



SVENSK FRIIDROTT

Handbok för arrangörer av friidrottstävlingar med paraklasser



Handbok för arrangörer av friidrottstävlingar med paraklasser

Vid årsskiftet 2021–22 övertog Svenska Friidrottsförbundet ansvaret från Parasport Sverige för friidrott som utövas av personer med syn-, rörelse- och intellektuell funktionsnedsättning.

Sedan dess har indelningen i tävlingsklasser förändrats vid två tillfällen. Från och med Svensk Friidrotts årsmöte i mars 2024 ser klassindelningen i svensk parafriidrott ut så här:

Åtta olika tävlingsklasser:

- S-11, S-12 och S-13 för tävlande med klassificerad synnedsättning
- I-20 för tävlande med klassificerad intellektuell funktionsnedsättning
- R-stående för tävlande med klassificerad rörelsenedsättning och som tävlar utan hjul
- R-rullstol för tävlande med klassificerad rörelsenedsättning som tävlar i rullstol
- R-71 och R-72 för tävlande med klassificerad rörelsenedsättning som tävlar i framerunner

Tävlingsklasserna delas dessutom upp i seniorklasser (Män och Kvinnor) och ungdomsklasser (Pojkar 15–17 år resp. Flickor 15–17 år).

En öppen klass:

- För samtliga tävlande med funktionsnedsättning som är 14 år eller yngre
- För personer med funktionsnedsättning i alla åldrar som är nyfikna på att testa att tävla i friidrott, men inte har bestämt sig för att ta steget att få sin funktionsnedsättning klassificerad.

Med denna handbok vill vi stötta arrangörer som vill arrangera tävlingar i parafriidrott.

Handbok för arrangörer av friidrottstävlingar med paraklasser

© Svenska Friidrottsförbundet
Första utgåvan, 2024

Manus: Daniel Bergin
Foto: DECA Text & Bild
Illustrationer: Mathias Frykholm (sida 9, 13)
Formgivning: Blyh Media

Tack till: Anna Båtelson Höjer, Linda Frelin, Katarina Janderberg, Jenny Jernström, Marcus Kax Fromholz, Magnus Olsson och Therez Blomberg.

Förutsättningar för tävling

Tävlingssanktioner

Medlemsföreningar i Svenska Friidrottsförbundet kan arrangera tävlingar i parafriidrott. Genom att söka sanktion för tävlingen signalerar arrangören att de har för avsikt att arrangera en tävling och att tävlingen ska följa friidrottens och parafriidrottens tävlingsregler. Dessutom blir sanktionerade tävlingar synliga och sökbara i den officiella tävlingskalendern på friidrott.se.

En sanktionerad tävling kan bestå av enbart grenar för parafriidrottare, men det är vanligare att parafriidrotten genomförs som en del av en tävling där även andra tävlingsklasser förekommer.

Sanktionsansökan kan varje förening göra på egen hand. Läs mer här:

www.friidrott.se/tavling-landslag/tavling/ansoka-om-sanktion/

Tävlingar med deltagare som har ambitioner att kvalificera sig till internationella parafriidrottsmästerskap behöver också ha sanktion från WPA (Internationella Parafriidrottsförbundet). Kontakta landslagsledaren för parafriidrott om er tävling behöver WPA-sanktion.



Inbjudan

Inbjudan till tävlingen bör publiceras på den arrangerande föreningens hemsida med god framförhållning.

Inbjudan bör innehålla åtminstone denna information:

- Namn på tävlingen
- Datum och plats
- Tävlingsklasser och grenar (om tävlingen genomförs på mer än en dag: Uppgift om vilka grenar som genomförs vilken dag)
- Sista anmälningsdag och uppgift om hur man anmäler sig till tävlingen
- Anmälningsavgift, hur den ska betalas och när den senast ska vara betald
- Kontaktperson, med kontaktuppgifter

När det gäller parafriidrotten är det viktigt att bestämma innan ni publicerar inbjudan om tävlingen ska innehålla både öppen klass och tävlingsklasser (för klassificerade parafriidrottare) eller bara den ena typen av klass(er).

Fundera också på vilka grenar som ska ingå i tävlingen för de olika tävlingsklasserna (eftersom möjligheten att genomföra vissa tävlingsgrenar kan vara beroende av vilken tävlingsutrustning som finns på arenan).

Om er tävling ska innehålla tävlingsklasser för klassificerade tävlande, hänvisa till den aktuella listan över klassificerade parafriidrottare (som ju är de enda som kan delta i tävlingsklass).

Listan finns här:

www.friidrott.se/tavling-landslag/elit-landslag/kriterier-uttagningar/parafriidrott/klassificerade-parafriidrottare/

Klassificering

För att få delta i någon av tävlingsklasserna i parafriidrott måste den aktive vara klassificerad genom Svensk Friidrott.

En klassificering går till så att den aktive, antingen på egen hand eller med hjälp av t.ex. vårdnads-havare, fyller i och skickar in det medicinska kortet.

Det finns tre olika medicinska kort (ett för idrottare med rörelsenedsättning, ett för idrottare med synnedsättning och ett för idrottare med intellektuell funktionsnedsättning) som kan laddas ned via länkar som finns på denna sida:

www.friidrott.se/forening-forbund/var-friidrott/vara-aktiviteter/parafriidrott/klassificering/

När det medicinska kortet är ifyllt skickas det till klassificeringar@friidrott.se

Ett beslut fattas av Svensk Friidrotts nationella klassificerare som i sin tur informerar den aktive om vilken klass den aktive ska tillhöra. Efter detta kan den aktive tävla på nationell nivå i tävlingsklasser och därmed också delta i SM-tävlingar.

För att få tävla internationellt behövs även en internationell licens. Svensk Friidrotts landslagsledare för parafriidrott kan svara på frågor om hur sådan klassificering och licensiering går till.



Medicinskt kort

Underlag för ansökan om klassificering som idrottare med intellektuell funktionsnedsättning inom Svenska Friidrottsförbundet

TILL DIG SOM BLIVIT OMBEDD ATT FYLLA I DETTA KORT

Fyll i uppgifterna så noggrant som möjligt. Kortet lämnas till den sökandes förening f.v.b. till Svenska Friidrottsförbundet.
Har du frågor kontakta Anna Bätelson Häjer
e-mail: klassificeringar@friidrott.se

Namn: _____
 Gatadress: _____
 Postnr: _____ Postadress: _____
 Födelsedata: _____ Telefonnr: _____ / _____
 Förening: _____
 Idrott: _____
 Nuvarande skolgång/arbete/daglig aktivitet: _____
 Diagnos: _____
 Andra relevanta diagnoser: _____
 Uppgiftslämnare:
 Namn _____
 Funktion:
 LSS-handläggare psykolog skolsköterska
 skolläkare lärare särskola förälder
 Telefon dagtid: _____ Datum _____
 E-mailadress: _____

Intellektuell funktionsnedsättning:

Har personen genomgått utredning av psykolog/läkare etc. som stöder diagnosen utvecklingsstörning/intellektuell funktionsnedsättning?

ja

När och var gjordes utredningen? (för att underlätta vår bedömning emoter vi kopia på utredningen om den finns tillgänglig): _____

nej, ingen utredning gjord, ansöker om klassificering som idrottare med utvecklingsstörning på följande grund: _____

Definition av begreppet intellektuell funktionsnedsättning

Parasport Sverige använder sig av samma definition som Världshälsoorganisationen – WHO. Den lyder på följande sätt.

A. Intellektuell funktionsnivå klart under det genomsnittliga (IQ högst 70).

B. Samtidigt förekommande brister i adaptiv funktionsförmåga i minst två avseenden:

- Kommunikation
- ADL-färdigheter
- Boende
- Socialt/interpersonellt
- Nyttjande av offentliga resurser
- Målinriktning
- Studier
- Arbete
- Fritid
- Hälsa och personlig säkerhet

C. Debut före 18 års ålder

SM-grenprogram

I dessa grenar förekommer SM-tävlingar i parafriidrott:

Inomhus (tävlingsklasser för män och kvinnor)

	S-11/12/13	I-20	R-stående	R-71/72	R-rullstol
60m	X	X	X	X	
200m	X	X	X		
800m	X	X	X	X	X
3000m	X	X	X		
Höjd	X	X	X		
Längd	X	X	X		
Kula	X	X	X		

Utomhus, seniorer (tävlingsklasser för män och kvinnor)

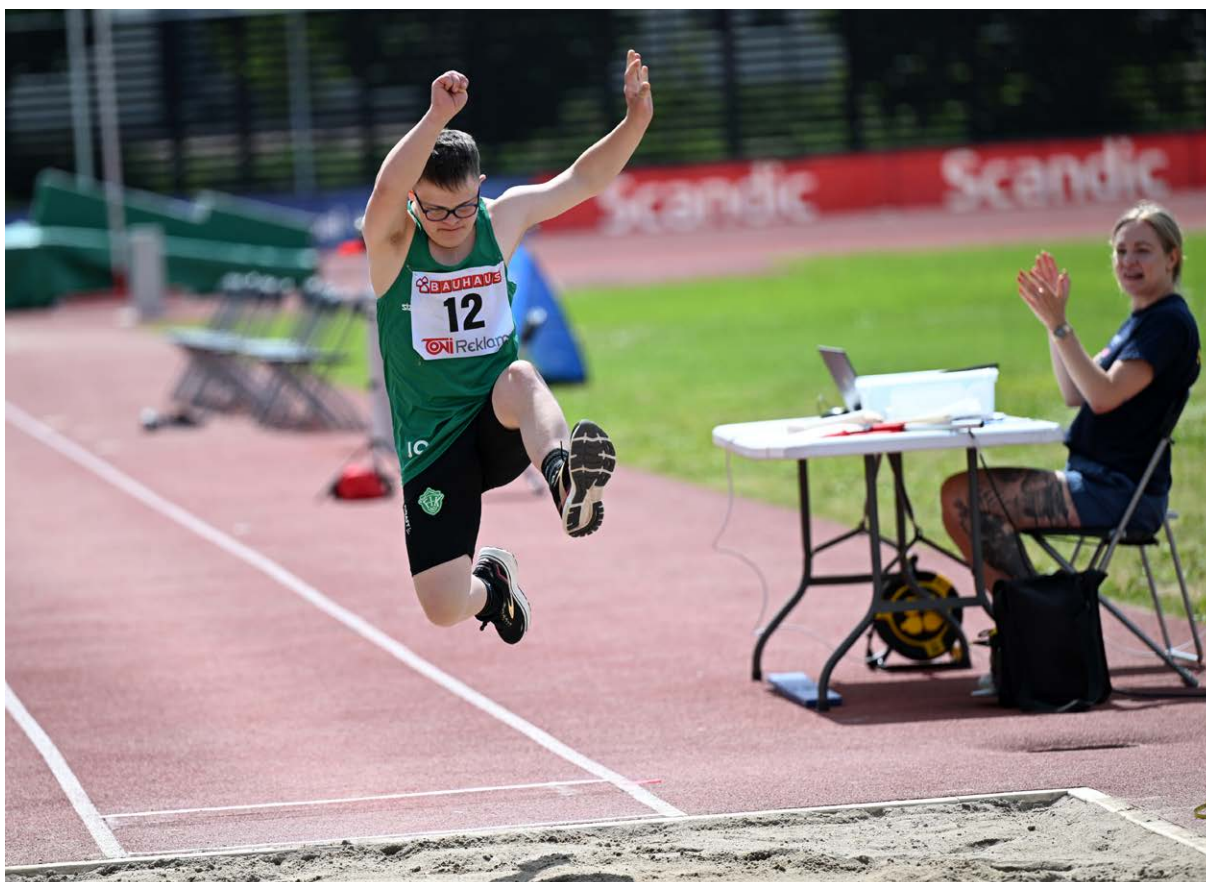
	S-11/12/13	I-20	R-stående	R-71/72	R-rullstol
100m	X	X	X	X	X
200m				X	
400m	X	X	X		X
800m				X	X
1500m	X	X	X		
5000m	X	X	X		
Höjd	X	X	X		
Längd	X	X	X		
Kula	X	X	X		***
Diskus	X	X	X		***
Spjut	X	X	X		
Terräng 4km	X	X	X		
10km väg	1/2	1/2	1/2	1/2	1/2
Halvmaraton	1/2	1/2	1/2		1/2

1/2 betyder att grenen genomförs vartannat år.

*** betyder att grenen genomförs om det finns fästänordning för kaststol på arenan.

Utomhus, ungdomar (åldersbundna tävlingsklasser för pojkar och flickor 15–17 år)

	S-11/12/13	I-20	R-stående	R-71/72	R-rullstol
100m	X	X	X	X	X
200m			X	X	X
800m	X	X	X	X	X
3000m	X	X			
Höjd	X	X	X		
Längd	X	X	X		
Kula	X	X	X		***
Diskus	X	X	X		***
Spjut	X	X	X		
Terräng 4km	X	X	X		





Generella regler för de olika tävlingsklasserna

S-11

Ögonbindel som blockerar allt inkommande ljus ska alltid användas vid tävling.

Tävlande i S-11 ska alltid använda guide i löpgrenar och assistent i teknikgrenar.

S-12

För tävlande i S-12 är det valfritt att använda sig av guide i löpgrenar.

R-rullstol

Hjälm ska alltid bäras av tävlande i rullstolsklass. Nummerlapp placeras i första hand på rullstolens baksida. Om nummerlapp för tilldelad bana används placeras den på hjälmen.

R-71 och R-72

Hjälm ska alltid bäras av tävlande i framerunning-klass.

Nummerlapp placeras i första hand på den tävlandes rygg. Om två nummerlappar används placeras den andra på hjälmen eller på framerunnerns ena sida.

Generella regler för tävlande i öppen klass

I öppen klass kan arrangören ta större hänsyn till varje tävlandes individuella förutsättningar, och bland annat tillåta mer hjälp från assistent/guide än det som är tillåtet i tävlingsklasserna för klassificerade utövare.

Exempel på individuella anpassningar av tävlingsförutsättningarna som kan göras i öppen klass finns i avsnitten om respektive gren. Observera att även klassificerade utövare kan anmäla sig till tävling i öppen klass.

Vid anmälan till tävling i öppen klass bör arrangören få veta:

1. Vilken typ av funktionsnedsättning varje tävlande har (nedsatt syn, nedsatt rörelseförmåga, nedsatt intellektuell förmåga).
2. Om någon/några av de anmälda använder rullstol eller framerunner när de tävlar.
3. Om det finns några av de anmälda som behöver specifik hjälp för att känna sig trygga i tävlingsutförandet. (Se exempel på hur tävlingsformerna kan anpassas för deltagare i öppen klass i avsnitten om Öppen klass under respektive tävlingsgren.)

Anpassade tävlingsförutsättningar för parafriidrottare

Parafriidrottare tävlar till största delen med samma tävlingsregler som övriga friidrottare, men det finns ett antal anpassningar av tävlingsutförandet som tar hänsyn till parafriidrottarnas särskilda förutsättningar

Löpning

Tävlingsklasser

Löpgrenar med flera olika tävlingsklasser i samma heat

När startfälten i paraklasser är små kan det vara praktiskt att låta löpare som tävlar i olika klasser starta tillsammans i gemensamt heat.

Alla stående tävlande (S-11, S-12, S-13, I-20 och R-stående) kan som regel tävla i samma heat. Manliga och kvinnliga löpare placeras i separata heat.

För tävlande i framerunningklasser (R-71 och R-72) är rekommendationen istället att samtliga män och kvinnor startar i samma heat om de tillhör samma klass (R-71 eller R-72).

Tävlande i rullstol (R-rullstol) bör aldrig starta i samma heat som stående tävlande.

Löpgrenar inomhus, rullstol/frame

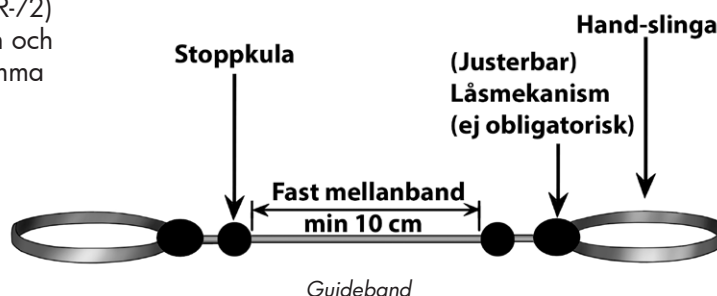
Inomhushallar har ofta smalare löparbanor än utomhusarenor. Ibland så smala att en rullstol/framerunner inte ens får plats på en bana. Därför rekommenderar vi:

- För 60m: Att varannan bana lämnas tom om banbredden är smalare än "utomhusstandard" 122 cm.
- För 200m och 400m: Att grenarna inte genomförs alls, alternativt enbart med löpare på bana 1 och 3, eftersom banbredden på rundbanan ofta är smalare än avstånden mellan de tävlandes hjul.
- För sträckor längre än 400m: Att startfälten är små (högst tre deltagare i varje heat), och att den som förmodas vara snabbast i heatet placeras längst in vid starten, så att utrymmet närmast konerna snabbt blir "ledigt" för långsammare deltagare.

Guide

Guide är obligatoriskt i klass S-11 och valfritt i klass S-12.

När guide används ska den tävlandes ena hand och guidens andra hand vara sammankopplade med guideband. Guidebandet ska vara icke-elasticiskt och maximalt 30cm långt på bana resp. maximalt 50cm långt vid väg-/terränglöpning.



Guide får ge muntliga instruktioner och ska bära väst under tävling. Kroppskontakt mellan tävlande och guide är inte tillåtet, om det inte handlar om att hjälpa tävlande komma upp efter att ha ramlat.

Både tävlande och guide måste fullfölja loppet.

I lopp som är 5000m eller längre får tävlande använda två olika guider. Endast ett byte av guide får ske, och det ska meddelas i förväg på vilket varv bytet sker.

Assistent

Assistent till tävlande i R-71 och R-72 får följa med in på banan inför lopp och hjälpa till att ställa in aktivas startblock, och måste sedan lämna banan innan loppet startar. Det är också tillåtet – i nationella tävlingar, men inte i internationella – för assistenten att hjälpa tävlande av banan efter målgång.

Assistent till tävlande i S-12 som har valt att inte springa med guide får följa med in på banan inför lopp och hjälpa till att ställa in aktivas startblock, och måste sedan lämna banan innan loppet startar.

Start

Startblock ska användas på sträckor upp t o m 400m i S-11, S-12, S-13 och I-20.

För tävlande på sträckor upp t o m 400m i R-stående, R-71 och R-72 är det valfritt att använda startblock. I dessa klasser är det tillåtet att använda startblockets båda fotplattor eller bara den ena av dem.

Tävlande som använder startblock har rätt att få hjälp att ställa in startblocken, av guide, assistent eller startmedhjälpare.

Tävlande som har armprotes eller korta armar får placera händer eller armstumpar på dynor för bättre balans. Dynorna måste i så fall placeras bakom startlinjen, och på ett sätt som gör att de inte stör starten för någon annan deltagare i loppet.

Efter startkommandot "På era platser" i klasserna R-rullstol, R-71 och R-72 får framhjulet inte beröra startlinjen eller marken framför startlinjen. Samtidigt ska båda bakhjulen ska befinna sig på löparens egen bana.

När de tävlande kommit i stillhet ska startern höja armen och ge startkommandot "Sätt". Startskott avlossas när samtliga hjul har markkontakt och samtliga tävlande intagit slutlig startposition.

Loppet kan återkallas av starter om kollision inträffar under loppets första 50 meter.



Rätt att använda mer än en banbredd

Tävlande i S-11 och tävlande i S-12 som väljer att tävla med guide ska tilldelas två banor. Under loppet (eller den del av loppet som löps på skilda banor) betraktas de båda banorna som en. "Linjetramp" mellan de två banor som tillhör tävlande+guide är alltså inget regelbrott.

Förkortad löpväg = diskvalifikation

Deltagare i tävlingsklass som berör linjen innanför sin egen bana med fötter eller hjul ska diskvalificeras.

Hindra annan deltagare = diskvalifikation

Löpare eller guide som knuffar, springer i vägen för eller hindrar annan löpare eller guide så att denne blir störd i sin löpning kan diskvalificeras.

Efter omkörning i lopp på gemensam bana med rullstol eller framerunner måste samtliga tre hjul ha passerat den omkörda medtävlarens framhjul innan den som kört om får röra sig inåt mot sargen. Tävlände som svänger in för tidigt efter att ha kört om ska diskvalificeras. Tävlände som blir omkörd och försöker hindra den som kör om ska också diskvalificeras.

Målgång

Vid lopp i S-11 och S-12 där guide används måste den tävlände nå mållinjen före guiden. Annars ska tävlände diskvalificeras.

Avläsning av målfoto för tävlände i rullstol eller framerunner ska alltid ske vid centrum av det främre hjulets nav.

Öppen klass

När löpgrenar genomförs i öppen klass kan arrangören göra ytterligare anpassningar av tävlingsformatet, för att deltagarna ska känna sig trygga i tävlingssituationen.

- Att använda startblock är alltid valfritt, aldrig obligatoriskt i öppen klass.
- I öppen klass får assistent vara på innerplan (antingen innanför sargen eller ute på själva löparbanan, så länge det inte hindrar någon annan tävlände) under pågående löpgren, d.v.s. inte bara hjälpa deltagaren in till, och ut från, banan.
- Var lyhörd vid heatindelning, och ta hänsyn till faktorer som kan göra det känsligt att tävla tillsammans med många andra. Det finns inget självändamål att "fylla banorna" i öppen klass. Ett heat kan bestå av endast en eller ett fåtal löpare, med eller utan assistent(er).
- I öppen klass får assistent springa bredvid deltagaren innanför innerbanan, och använda kroppskontakt för att undvika risk att löpare i framerunner välter i doserade kurvor. En löpare som är orolig för att falla inåt bör kunna springa loppet med enbart sin assistent och utan medtävlare (eftersom det kan innebära ytterligare stressmoment).
- I öppen klass behöver inte deltagare som förkortar sin löpväg genom att springa innanför sin bana i kurva diskvalificeras.
- Det är helt tillåtet för klassificerade utövare att anmäla sig till tävling i öppen klass om de vill ta del av dessa ytterligare anpassningar av tävlingsförutsättningarna. Resultaten blir i så fall inte giltiga som tävlingsresultat i den klass utövaren tillhör.

Höjdhopp

Assistent

Assistent till tävlande i S-11 får ge tävlande muntliga instruktioner/akustisk orientering.

Anpassningar av tävlingsutförandet

Av säkerhetsskäl ska tävlande i S-11 ha rätt att genomföra sina hopp under tystnad från publiken.

Hoppare i S-11 har rätt att beröra ribban innan försök påbörjas, som hjälp med orientering/avståndsbedömning. Om ribban faller vid sådan beröring ska försöket inte dömas som ogiltigt. Tiden för försök börjar räknas när assistenten har orienterat hopparen i hopprikningen och den tävlande är redo att göra sitt försök.

Efter att tiden för försök börjat räkna ned har tävlande rätt att begära hjälp av assistent med ny orientering. Tiden för försöket pausas i så fall tills tävlande på nytt är redo för hopp.

I klasserna S-12 och S-13 får ribban förses med lämpligt visuellt hjälpmedel som stöd för tävlandes avståndsbedömning.

För tävlande i klassen R-stående som använder protes gäller följande: Om hopparen tappar protes under ansatslöpningen ska försöket avbrytas och protes justeras. Tiden för försöket fortsätter att räknas ned under den tid det tar att justera protes. Om hopparen tappar protes i själva hoppet, och protes inte följer med över ribban ska försöket dömas som ogiltigt.



Längdhopp

Tävlingsklasser

Uppdelning av startfält

I klasserna S-11 och S-12 används hoppzon och hoppare i dessa klasser bör därför inte tävla tillsammans med hoppare i andra parafriidrottsklasser.

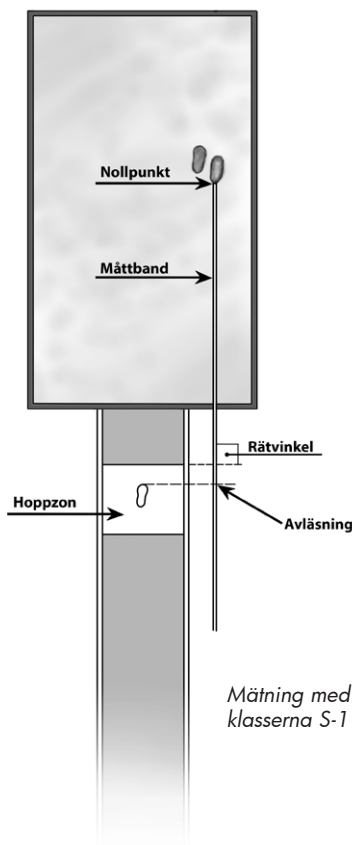
Assistent

Assistent till tävlande i S-11 får befinna sig på ansatsbanan, bredvid ansatsbanan eller bortom gropen för att ge tävlande muntliga instruktioner/akustisk orientering till hopparen, men aldrig placera sig på ett sätt som hindrar domaren från att se om hoppet ska dömas som giltigt eller ogiltigt och aldrig springa bredvid hopparen under ansatslöpningen.

Anpassningar av tävlingsutförandet

För tävlande i S-11 och S-12 ska hoppzon användas. Mätning av hoppet sker från nedslagsmärket i gropen – vinkelrätt mot övertrampslinjen – till upphoppsmärket i hoppzonen eller upphoppsmärkets förlängning i sidled.

(Observera att detta inte är samma mätmetod som vid hoppzon i ungdomsklasserna P/F13 och yngre.)



För tävlande i klassen R-stående som använder protes gäller följande: Om hopparen tappar protes under ansatslöpningen ska försöket avbrytas och protes justeras. Tiden för försöket fortsätter att räknas ned under den tid det tar att justera protes. Om hopparen tappar protes i själva hoppet, och både tävlande och protes landar i gropen ska mätning ske från den del av nedslagsmärket som ligger närmast övertrampslinjen, oavsett om märket orsakats av protes eller den tävlande. Om någon del av protes landar utanför gropen ska hoppet dömas som ogiltigt.

Öppen klass

När längdhopp genomförs i öppen klass kan arrangören erbjuda deltagarna att hoppa med hoppzon även om de inte har någon synsättning. Hoppzonen kan gärna börja ända framme vid gropkanten, så att det är säkert att alla kan landa i gropen.

Kula, Diskus & Spjut

Tävlingsklasser

Assistent

Assistent till tävlande i S-11 och S-12 får följa med tävlande till ringen/ansatsban och orientera tävlande så att de vet i vilken riktning stöten/kastet ska göras.

Assistenten måste sedan lämna tävlingsutrymmet och ge instruktioner från en säker plats. Efter att domaren avgjort om stöten är giltig eller ogiltig får assistent lotsa kastaren från ringen/anstasbanan.

Assistent till sittande kastare får hjälpa till att flytta tävlande till och från kaststol samt spänna fast tävlande i kaststol.

Redskapsvikter

Dessa redskapsvikter används i tävlingsklasser i kula:

	M	K	P17	F17
S-11/12/13 + I-20	7,26kg	4kg	5kg	3kg
R-stående	6kg*	4kg*	5kg	3kg
R-rullstol	4kg*	3kg*	3kg	2kg

Dessa redskapsvikter används i tävlingsklasser i diskus:

	M	K	P17	F17
S-11/12/13 + I-20	2kg	1kg	1,5kg	1kg
R-stående	1,5kg*	1kg*	1kg	1kg
R-rullstol	1kg*	1kg*	1kg	0,75kg

Dessa redskapsvikter används i tävlingsklasser i spjut:

	M	K	P17	F17
S-11/12/13 + I-20	800g	600g	700g	500g
R-stående	800g*	600g*	700g	500g
R-rullstol	600g*	600g*	500g	500g

* = Vid internationella tävlingar förekommer även lättare redskap i flera av de klasser som i Sverige tillhör de sammanslagna klasserna R-stående och R-rullstol.

Öppen klass

När kula/diskus/spjut genomförs i öppen klass kan varje deltagare själv välja vikt på redskapet.

Här är det lämpligt om arrangören lägger fram redskap i olika vikter som deltagarna kan stöta/kasta med under uppvärmningen, och sedan rekommenderar varje deltagare att välja ett redskap som är lagom tungt att använda när tävlingen börjar.

Kula

I öppen klass är det också tillåtet för en assistent att ge stöd (exempelvis genom att hålla den tävlande om höften) för att göra det möjligt för utövare att stå upp och stöta.

Det går också bra att stöta kula från knästående. I sådana fall bör stötarna kunna göras från mjukare underlag (gräs, madrass eller liknande).

Diskus & Spjut

I öppen klass kan även alternativa redskap användas, exempelvis slungbollar (diskus) och kastbollar eller visselspjut (spjut).



PARAFRIIDROTT



SVENSK FRIIDROTT

Heliosgatan 3, 120 30 Stockholm

www.friidrott.se