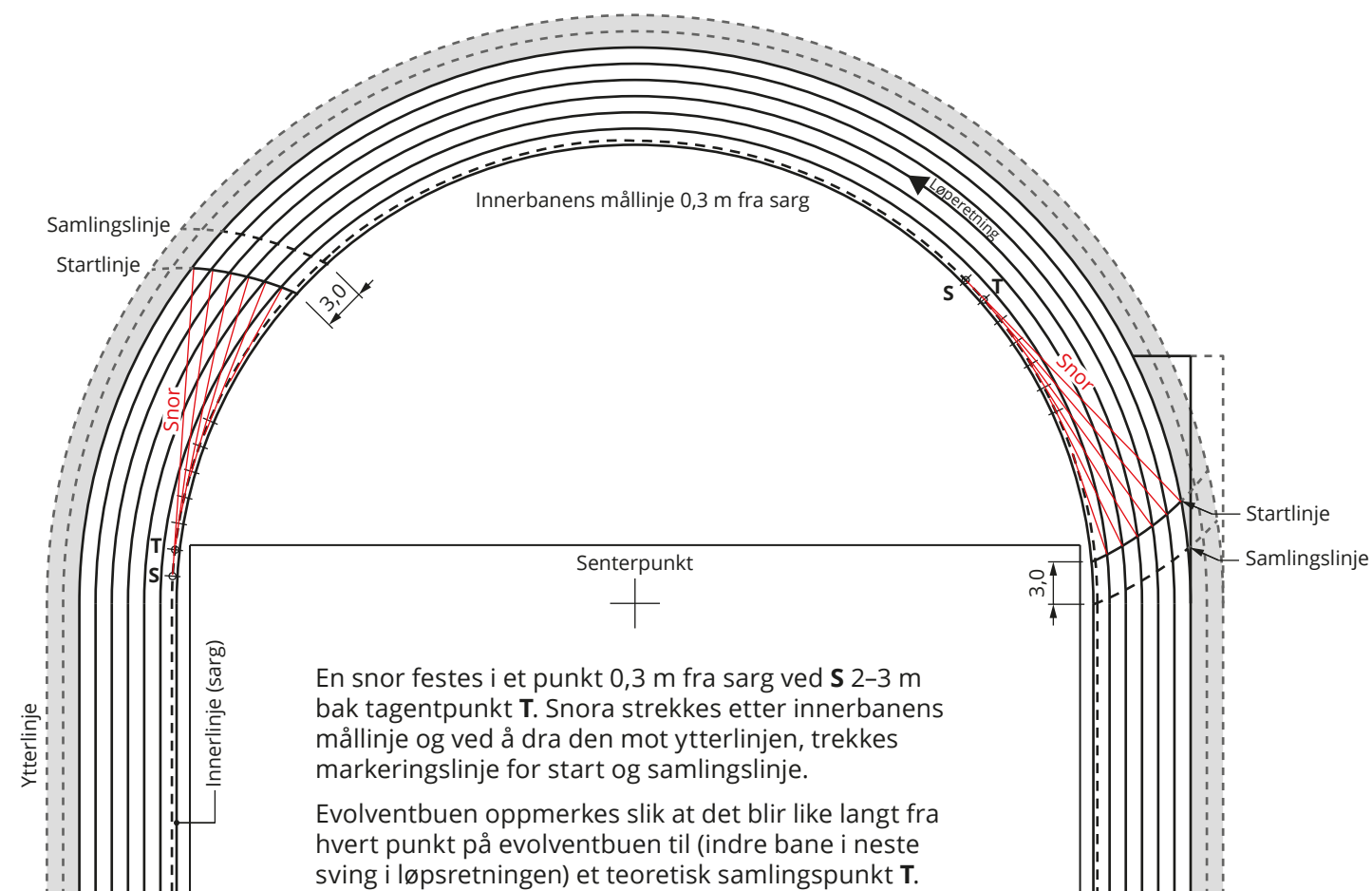
Linjebredde: 50 mm  
Linjefarge: Hvit, med unntak for enkelte startstreker og hekkeplasseringer.

## BELYSNINGSSTYRKE

I.h.t. NS-EN 12193



# Løpebaner – Startlinje i sving



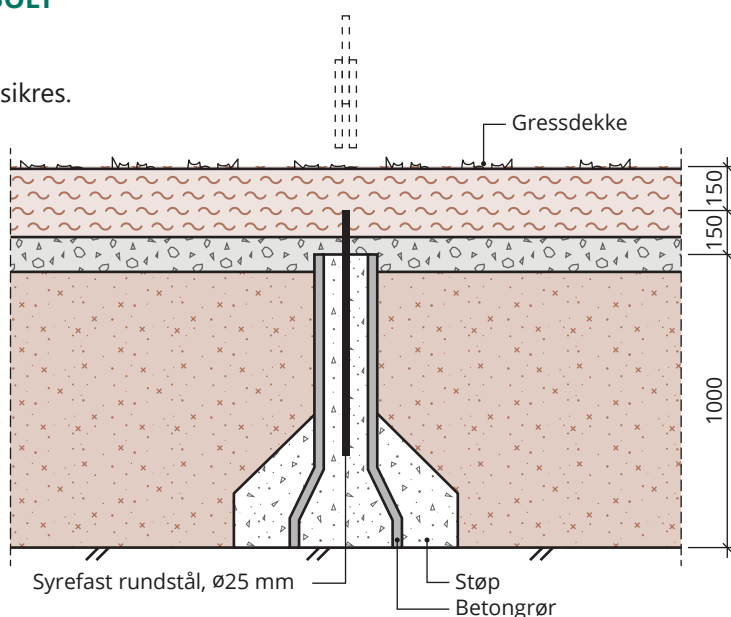
Ubenevnte mål er i meter

## MARKERING AV SENTERPUNKTER

### SIKRING AV SENTERBOLT

Snitt av nedstøping

NB! Senterpunkter skal sikres.



Ubenevnte mål er i millimeter

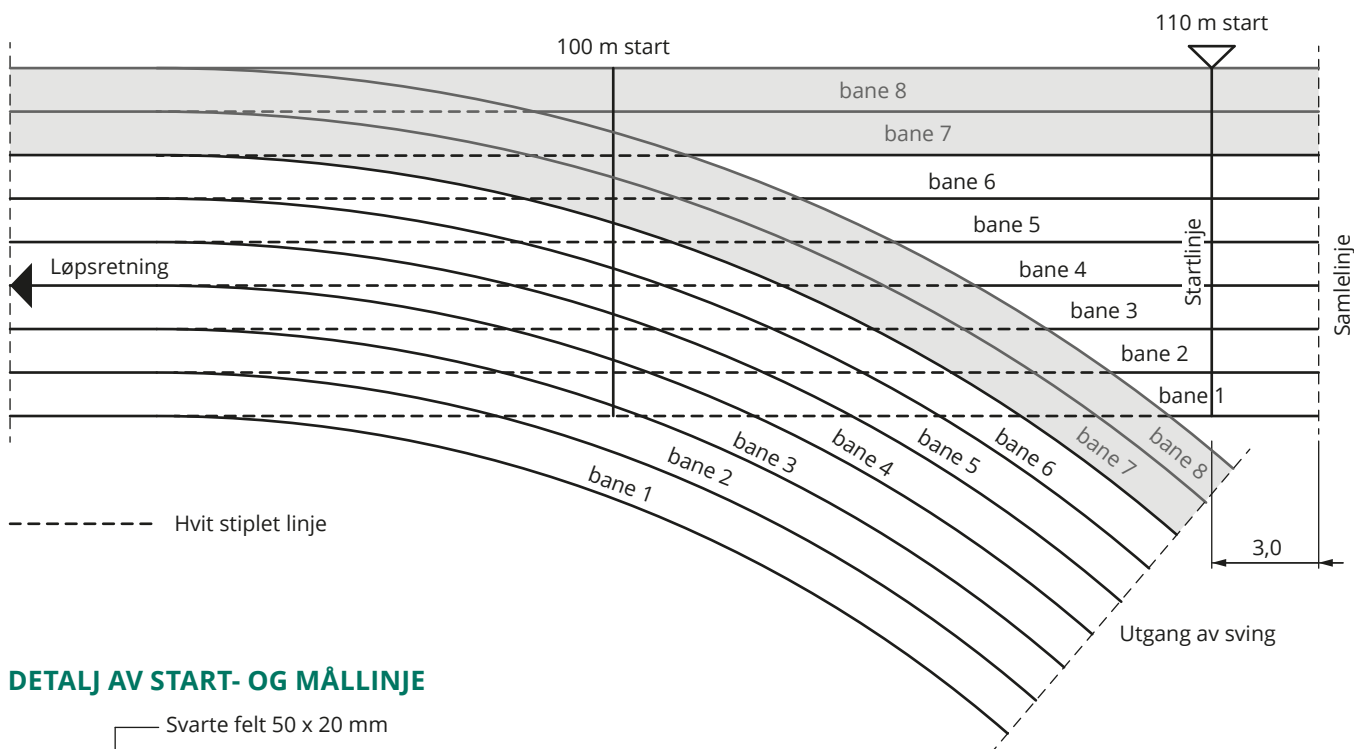
# Løpebaner – Markering

## OPPMERKING

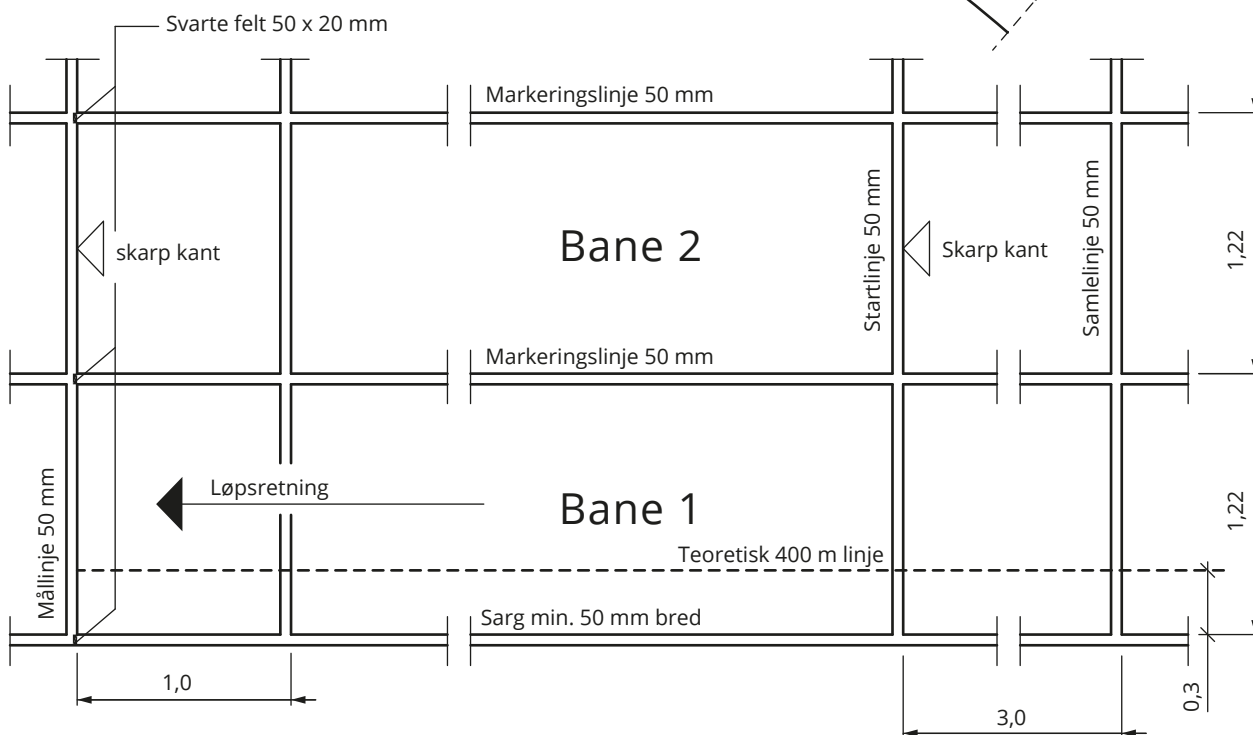
- Oppmerking i hht. gjeldende merkeplaner World Athletics og NFIF
- Linjebredde: 50 mm, se tegning
- Linjefarge: Hvit med unntak for enkelte startstreker og hekkeplasseringer

## MÅLTOLERANSER FOR OPPMERKING

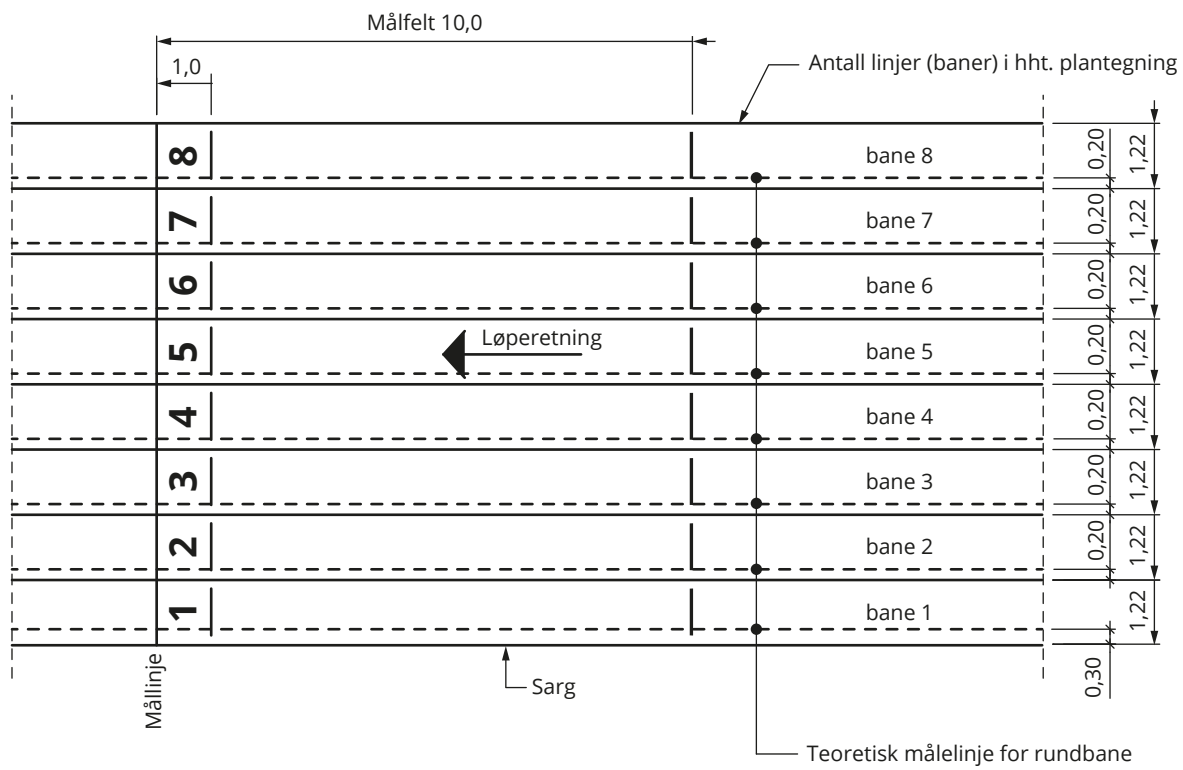
- Hekkeplasseringer 100 m og 110 m  $\pm 1,00$  cm
- Over 110 m  $\pm 3,00$  cm
- På 60, 80, 100 og 110 m: + 2,0 cm -0,00 cm
- På 200, 300 og 400 m: +4,0 cm -0,00 cm
- På øvrige startstreker (fellesstartstreker): + 5,0 cm, - 0,0 cm
- Vekslingsfelter og hinderplasseringer:  $\pm 3,0$  cm



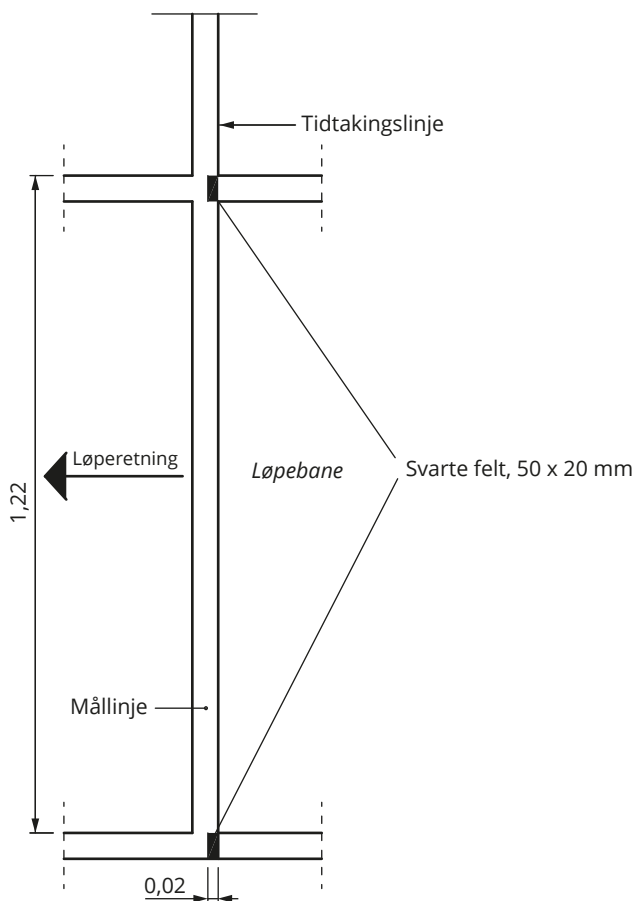
## DETALJ AV START- OG MÅLLINJE



# Løpebaner – Målområde



## PLAN AV MÅLOMRÅDE



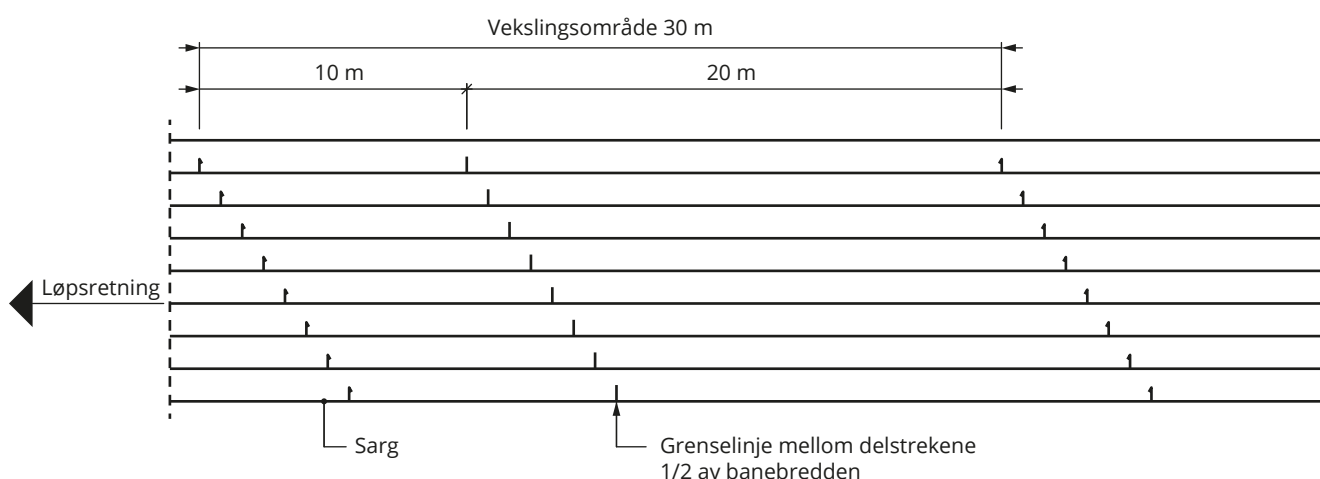
Ubenevnte mål er i meter

# Stafett- og hekkeløp

## STAFETTLØP

NB: Standard Word Athletics-merkeplan skal brukes ved merking!

Ved stafettløp til og med 4 x 200 m kan det fra 2. etappe av startes 10 m før vekslingsområde. Dette gjelder også ved 1. veksling 1000 m.



## STANDARD MERKEPLAN FOR HEKKEØVELSER

Øvelse	Til første hekk	Mellom hekkene	Fra siste hekk	Merking
60mH	11,00	6,00	19,00	+ Grønn
60mH	11,00	6,50	16,50	+ Gul
60mH	11,00	7,00	14,00	+ Rød
60mH	11,50	7,50	11,00	+ Blå
80mH	12,00	8,00	12,00	■ Blå
100mH	13,00	8,50	10,50	■ Gul
110mH	13,72	9,14	14,02	■ Blå
200mH	18,29	18,29	17,10	● Rød
200mH	16,00	19,00	13,00	● Grønn
300mH	50,00	35,00	40,00	■ Grønn
400mH	45,00	35,00	40,00	■ Grønn

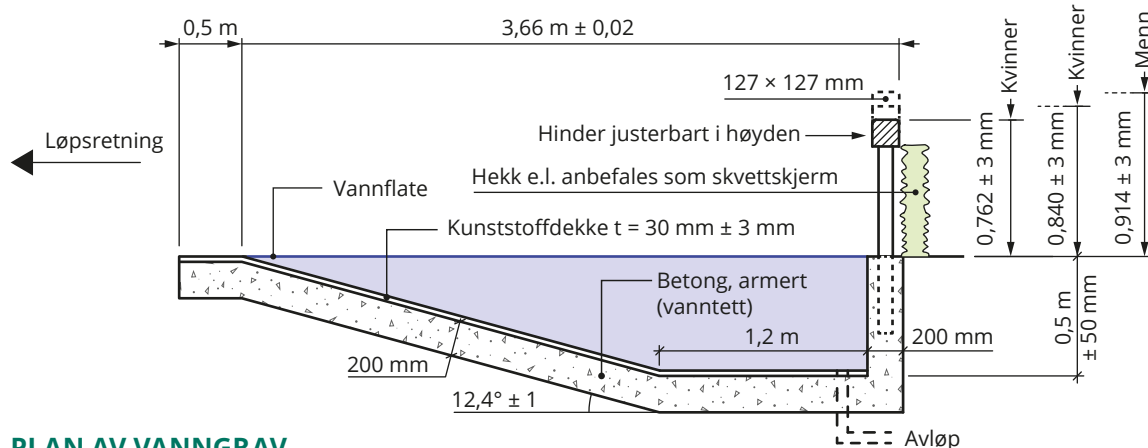
Merkene for 100mH, 110mH og 400mH skal være 50 × 100 mm. Hver løpebane merkes på begge sider.

Grønn sirkel gjelder for 200mH kvinner.

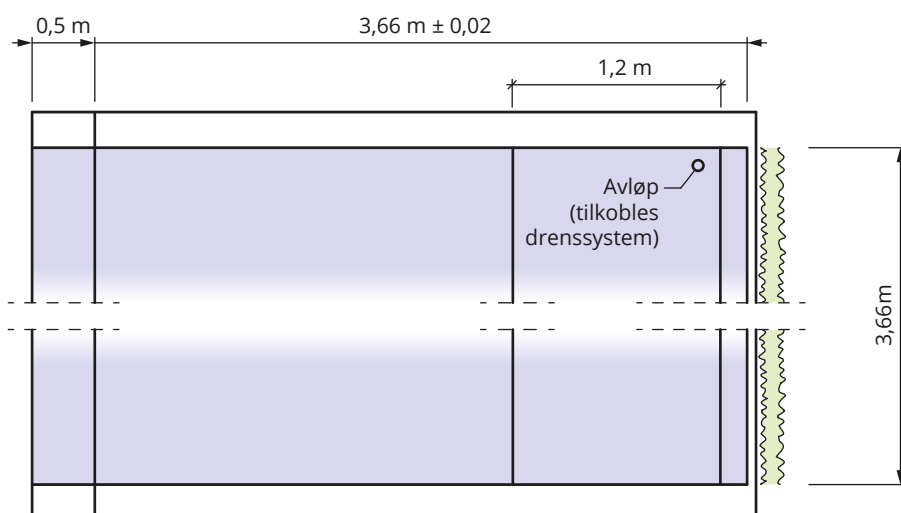
*Ubenevnte mål er i meter*

# Hinder

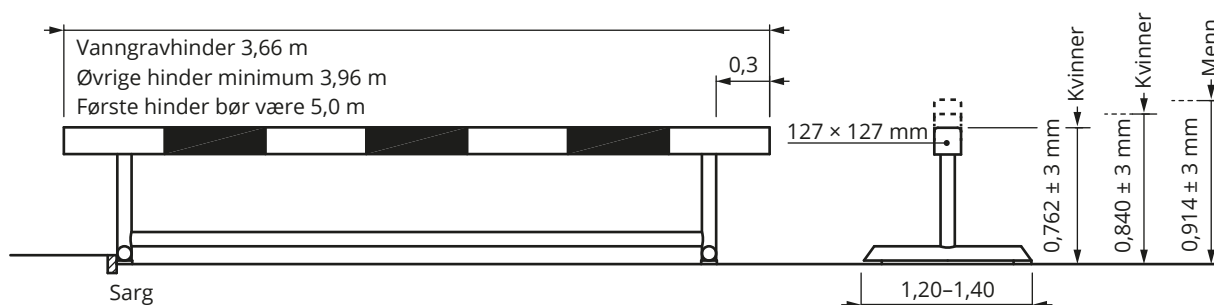
## VANNGRAV - SNITT



## PLAN AV VANNGRAV



## HINDER

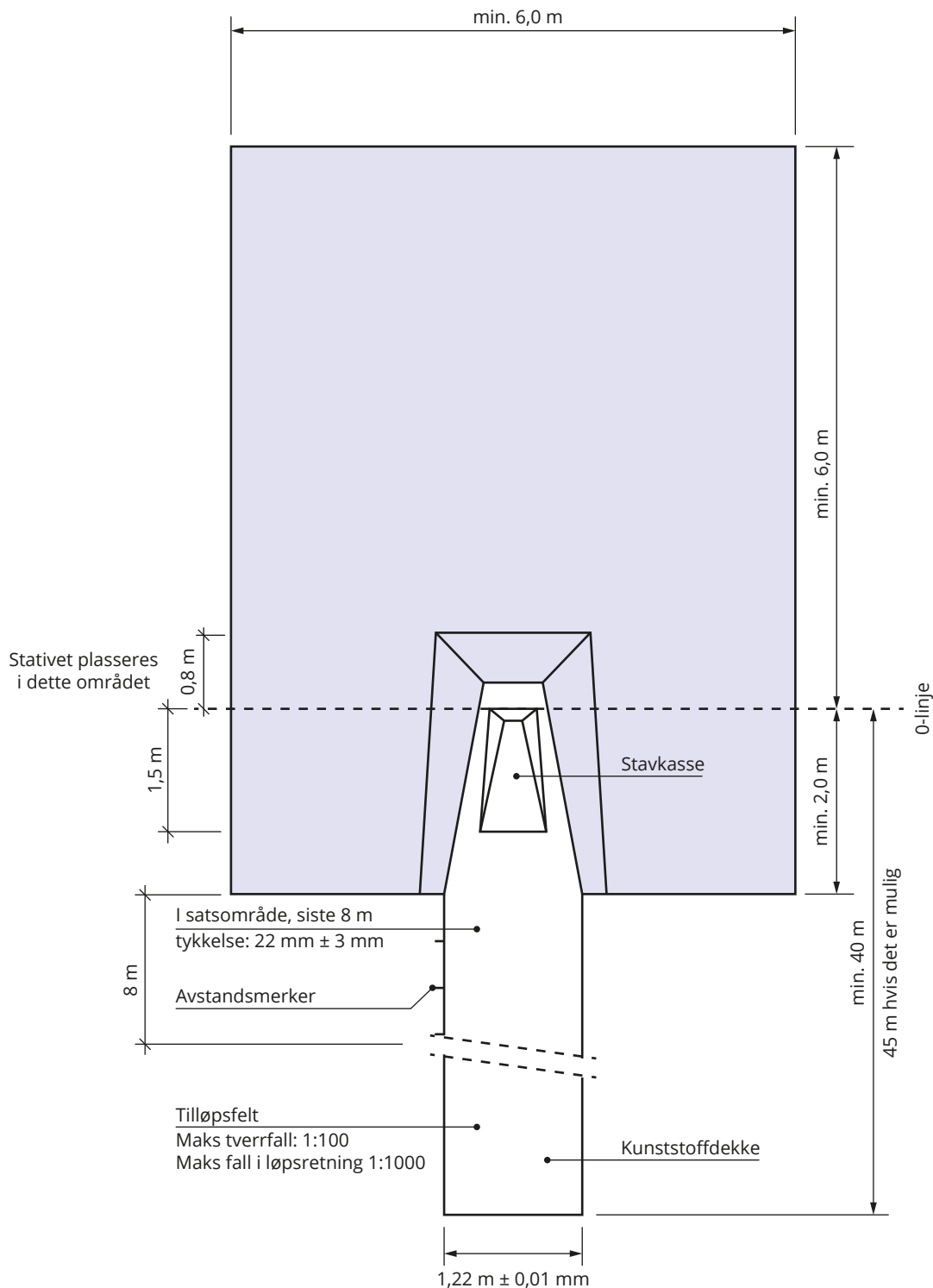


Hinderet skal være 80-100 kg.

Lengde	Antall hinder	Vanngrav passeres
1500	15	3 ganger
2000	23	5 ganger
3000	35	7 ganger

Ubenevnte mål er i meter

# Stavhopp

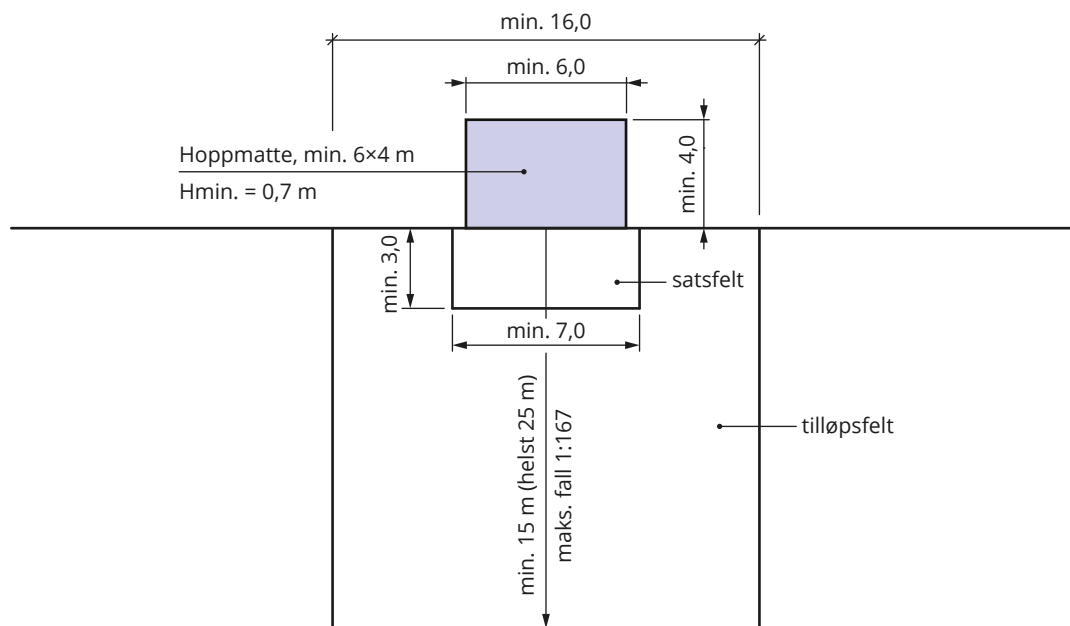


- Hoppmatte min. 6 m × 6 m + min. 2 m frontmatte
- Tykkelse min. 0,8 m
- Tilløpsfelt: min. 40 m med mulighet for 45 m
- Avstanden mellom stativene eller mellom de forlengende armer hvor disse er brukt, skal være fra 4,30 m til 4,37 m.
- Listen skal være av glassfiber eller annet passende materiale, sirkelformet i tverrsnitt og lengde 4,5 m ± 2 cm. Vekten skal være 2,25 kg.
- Tilløpsfelt: Avstandsmarker plasseres utenfor den hvite linjen hver 0,5 m fra 2,5 til 5,0 m fra O-linjen og hver 1,0 m fra 5 til 18 m
- Tilløp inkl. matta plasseres slik at min 100 cm avstand til løpebane 1 er ivarettatt.





# Høydehopp

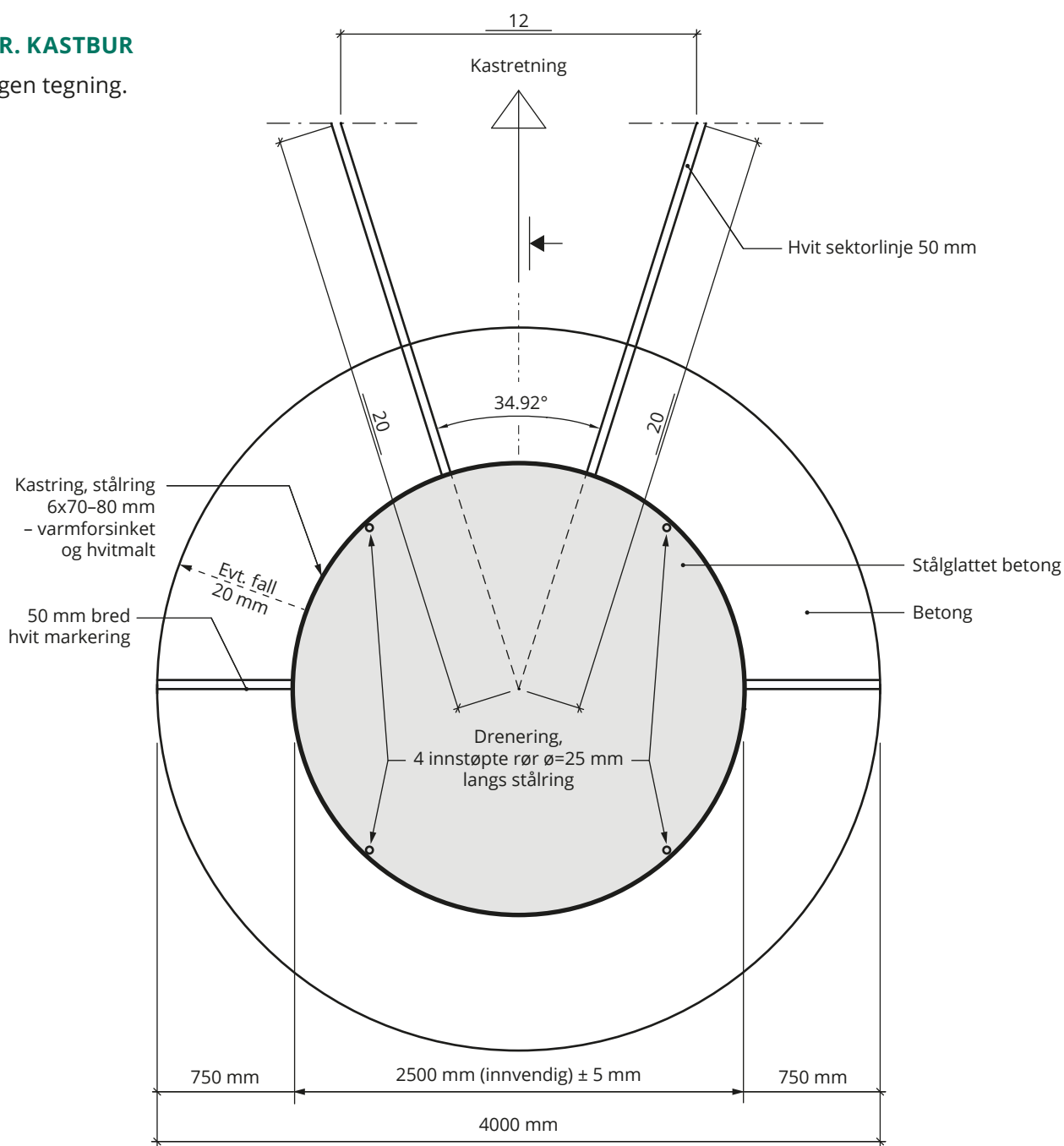


- Høyeste tillatte helning i tilløpet og på satsfeltet 1:167 målt vinkelrett mot listen.
- Satsfeltet må være plant.
- Kunststoffdekke, tykkelse i satsfelt:  $22 \text{ mm} \pm 3 \text{ mm}$  (Min  $3,0 \times 7,0 \text{ m}$ ).
- Hjørnepunktene på satsfeltet ( $3 \times 7 \text{ m}$ ) skal merkes med et lite hvitt merke  $5 \times 5 \text{ cm}$
- Avstanden mellom stativene skal være  $4,0\text{--}4,04 \text{ m}$ .
- Listen skal være av glassfiber eller annet passende materiale, sirkelformet i tverrsnitt og lengde  $4,0 \pm 2 \text{ cm}$ .
- Vekten skal være maks.  $2,0 \text{ kg}$ .
- Internasjonale mål på matte er  $6 \times 4 \text{ m}$  (min.).

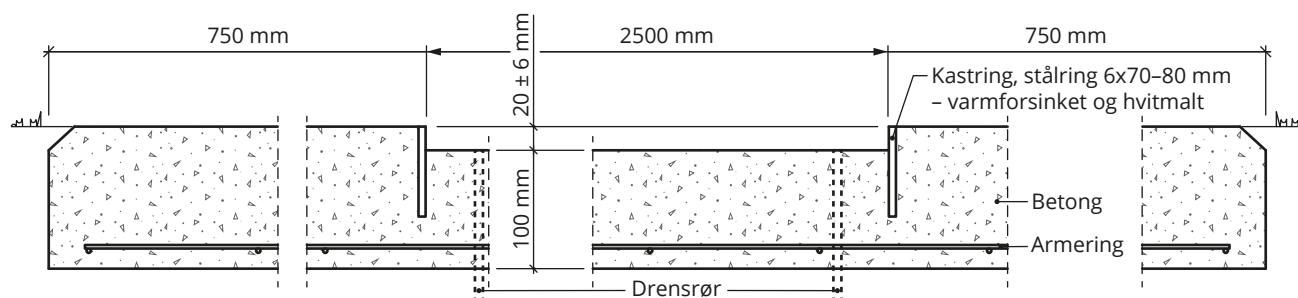
# Diskokast

## VEDR. KASTBUR

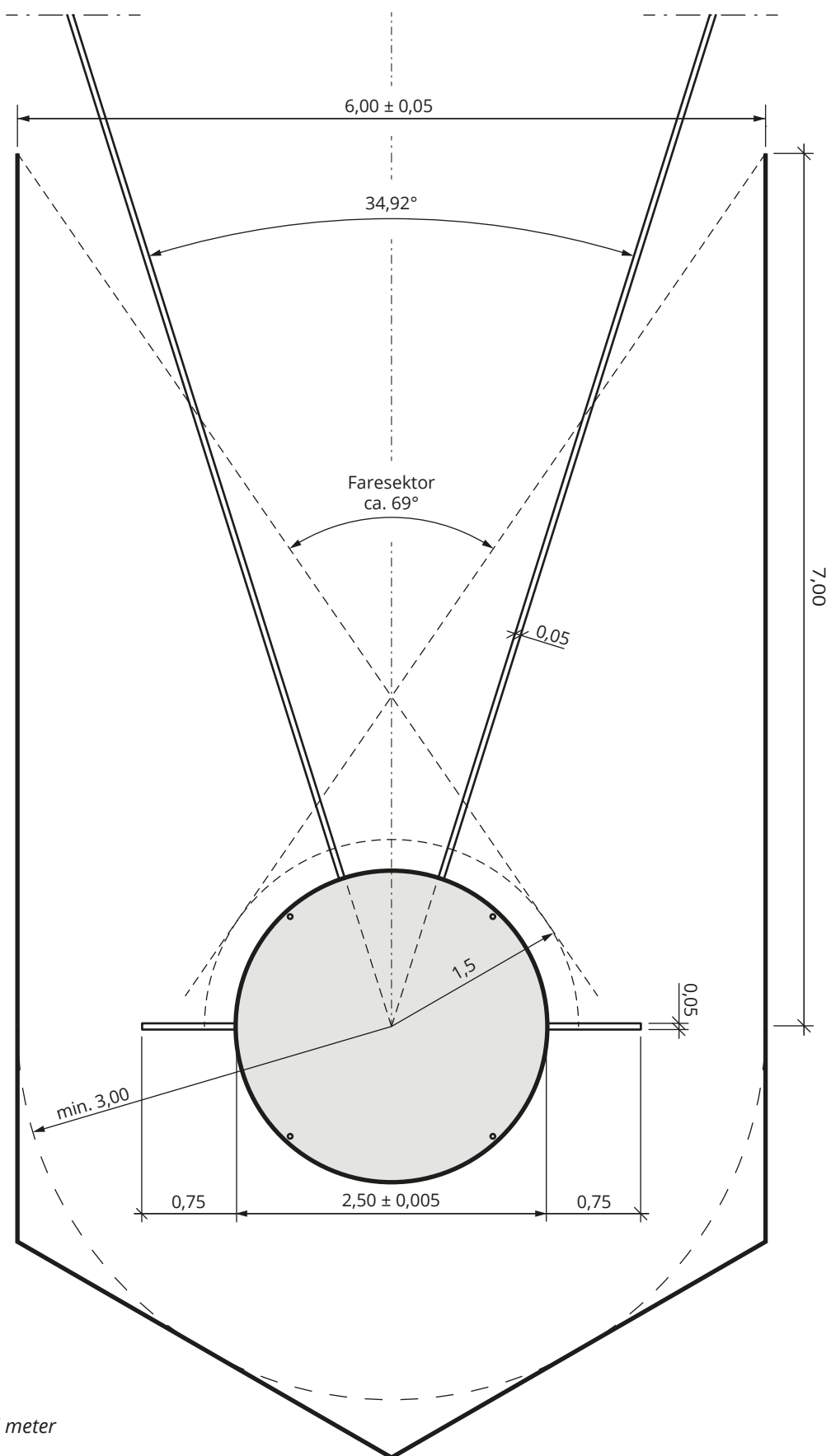
Se egen tegning.



## Snitt



# Kastbur for diskos

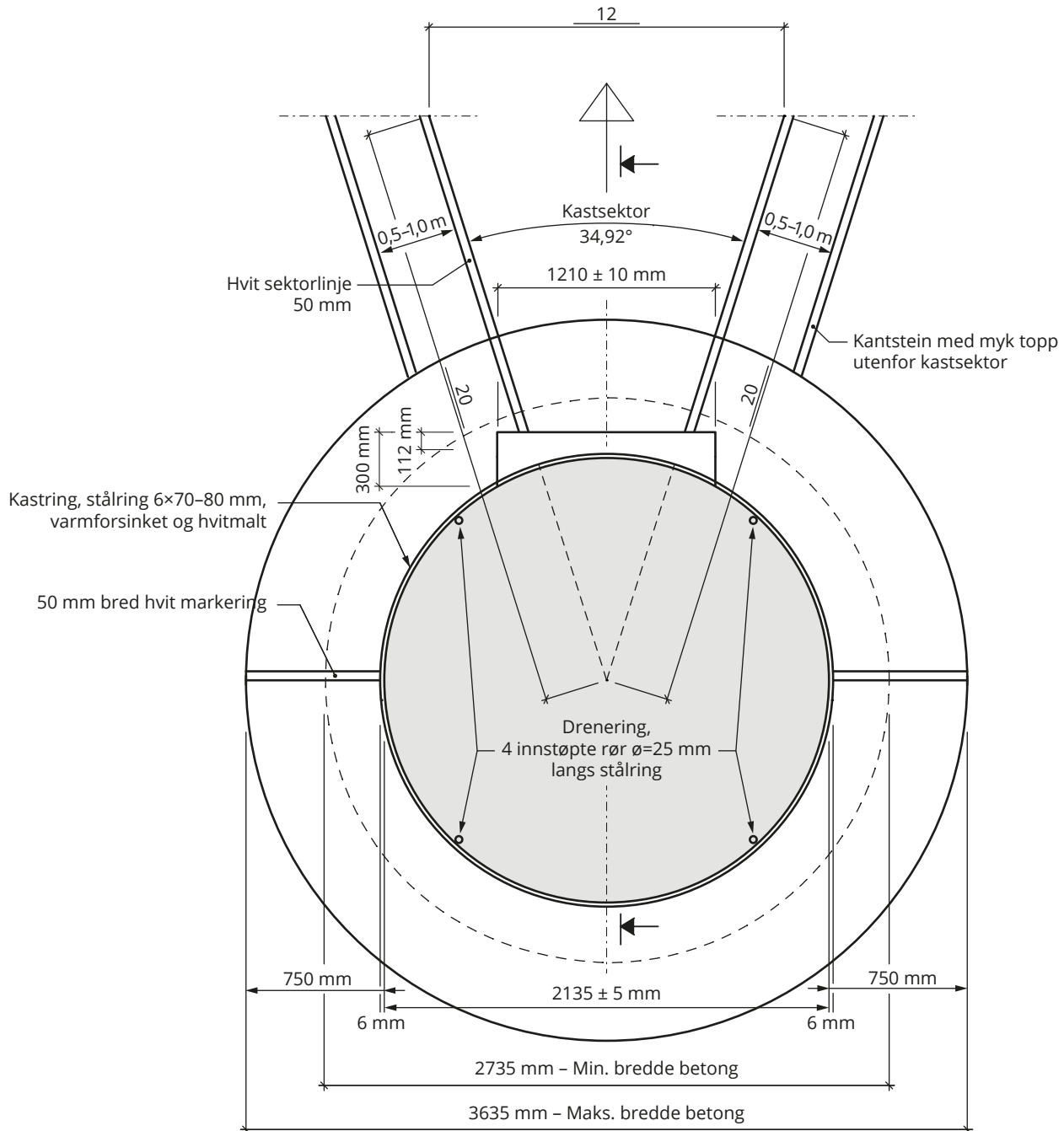


Ubenevnte mål er i meter

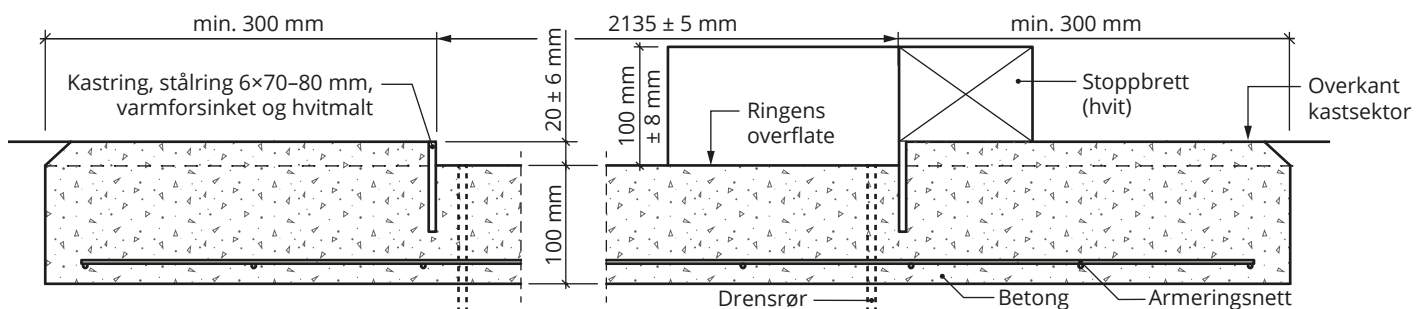




# Kulestøt

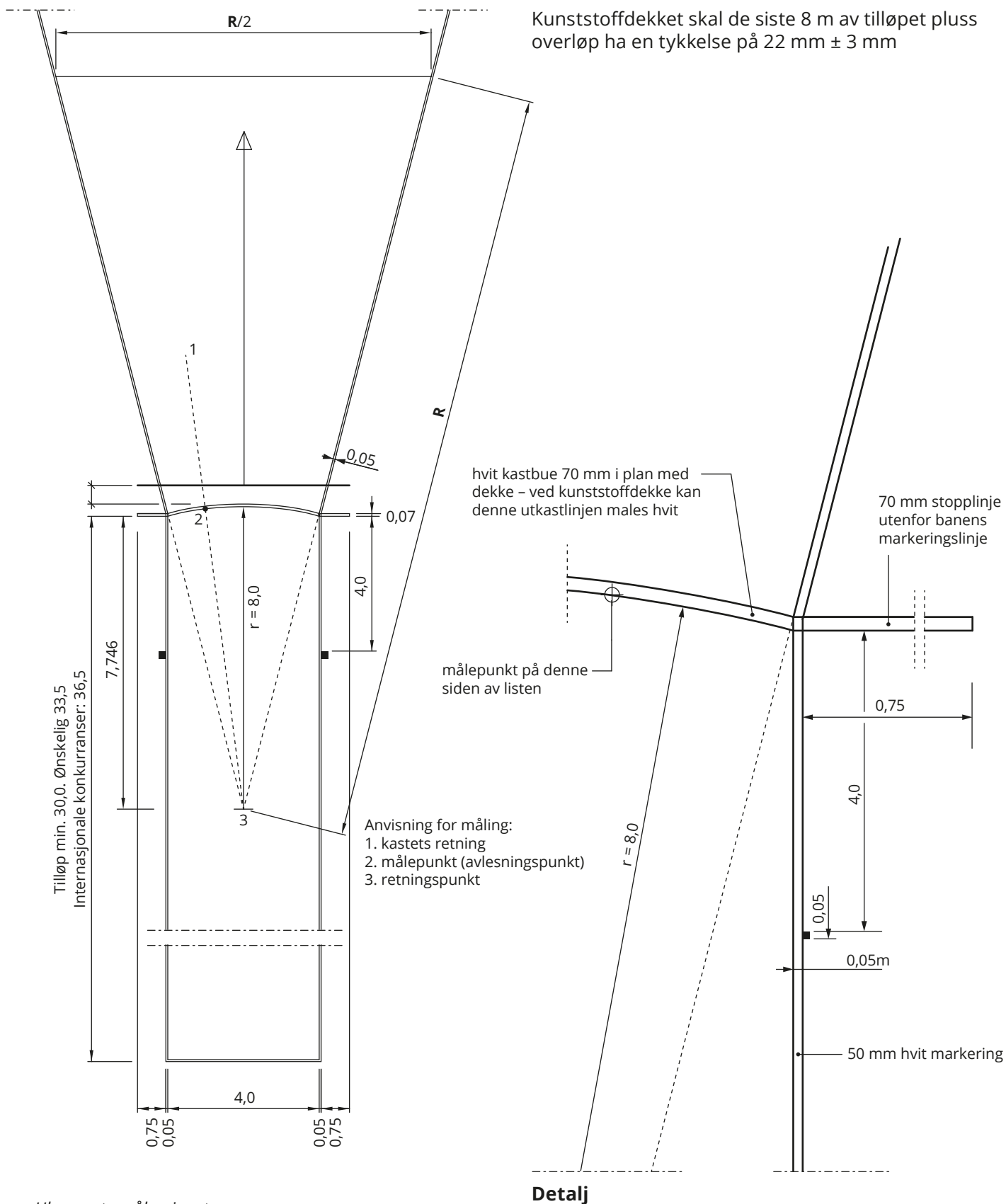


## Snitt



Kotehøyden i ringen skal være lavere enn kotehøyden i landingssektoren.

# Spydkast



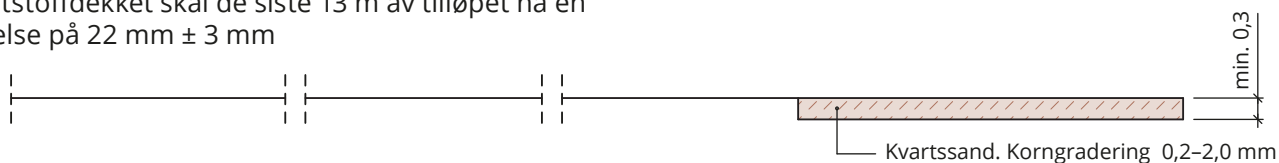
Ubenevnte mål er i meter



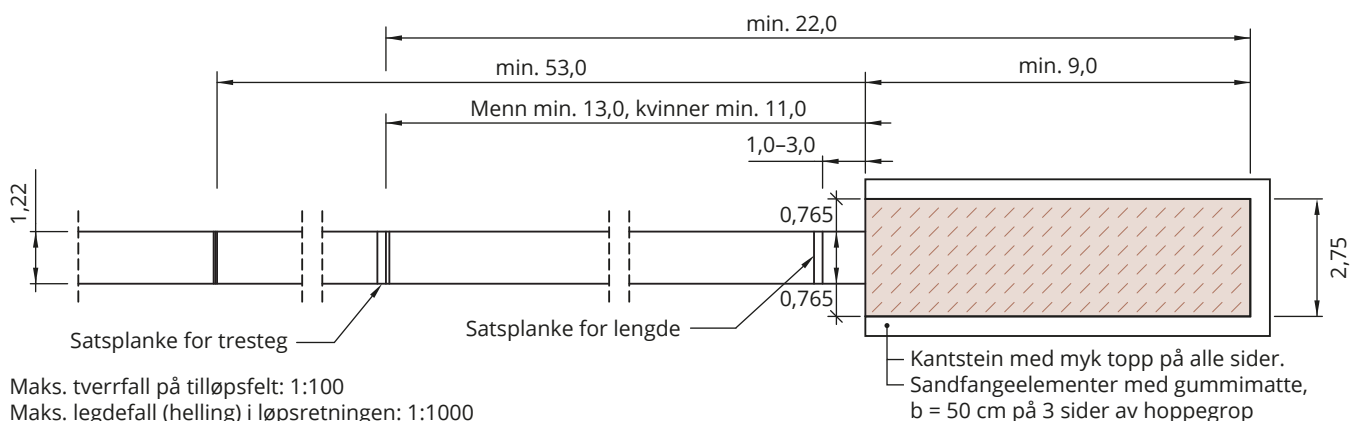
# Tresteg- og lengdehopp

## SNITT

Kunststoffdekket skal de siste 13 m av tilløpet ha en tykkelse på  $22 \text{ mm} \pm 3 \text{ mm}$

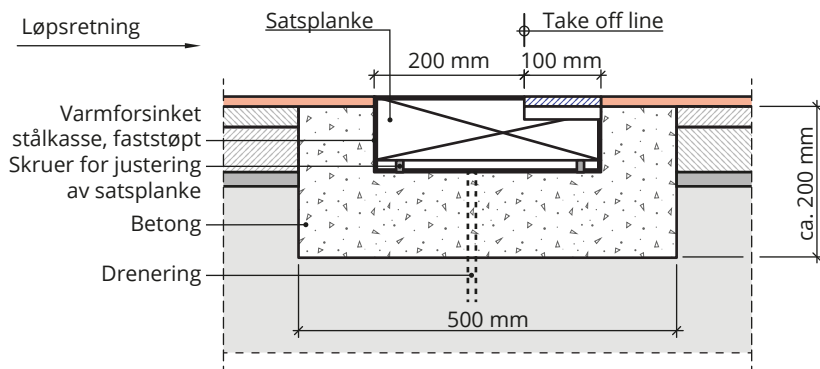


## PLAN AV ENKEL HOPPBANE FOR TRESTEG OG LENGDE



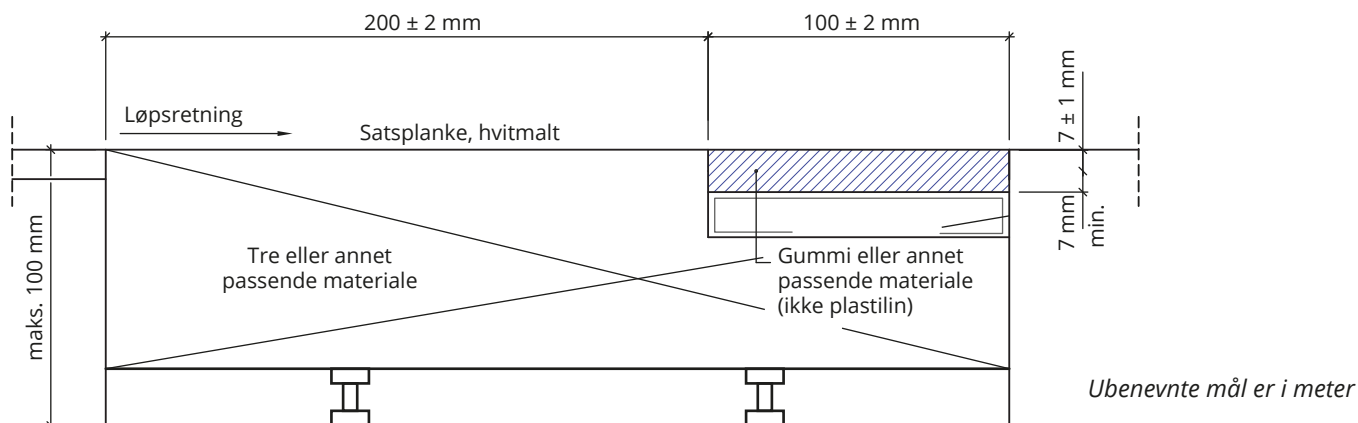
Maks. tverrfall på tilløpsfelt: 1:100  
Maks. legdefall (helling) i løpsretningen: 1:1000

## SNITT AV SATSPANKE



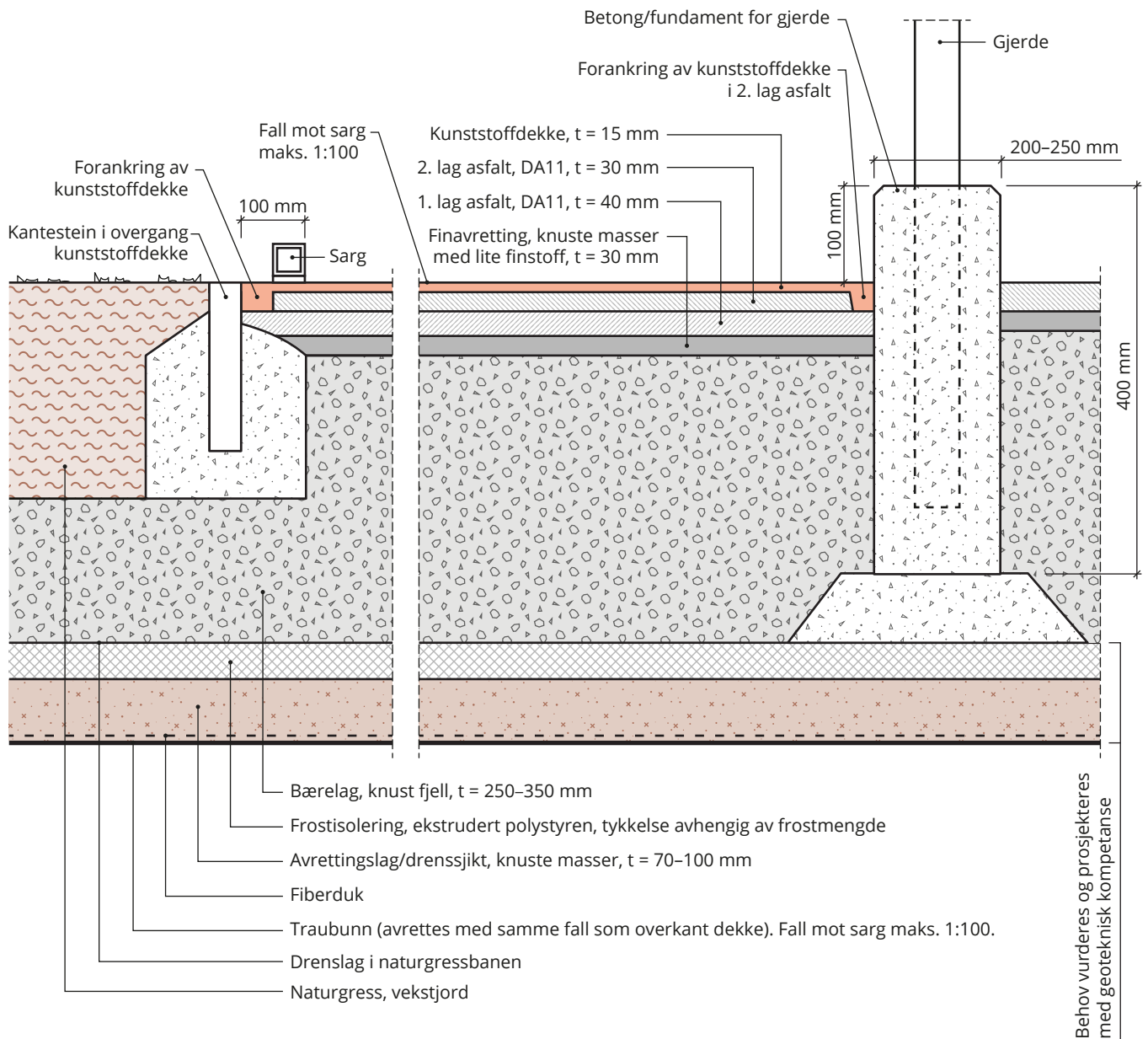
## SATSPANKE OG LIST MED PLASTMASSE FOR LENGDE OG TRESTEGHOPP (VERTIKALSNIITT)

Satsplanke skal være sertifisert/world athletics godkjent



# Typisk snitt av friidrettsbane med kunststoffdekke

I Norge legges kun vanngjennomtrengelige/permable kunststoffdekker, med struktursprøytet overflate.





Utgitt av:  
Kultur- og likestillingsdepartementet

Bestilling av publikasjoner:  
Departementenes sikkerhets- og serviceorganisasjon  
[www.publikasjoner.dep.no](http://www.publikasjoner.dep.no)  
Telefon: 22 24 00 00  
Publikasjoner er også tilgjengelige på:  
[www.regjeringen.no](http://www.regjeringen.no)  
Publikasjonskode: V-1039 B  
Trykk: Departementenes sikkerhets- og serviceorganisasjon  
09/2022 – opplag 250

