



ИЗМЕНЕНИЯ НА СЪСТЕЗАТЕЛНИТЕ И ТЕХНИЧЕСКИТЕ ПРАВИЛА ОДОБРЕНИ ОТ СЪВЕТА НА СВЕТОВНАТА АТЛЕТИКА – СЕПТЕМВРИ 2025

(в сила от 1-ви Ноември)

Легенда:	xxx	(черен шрифт)	=	текст на правилото
	xxx	(син зачертан)	=	премахнато от текста на правилото
	xxx	(червен шрифт)	=	добавено към текста на правилото
	xxx	(зелен шрифт)	=	тълкувателни бележки
	xxx	(зелен зачертан)	=	изтрито от тълкувателни бележки
	xxx	(зелен удебелен шрифт)	=	добавено към тълкувателните бележки
	xxx	(виолетов зачертан)	=	текстът е преместен непроменен
	xxx	(виолетов)	=	текстът е преместен непроменен

СЪСТЕЗАТЕЛНИ ПРАВИЛА

Правило	Действие	Текущо	Изменено	Причина	Коментар
CR12	Жури Д'апел				
CR12	изменено	На всички състезания, организирани по параграфи 1. (а), (b), (c) и 2. (а), (b) от дефиницията за състезания за световната ранглиста, се назначава Жури д'апел, което се състои обикновено от три, пет или седем членове.	На всички състезания, организирани по параграфи 1. (а), (b), (c) и 2. (а), (b) от дефиницията за състезания за световната ранглиста, трябва може да се назначава Жури д'апел, което се състои обикновено от три, пет или седем членове.	Да се даде възможност на управителния орган да реши дали иска да назначи жури или не.	
CR18	Рефери				
CR18.1 зелен текст	добавено		Трябва да се положат усилия за постигане на консенсус между Реферите. Когато обаче не може да се постигне окончателен консенсус, Видео Реферът ще вземе окончателното решение въз основа на наличните видео изображения, освен в случаите, отнасящи се до стартове, когато окончателното решение се взема от Рефера на старта.	За да се осигури ясно разграничаване между Реферите. Особено ако не е предвидено Жури Д'апел по жалбите, съдиите трябва да знаят кой взема окончателното решение в зависимост от случая.	
CR32	Дисциплини, за които се признават световни рекорди и световни рекорди за юноши и девойки под 20 г.				
CR32	Изменено	*Универсална дисциплина	*Универсална Смесена дисциплина	Постоянство в използваната терминология.	Редакционно
CR32	Изтрито	35km Спортно ходене: Първоначалните рекорди да бъдат признати след 1 януари 2023 г. Постижението трябва да бъде по-добро от 2:22:00.	Първоначалните рекорди да бъдат признати след 1 януари 2023 г. Постижението трябва да бъде по-добро от 2:22:00.	Първоначалния рекорд е вече постигнат.	Редакционно

ТЕХНИЧЕСКИ ПРАВИЛА

Правило	Действие	Текущо	Изменено	Причина	Коментар
TR5	Облекло, обувки и състезателни номера				
TR5.1 зелен текст	добавено		В състезанията по Спортно ходене, спортистите не трябва да носят дрехи, които пречат на ясна и пълна видимост в областта на коленете. Въпреки това, за да е ясно, дълги клинове, които прилепват към краката на спортистите, са приемливи.	За да се обясни допълнително как това правило трябва да се прилага към състезанията по състезателно ходене	Редакционно
TR5.2 green text			За контрола на обувките е предоставена специфична информация в Насоките за контрол на обувките, които могат да бъдат изтеглени от уебсайта на Световната атлетика. По-специално, не се очаква да се извършват измервания на дебелината на подметката по време на контрола на обувките. -	Да се изяснят и синхронизират процедурите за контрол на обувките	Редакционно
TR7	Предупреждения и дисквалификация				
TR7.5 зелен текст		Правило 7.3 се прилага към атлет, чието второ предупреждение в състезанието е получено в щафетното състезание или който е имал директно отстраняване в щафетното състезание, което е довело до дисквалификация на отбора.	Правило 7.3 се прилага към атлет, чието второ предупреждение в състезанието е получено в щафетното състезание или който е имал директно отстраняване в щафетното състезание, което е довело до дисквалификация на отбора. Следните примери допълнително поясняват потенциалните последици от жълт картон, получен в щафетно бягане: Пример 1: - Атлет А получава жълт картон в индивидуална дисциплина. - Атлет А получава друг жълт картон в щафетно бягане.	Постоянство в използваната терминология.	

			<p>Атлет А получава червен картон (2 жълти картона), щафетният отбор е дисквалифициран</p> <p>Пример 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Атлет А получава жълт картон в индивидуална дисциплина <p>Атлет Б получава жълт картон в щафетно бягане</p> <p>→ Няма по-нататъшни действия</p> <p>Пример 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Атлет А получава жълт картон в индивидуална дисциплина - Атлет Б получава жълт картон в щафетно бягане - Атлет В получава жълт картон в същото щафетно бягане <p>→Щафетният отбор получава червен картон (2 жълти картона) и по този начин е дисквалифициран, но индивидуалните атлети все още могат да се състезават в други дисциплини.</p>		
TR8	Протести и жалби				
TR8.4 зелен текст	изменено	От друга страна, ако например в предварителен кръг или може би дори нещо повече - в състезание от многобой, е ясно, че само един или някои атлети са били в неравностойно положение, поради невъзможност да се върне фалстарт или да се прекъсне стартът, Реферът би могъл да реши, че на състезателите ще им бъде дадена възможност да бягат отново - и ако това е така, при какви условия.	От друга страна, ако например в предварителен кръг, Квалификационен кръг или може би дори нещо повече - в състезание от многобой, е ясно, че само един или някои атлети са били в неравностойно положение, поради невъзможност да се върне фалстарт или да се прекъсне стартът, Реферът би могъл да реши, че на състезателите ще им бъде дадена възможност да бягат отново - и ако това е така, при какви условия.	Постоянство в използваната терминология.	редакционно
TR15	Стартови блокчета				

TR15.1 зелен текст	Добавено	Стартовите блокчета се използват за всички състезания до и включително 400 m (включително първият пост на 4x200 m, Комбинираната щафета и 4x400 m) и не се използват за никакво друго състезание. Когато са поставени върху пистата, никаква част от тях не трябва да покрива стартовата линия, както и линии на друга пътека, с изключение, че при условие че не се поперчва на който и да е атлет, задната част на рамата може да се простира отвъд външната линия на пътеката.	Стартовите блокчета се използват за всички състезания до и включително 400 m (включително първият пост на 4x200 m, Комбинираната щафета и 4x400 m) и не се използват за никакво друго състезание. Когато са поставени върху пистата, никаква част от тях не трябва да покрива стартовата линия, както и линии на друга пътека, с изключение, че при условие че не се поперчва на който и да е атлет, задната част на рамата може да се простира отвъд външната линия на пътеката. За да е ясно, изискването никоя част от стартовия блок да не застъпва стартовата линия включва и рамката.	Да се уточни, че рамката на стартовите блокчета не може да се припокрива или да се простира пред стартовата линия.	Редакционно
TR16		Старт			
TR16.5.3	Изменено	Когато състезател, по преценка на Стартера.... след команда "По местата" или "Готови" смущава (друг) атлет(и) в състезанието, чрез звук, движение или по друг начин, в резултат на което такъв атлет(и) извършва нещо, което иначе би било фалстарт. Тогава Стартерът трябва да прекъсне старта. Реферът може да предупреди състезателя за неправилно поведение (да го дисквалифицира при случай на повторно нарушение на Правилото по време на същото състезание), съгласно Правила 7.1 и 7.3 от Техническите Правила. Зелен картон не трябва да се показва. Въпреки това, когато външна причина е предизвикала отлагането на старта,	Когато състезател, по преценка на Стартера.... след команда "По местата" или "Готови" смущава (друг) атлет(и) в състезанието, чрез звук, движение или по друг начин, независимо дали това води до това атлет(и) да извърши(ат) нещо, което иначе би било фалстарт, в резултат на което такъв атлет(и) извършва нещо, което иначе би било фалстарт. Тогава Стартерът трябва да прекъсне старта. В случай на Правила 16.5.1 или 16.5.2 от Техническите правила, Реферът може да предупреди състезателя за неправилно поведение (да го дисквалифицира при случай на повторно нарушение на Правилото по време на същото състезание), съгласно Правила 7.1 и 7.3 от Техническите Правила. Зелен картон не трябва да се показва.	Да се изяснят условията, при които състезание може да бъде отменено, и да се прецизират условията, при които се издава жълт (или червен) картон.	

			<p>В случай на Правило 16.5.3 от Техническите правила, ако движението или действието на спортиста доведе до това, че друг атлет(и) извърши това, което иначе би било фалстарт, Реферът може да предупреди нарушителя за неправилно поведение (да дисквалифицира в случай на второ нарушение) съгласно Правила 7.1 и 7.3 от Техническите правила. В противен случай се показва зелен картон. Въпреки това, в случай на многократни движения от един и същи атлет при множество прекъснати стартове, дори ако те не доведат до това, че друг спортист(и) извърши това, което иначе би било фалстарт, Реферът все пак може да предупреди нарушителя за неправилно поведение (да дисквалифицира в случай на второ нарушение) съгласно Правила 7.1 и 7.3 от Техническите правила.</p> <p>Въпреки това, когато външна причина е предизвикала отлагането на старта,</p>		
TR17	Състезание по разстоянието				
TR17.12	Изменено	В дисциплината 200 m, с изключение на състезания на 200-метрова стандартна овална писта, скоростта на вятъра трябва обикновено да се измерва в продължение на 10 секунди от момента, в който първият състезател влиза на правата.	В дисциплината 200 m, За състезания на 200m с изключение на състезания на 200-метрова стандартна овална писта, скоростта на вятъра трябва обикновено да се измерва в продължение на 10 секунди от момента, в който първият състезател влиза на правата.	За да е по-ясно	Редакционно
TR20	Ранкинг и съставяне на серии				
TR20.2.1	Изменено	..Наредбата за всяко състезание трябва да включва таблици, които при липса на извънредни обстоятелства да се използват за определяне на броя на кръговете, броя на сериите във всеки кръг и квалификационната процедура, т.е.	..Наредбата за всяко състезание трябва да включва таблици, които при липса на извънредни обстоятелства да се използват за определяне на броя на кръговете, броя на сериите във всеки кръг и квалификационната процедура, т.е.	Да се осигури по-голяма гъвкавост при организирането на квалификационните кръгове	

		<p>класираните по място и по време. Такава информация трябва също да се предоставя и за всякакви предварителни квалификации.</p> <p><i>ЗАБЕЛЕЖКА 1: Таблицы, които могат да се използват при липса на разпоредба в приложимата наредба или друго решение на Организаторите, са публикувани на интернет страницата на Световната атлетика.</i></p> <p><i>ЗАБЕЛЕЖКА 2: Приложимата наредба ...</i></p>	<p>класираните по място и по време. Такава информация трябва също да се предоставя и за всякакви предварителни квалификации.</p> <p><i>ЗАБЕЛЕЖКА 1: Таблицы, които могат да се използват при липса на разпоредба в приложимата наредба или друго решение на Организаторите, са публикувани на интернет страницата на Световната атлетика.</i></p> <p><i>ЗАБЕЛЕЖКА 2: Техническият(ите) делегат(и) или Организаторите могат да се отклонят от използването на такива маси, ако сметнат за целесъобразно, за да осигурят повече съдържание на събитието или по-добри състезателни условия за спортистите.</i></p> <p><i>ЗАБЕЛЕЖКА 2-3: Приложимата наредба ...</i></p>		
TR20.2.2	Изменено	<p>...При прилагането на това Правило след първия кръг, изискваното разместване на атлети от една серия в друга, трябва да се прави, до колкото е възможно, между състезатели, поставени в същата "група от пътеки" съгласно Правила от 20.4.2 до 20.4.5 Техническите Правила.</p>	<p>...При прилагането на това Правило след първия кръг, изискваното разместване на атлети от една серия в друга, трябва да се прави, до колкото е възможно, между състезатели, поставени в същата "група от пътеки" съгласно Правила от 20.4.2 до 20.4.58 Техническите Правила.</p>	Последица от добавянето на TR20.4.6 към TR20.4.8	
TR20.2.3b	Изменено	<p>...в следващите кръгове, между състезатели, поставени в една и съща "група пътеки" съгласно Правила от 20.4.2 до 20.4.5 от Техническите Правила</p>	<p>...в следващите кръгове, между състезатели, поставени в една и съща "група пътеки" съгласно Правила от 20.4.2 до 20.4.58 от Техническите Правила.</p>	Последица от добавянето на TR20.4.6 към TR20.4.8	
TR20.4.3	Изменено	<p>За състезания на права:</p> <p>а. един жребий, за четирите най-добри атлети или отбори - за разпределяне на пътеки 3, 4, 5 и 6;</p>	<p>За състезания на права с 8 пътеки:</p> <p>а. един жребий, за четирите най-добри атлети или отбори - за разпределяне на пътеки 3, 4, 5 и 6...</p>	За да се определи разпределението на местата за писти с 8 и 9 пътеки.	

TR20.4.4	Изменено	За състезания на 200 m: а. един жребий, за трите най-добри атлети или отбори - за разпределяне на пътеки 5, 6 и 7..	За състезания на 200 m и 300m с 8 пътеки :: а. един жребий, за трите най-добри атлети или отбори - за разпределяне на пътеки 5, 6 и 7..	Последица от скорошно въвеждане на 300m с препятствия и уточняване на разпределението на местата за писти с 8 и 9 пътеки.	
TR20.4.5	Изменено	За състезания на 400 m, всички щафети до и включително 4x400 m и състезания на 800 m стартиращи по пътеки: а. един жребий, за четирите най-добри атлети или отбори - за разпределяне на пътеки 4, 5, 6 и 7...	За състезания на 400 m, всички щафети до и включително 4x400 m и състезания на 800 m стартиращи по писти с 8 пътеки : а. един жребий, за четирите най-добри атлети или отбори - за разпределяне на пътеки 4, 5, 6 и 7...	За да се определят поставянията за писти с 8 и 9 пътеки.	
TR20.4.6	Добавено		За състезания на права с 9 пътеки: а. един жребий за тримата най-високо класирани атлети или отбори, за да се определят местата 4, 5 и 6 пътека, б. друг за четвъртия и петия класирани атлети или отбори, за да се определят местата на пътеки 3 и 7, в. друг за шестия и седмия класирани атлети или отбори, за да се определят местата на пътеки 2 и 8, и г. друг за двамата най-ниско класирани атлети или отбори, за да се определят местата на пътеки 1 и 9.	За да се определят поставянията за писти с 8 и 9 пътеки.	
TR20.4.7	Добавено		За бягания на 200m и 300m с 9 пътеки: а. един жребий за четиримата най-високо класирани атлети или отбори, за да се определят местата на пътеки 5, 6, 7 и 8, б. друг за петия, шестия и седмия класирани атлети или отбори, за да се определят местата на пътеки 3, 4 и 9, и в. друг за двамата най-ниско класирани атлети или отбори, за да се определят местата на пътеки 1 и 2.	За да се определят поставянията за писти с 8 и 9 пътеки.	

TR20.4.8	Добавено		<p>За бягания на 400 м, всички шафети до 4 x 400 м и 800 м включително стартиращи на писти, с 9 пътеки:</p> <p>а. един жребий за тримата най-високо класирани атлети или отбори, за да се определят местата на пътеки 5, 6 и 7,</p> <p>б. друг за четвъртия и петия класирани атлети или отбори, за да се определят местата в коридори 4 и 8,</p> <p>в. друг за шестия и седмия класирани атлети или отбори, за да се определят местата на пътеки 3 и 9,</p> <p>г. друг за двамата най-ниско класирани атлети или отбори, за да се определят местата на пътеки 1 и 2.</p>	За да се определят поставянията за писти с 8 и 9 пътеки.	
TR20.4 зелен текст	Добавено	<p>Що се отнася до ЗАБЕЛЕЖКА 3, когато стадионът има повече от осем пътеки, Техническият(те) делегат(и) (или ако няма Организаторите) трябва предварително да реши кои пътеки да се използват за тази цел. Например, в случай на овална писта с девет пътеки, първа пътека не би била използвана в случаите, когато по-малко от девет атлети участват в състезание. Следователно, по смисъла на Правило 20.4 от Техническите Правила, 2-ра пътека се счита за 1-ва пътека и т.н.</p>	<p>Що се отнася до ЗАБЕЛЕЖКА 3, когато стадионът има повече от осем пътеки, и наличните пътеки са повече от броя на състезаващите се атлети (или поради броя на участниците, или както е посочено в Техническите правила на състезанието), Техническият(те) делегат(и) (или ако няма, Организаторите) трябва предварително да реши кои пътеки да се използват за тази цел. и следва да прилага принципите на горепосочената система с необходимите модификации</p> <p>Например, в случай на овална писта с девет пътеки, първа пътека не би била използвана в случаите, когато по-малко от девет атлети участват в състезание. Следователно, по смисъла на Правило 20.4 от Техническите Правила, 2-ра пътека се счита за 1-ва пътека и т.н.</p>	Последици от измененията на TR20.4.3 до TR20.4.8.	

			Следователно, Правила 20.4.3 до 20.4.5 от Техническите правила следва да се прилагат, за целите на Правило 20.4 от Техническите правила, пътека 2 се счита по отношение на считайки 2-ра за пътека 1 и така нататък.		
TR24	Щафетни бягания				
TR24.4 зелен текст	Добавено	Когато цялото или първата част от щафетно бягане се провежда по пътеки, състезателят може да постави един контролен белег на пистата в своята пътека, използвайки самозалепваща се лента с максимални размери 0.05 m x 0.40 m, с цвят, различаващ се от другите постоянни маркировки...	Когато цялото или първата част от щафетно бягане се провежда по пътеки, състезателят може да постави един контролен белег на пистата в своята пътека, използвайки самозалепваща се лента с максимални размери 0.05 m x 0.40 m, с цвят, различаващ се от другите постоянни маркировки... Лепящата лента, която иначе отговаря на това правило, може да бъде разкъсана на едно или повече парчета, за да се получи един маркер с различна форма, който да се откроява по-ясно.	По аналогия с TR25.3	
TR24.6	Изменено	Ако бъде изпусната, палката трябва да бъде взета от състезателя, който я е изпуснал. Той може да напусне пътеката си, за да я вземе, без да скъсява разстоянието, което трябва да се пробяга. В допълнение на това, когато щафетната палка е паднала по такъв начин, че тя се движи настрани или напред, по посока на бягането (включително и ако премине финалната линия), атлетът, който я е изпуснал, след като я вземе трябва да се върне поне до мястото, където палката за последно е била в ръката му, преди да продължи състезанието. Ако са спазени тези процедури и ако не е попречено на друг отбор, изпускането и вземането на щафетната палка не трябва да води до	Ако бъде изпусната, палката трябва да бъде взета от състезателя, който я е изпуснал. Той може да напусне пътеката си, за да я вземе, без да скъсява разстоянието, което трябва да се пробяга В допълнение на това, когато щафетната палка е паднала по такъв начин, че тя се движи настрани или напред, по посока на бягането (включително и ако премине финалната линия), атлетът, който я е изпуснал, след като я вземе трябва да се върне поне до мястото, където палката за последно е била в ръката му, преди да продължи състезанието. Ако са спазени тези процедури и ако не е попречено на друг атлет, докато взема палката, изпускането и вземането на щафетната	За един атлет е много трудно да се придържа към действащото правило и да знае сред суматохата на състезанието къде точно е била изпусната щафетата. Също така за длъжностните лица, без видеозапис, е трудно да преценят правилото. Атлетът/отборът така или иначе вече е в значително ощетен, ако изпусне щафетата.	

		дисквалификация. Но ако състезател не спази това Правило, неговият отбор се дисквалифицира.	палка не трябва да води до дисквалификация. По време на пресичане на финалната линия, палката трябва да бъде носена от съответния атлет. Но Ако състезател не спази това Правило, неговият отбор се дисквалифицира.		
TR24.11	изменено	В Смесената щафета 4 × 100 м, всеки отбор трябва да е съставен от двама мъже и две жени. Редът на бягане е: жена, жена, мъж, мъж	В Смесената щафета 4 × 100 м, всеки отбор трябва да е съставен от двама мъже и две жени. Редът на бягане е: Мъж , Жена, Мъж , Жена, Мъж , Мъж .	Да се подобри яснотата на телевизионно излъчването, подготовката на атлетите и вълнението, като същевременно се насърчава равенството между половете.	
TR28	Овчарски скок				
TR28.1 зелен текст	Добавено	След като времето за опита е започнало, не е разрешена понататъшна промяна в позицията на напречната летва.	След като времето за опита е започнало, не е разрешена понататъшна промяна в позицията на напречната летва. В случай на последователни опити, съдиите трябва да се консултират със атлета дали желае да промени позицията на напречната летва, преди да започне времето за следващия му опит.	Да се даде възможност на атлета да получи обратна връзка от треньора си, преди да бъде поставена напречната летва	
TR32	Общи положения - Хвърляния				
TR32.3	преместено	По време на състезанието никаква модификация на уреди не е разрешена. Не се разрешава плюене или поставяне по друг начин на човешки телесни течности върху някой уред.	По време на състезанието никаква модификация на уреди не е разрешена. Не се разрешава плюене или поставяне по друг начин на човешки телесни течности върху някой уред.	Преместено в TR32.4.5	Редакционно
TR32.4.4	Добавено	Следващото се счита за помощ и следователно не е разрешено... 32.4.4 Пръскането или намазването, от състезателя, с каквото и да е вещество на кръга или неговите обувки, или загрубването на повърхността на кръга.	Следващото се счита за помощ и следователно не е разрешен... 32.4.4 Пръскането или намазването, от състезателя, с каквото и да е вещество на кръга или неговите обувки, или загрубването на повърхността на кръга. Забележка: Поставянето на лента от състезател от външната страна на	За яснота.	Редакционно

			<i>обувката за хвърляне е приемливо, вижте също Правилника за спортните обувки. Всяко такова приложение трябва да бъде показано на главния съдия преди първия (или следващия) опит на състезателя.</i>		
TR32.4.5	Преместено	... Следващото се счита за помощ и следователно не е разрешено...	...Следващото се счита за помощ и следователно не е разрешено... 32.4.5 се разрешава плуене или поставяне по друг начин на човешки телесни течности върху някой уред.	Преместено от TR32.3.	Редакционно
TR32.4.6	Добавено	... Следващото се счита за помощ и следователно не е разрешено...	... Следващото се счита за помощ и следователно не е разрешено... 32.4.6 Поставянето от състезател, при хвърляне на копие, върху уреда на тебешир или подобно вещество.	За по-голяма яснота, като се има предвид, че TR32.5 позволява такова разположение върху уреди само при тласкане на гюле и мятане на диск.	Редакционно
TR32.11	Изменено	Максималният допустим наклон на сектора за попадение, надолу по посока на хвърлянето, не трябва да превишава 1:1000 (0.1%)	Максималният допустим наклон на сектора за попадение, надолу по посока на хвърлянето, не трябва да превишава 1:1000 (0.1%), когато се измерва от нивото на центъра на кръга или нивото на центъра на дъгата за хвърляне.	За яснота и съгласуваност с Наръчника за съоръжения за лека атлетика.	Редакционно
TR36	Хвърляне на чук				
TR36.6 зелен текст	Добавено	<i>ЗАБЕЛЕЖКА: Малък участък от прозрачна винилова тръба с дължина 50 mm и вътрешен диаметър 5 mm може да бъде поставен върху усуканите краища на тела на чука</i>	<i>ЗАБЕЛЕЖКА: Малък участък от прозрачна винилова тръба с дължина 50 mm и вътрешен диаметър 5 mm може да бъде поставен върху усуканите краища на тела на чука</i> Целта на тръбите е да се намали вероятността уредът да се закачи в мрежата на клетката и да забави състезанието. Необходимо е пластмасовите тръби да са прозрачни, за да може да се провери телта.	За да се осигури по-добро обяснение на предназначението на тръбите	Редакционно

TR38		Хвърляне на копие			
TR38.10	Изтрито	700g Обща дължина (L0): Минимум 2300mm (2400mm*) Максимум 2400mm (2500mm*) Разстояние от върха на металната глава до ЦТ (L1): Минимум 860mm (850mm*) Максимум 1000mm (990mm*) Разстояние от опашката до ЦТ (L2): Минимум 1300mm (1410mm*) Максимум 1540mm (1650mm*) * Изменено през Август 2023 и в сила от 1 Април 2025. 700g Копия отговарящи на спецификациите от 2024 г., могат да се използват в състезания до 31 октомври.	700g Обща дължина (L0): Минимум 2300mm (2400mm*) Минимум 2400mm (2500mm*) Разстояние от върха на металната глава до ЦТ (L1): Минимум 860mm (850mm*) Минимум 1000mm (990mm*) Разстояние от опашката до ЦТ (L2): Минимум 1300mm (1410mm*) Минимум 1540mm (1650mm*) * Изменено през Август 2023 и в сила от 1 Април 2025. 700g Копия отговарящи на спецификациите от 2024 г., могат да се използват в състезания до 31 октомври		
TR39		Състезания по Многобой			
TR39.8.5	Изменено	В дисциплините 200 m и 400 m, след подреждане на атлетите съгласно Правило 20.3.1 от Техническите Правила, пътеките се разпределят чрез жребий в съответствие с Правило 20.4.4 и 20.4.5 от Техническите Правила, съответно. Във всички останали дисциплини те се определят чрез жребий	В дисциплините 200 m и 400 m, след подреждане на атлетите съгласно Правило 20.3.1 от Техническите Правила, пътеките се разпределят чрез жребий в съответствие с Правиле а 20.4.4 и 20.4.5 или 20.4.7 и 20.4.8 от Техническите Правила, съответно. Във всички останали дисциплини те се определят чрез жребий	Последица от добавянето на TR20.4.7 и TR20.4.8	
TR39.12	Изтрито	Когато е решено да се използва методът Гундерсен (или подобен) за старта на последната дисциплина от състезание по многобой, съответната наредба за състезанието трябва да уточнява всички специфични правила, които трябва да се прилагат, и метода, по който състезанията трябва да стартират и да се провеждат.	Когато е решено да се използва методът Гундерсен (или подобен) за старта на последната дисциплина от състезание по многобой, съответната наредба за състезанието трябва да уточнява всички специфични правила, които трябва да се прилагат, и метода, по който състезанията трябва да стартират и да се провеждат.	Откакто правилото беше въведено преди няколко години, то никога не е било прилагано в състезания за световна ранглиста.	
TR39.13 2	Изменено	Ако двама или повече атлети постигнат равен брой точки, за което и да е място в	Ако двама или повече атлети постигнат равен брой точки, за което и да е място в	Преномериране вследствие на горното изменение	

		състезанието, това се определя като равенство.	състезанието, това се определя като равенство.		
TR44	Старт и финал на овална писта				
TR44.6.3	Изменено	При състезанията на 800 m всеки състезател може да стартира в отделна пътека или до двама състезатели да бъдат разположени в една пътека, или се организира старт на групи, както в Правило 17.5.2 от Техническите Правила, като за предпочитане е да се използват стартовите линии на 1-ва и 4-та пътека. В тези случаи, атлетите могат да напуснат определената им пътека, или тези бягащи във външната група могат да се присъединят към вътрешната група, само след делителната линия, очертана в края на първия завой или ако състезанието се провежда два завоя по пътеки, в края на втория завой. Една дългообразна стартова линия също може да бъде използвана.	При състезанията на 800 m всеки състезател може да стартира в отделна пътека или до двама състезатели да бъдат разположени в една пътека, или се организира старт на групи, както в Правило 17.5.2 от Техническите Правила, като за предпочитане е да се използват стартовите линии на 1-ва и 4-та пътека В състезания, стартирани в пътеки, атлетите могат да напуснат пътеката си само след делителната линия, маркирана в края на втория завой. В тези случаи За групови стартове атлетите могат да напуснат определената им пътека, или тези бягащи във външната група могат да се присъединят към вътрешната група, само след делителната линия, очертана в края на първия завой или ако състезанието се провежда два завоя по пътеки по групи , в края на втория завой. Една дългообразна стартова линия също може да бъде използвана.	За да се намали физическият контакт и блъскането между атлетите в състезанията на 800 метра, бяха стартирани пътеки	
TR54	Спортно ходене				
TR54.6 зелен текст	Добавено		Препоръчително е, когато е възможно, на състезателя да се покаже жълта палка, съгласно Правило 54.5 от Техническите правила, преди да му бъде издаден червена карта. Целта на жълтата палка е да позволи на състезателя да коригира техниката си на ходене, за да отговори на определението за Спортно ходене съгласно Правило 54.2 от Техническите правила, като целта е максимален брой	Актуализирайте вече направеното на практика	

			състезатели да завършат състезанието правилно.		
TR54.7.3	Изменено	Атлет, който не влезе в наказателната зона, когато това се изисква или не остане в нея за приложимия период, трябва да бъде дисквалифициран от Рефера.	Атлет, който не влезе в наказателната зона, когато това се изисква или не остане в нея за приложимия период, и който продължи да се състезава трябва да бъде дисквалифициран от Рефера.	Да се уточни, че ако такъв атлет се откаже от състезанието, това не трябва да се записва като DQ, а като DNF.	Редакционно TR57
TR57	Планинско и Трейл бягане				
TR57	Изтрито	Част първа: Общи Правила	Част първа: Общи Правила		
TR57.1	Изменено	<p>Трасе</p> <p>57.1 Общи Правила за трасе, както следва:</p> <p>57.1.1 Дисциплината планинско и свръхдълго бягане се провежда на различни видове естествени терени (пясък, черни пътища, горски пътеки, тесни пътеки, снежни пътеки и т.н.) и в различни видове околна среда (планини, гори, равнини, пустини и т.н.).</p> <p>57.1.2 Състезанията се провеждат главно по извънпътни повърхности, но участъци от павирани повърхности (например асфалт, бетон, макадам и т.н.) са приемливи като начин за достигане или свързване на пътеките от трасето, но трябва да са сведени до минимум. За предпочитане е да се използват съществуващи пътища и пътеки.</p> <p>57.1.3 Само за планинските състезания съществуват някои специални изключения, когато състезанията се провеждат на павирана повърхност, но са приемливи само когато има големи промени във височината на трасето. 57.1.4 Трасето трябва да бъде маркирано по такъв начин, че да не се изискват навигационни умения от атлетите. Свръхдългите състезания нямат</p>	<p>Трасе</p> <p>57.1 Общи Правила за трасе, както следва:</p> <p>57.1.1 Дисциплината планинско и свръхдълго бягане се провежда на различни видове естествени терени (пясък, черни пътища, горски пътеки, тесни пътеки, снежни пътеки и т.н.) и в различни видове околна среда (планини, гори, равнини, пустини и т.н.).</p> <p>57.1.2 Състезанията се провеждат главно по извънпътни повърхности, но участъци от павирани повърхности (например асфалт, бетон, макадам и т.н.) са приемливи като начин за достигане или свързване на пътеките от трасето, но трябва да са сведени до минимум. За предпочитане е да се използват съществуващи пътища и пътеки.</p> <p>57.1.3 Само за планинските състезания съществуват някои специални изключения, когато състезанията се провеждат на павирана повърхност, но са приемливи само когато има големи промени във височината на трасето. 57.1.4 Трасето трябва да бъде маркирано по такъв начин, че да не се изискват навигационни умения от атлетите.</p> <p>Свръхдългите състезания нямат</p>	<p>Да се опрости правилото, да се направи по-ясно, да се премахне разделението на планински и трейл бягания да се гарантира, че правилото обхваща всички потенциални планински и трейл дисциплини. Премахване на подробното номериране.</p>	

		<p>ограничения за разстояние или повишаване или загуба на надморска височина и трасето трябва да представлява логично разкриване на един регион. 57.1.5 Планинските състезания традиционно се разделят на бягания по "изкачване" и "изкачване и спускане". Средното повишаване или загуба на надморска височина може да варира от приблизит. 50 – 250 метра на километър, а разстоянията до 42.2 km.</p>	<p>ограничения за разстояние или повишаване или загуба на надморска височина и трасето трябва да представлява логично разкриване на един регион. 57.1.5 Планинските състезания традиционно се разделят на бягания по "изкачване" и "изкачване и спускане". Средното повишаване или загуба на надморска височина може да варира от приблизит. 50 – 250 метра на километър, а разстоянията до 42.2 km.</p> <p>Дисциплините в планинско и трейл бягане се провежда върху различни видове естествен терен (пясък, черни пътища, горски пътеки, еднопосочни пътеки, снежни пътеки и др.) и в различна среда (планини, гори, равнини, пустини и др.).</p> <p>Състезанията се провеждат предимно по офроуд настилки, но участъци с павирани повърхности (напр. асфалт, бетон, макадам и др.) са приемливи като начин за достигане или свързване на пътеките на трасето, но трябва да бъдат сведени до минимум и да не надвишават 25% от общата дължина.</p> <p>Трасе 57.1 Всички трасета трябва да бъдат маркирани по такъв начин, че от атлета да не се изискват навигационни умения и маршрутът да е лесен за следване по всяко време от най-бързите бегачи. Планинските и трейл състезания нямат ограничения за разстояние или повишаване или загуба на надморска височина и могат да бъдат в обиколки или от точка до точка. С изключение</p>		
--	--	--	--	--	--

			класическите състезанията по планинско бягане, състезанията обикновено трябва да представляват логичното разкриване на региона и да не са множество обиколки от едно и също трасе.		
TR57.2	преместено	Старт Планинските и трейл състезания обикновено имат масов старт. Бегачите също могат да стартират, разделени по категории, свързани с пола или възрастта.	Старт Планинските и трейл състезания обикновено имат масов старт. Бегачите също могат да стартират, разделени по категории, свързани с пола или възрастта.	Преместено в новото TR57.5	
TR57.32	Изменено	Безопасност, Околна среда 57.3 Организационните комитети трябва да осигурят безопасността на атлетите и длъжностните лица. Специфични условия като висока надморска височина, променящи се метеорологични условия и налична инфраструктура трябва да бъдат съобразени. Организаторът на събитието е отговорен за грижата за околната среда при планиране на трасето, по време на и след състезанието.	Безопасност, Околна среда 57.32 Организационните комитети Организатора на състезанието трябва да осигурят безопасността на всички атлети и длъжностните лица. Специфични условия като висока надморска височина, променящи се метеорологични условия и налична инфраструктура трябва да бъдат съобразени. Организаторът на събитието е отговорен за грижата за околната среда при планиране на трасето, по време на и след състезанието Организаторите трябва да гарантират, че при всички, освен при изключителни обстоятелства, всяка част от трасето може да бъде достигната в рамките на 30 минути след получаване на сигнал за бедствие.	Незначителни промени във формулировката и преномерирането.	
TR57.43	Изменено	Оборудване 57.4 Планинските и свръхдългите състезания не предполагат използването на определена техника, алпийска или друга, нито използването на специално оборудване, като например алпинистко оборудване. Използването на туристически щeki може да бъде разрешено по преценка на Организацията на състезанието.	57.43 Оборудване 57.4 Планинските и трейл състезания не предполагат използването на определена техника, алпийска или друга, нито използването на специално оборудване, като например алпинистко оборудване. Използването на туристически щeki може да бъде разрешено по преценка на	Незначителна промяна във формулировката и преномерирането	

		<p>Организаторът на състезанието може да препоръча или наложи задължително оборудване поради очакваните условия, които ще се срещнат по време на състезанието, което ще позволи на атлета да избегне ситуация на стрес или, в случай на инцидент, да подаде сигнал и да изчака в безопасност пристигането на помощ.</p>	<p>Организацията на Организатора на състезанието, в информацията преди състезанието трябва да бъде ясно посочено къде са разрешени.</p> <p>Организаторът на състезанието може да препоръча или наложи задължително оборудване като например минимално облекло, якета за вятър, челници, вода, храна и др., поради очакваните условия, които ще се срещнат по време на състезанието, което ще позволи на атлета да избегне ситуация на стрес или, в случай на инцидент, да подаде сигнал и да изчака в безопасност пристигането на помощ.</p>		
TR57.54	Изменено	<p>Организация на състезанието 57.5 Организаторът, преди състезанието, трябва да публикува специална наредба за състезанието, включваща като минимум: 57.5.1 Данни за отговорния организатор (име, данни за контакт) 57.5.2 Програма на събитието 57.5.3 Подробна информация за техническите характеристики на състезанието: общо разстояние, общо изкачване / спускане, описание на основните трудности на трасето 57.5.4 Подробна карта на трасето 57.5.5 Подробен профил на трасето 57.5.6 Критерии за маркиране на трасето 57.5.7 Местоположение на контролните пунктове и медицинските/подкрепителните пунктове (ако е приложимо)</p>	<p>Организация на състезанието 57.54 От съображения за безопасност на спортистите и предвид особеностите на всяко състезание, Организаторът, преди състезанието, трябва да публикува специална наредба за състезанието, включваща като минимум: • 57.5.1 Данни за отговорния организатор (име, данни за контакт, които да бъдат използвани, при спешен случай) • 57.5.2 Програма на събитието включително начални часове, времеви ограничения и евентуални прекратявания на участието (ако е приложимо) • 57.5.3 Подробна информация за техническите характеристики на състезанието: общо разстояние, общо изкачване / спускане, описание на основните трудности на трасето и местоположението на пунктовете за помощ</p>	Незначителна промяна във формулировката, преномерирани и премахване на подномерация	

		<p>57.5.8 Разрешено, препоръчително или задължително оборудване (ако е приложимо)</p> <p>57.5.9 Правила за безопасност, които трябва да се спазват</p> <p>57.5.10 Наказания и правила за дисквалификация</p> <p>57.5.11 Контролно време и условия за прекратяване на участието (ако е приложимо)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 57.5.4 Подробна карта и профил на трасето 57.5.5 Подробен профил на трасето • 57.5.6 Критерии за маркиране на трасето • Подробна информация относно пунктовете за помощ по трасето, включително местоположение и налични освежителни напитки <ul style="list-style-type: none"> • 57.5.7 Местоположение на контролните пунктове и медицинските/подкрепителните пунктове (ако е приложимо) • 57.5.8 Разрешено, препоръчително или задължително оборудване (ако е приложимо) • Правила относно външната помощ, включително лична подкрепа в пунктовете за помощ и чрез пейсмейкъри • 57.5.9 Правила за безопасност, които трябва да се спазват • 57.5.10 Наказания и правила за дисквалификация 57.5.11 Контролно време и условия за прекратяване на участието (ако е приложимо) 		
TR57.5	преместено		<p>Старт</p> <p>57.5 Планинските и трейл състезания обикновено имат масов старт. Бегачите също могат да стартират, разделени по категории, свързани с пола или възрастта. Използват се командите за дисциплините по-дълги от 400 m (Правило 16.2.2 от Техническите Правила). В състезания, които включват</p>	Преместване от TR57.2 и TR57.7 и незначително изменение.	

			<p>голям брой атлети трябва да се обявява петминутна, триминутна и едноминутна готовност преди старта. 10-секундно отброяване до старта също може да бъде правено.</p> <p>Когато трасето е особено тясно, може да се използва старт в стил стартиране по часовник. В такъв случай това трябва да бъде ясно посочено в информацията преди състезанието.</p>		
TR57.6	изтрито	<p>Част втора: Международни Технически Правила Обхват на приложение</p> <p>Макар и силно препоръчително за всички международни шампионати, прилагането на следните технически правила е задължително само за Световните шампионати. За всички надпревари по Планинско и Свърхдълго бягане, различни от Световните шампионати, специални правила на състезанието и/или националните правила имат предимство. Ако състезание по Планинско и Свърхдълго бягане се провежда по "Международните технически правила", то това трябва да бъде посочено в наредбата за състезанието. Във всички останали случаи, ако рефер е назначен от федерация членка, Континентална асоциация или орган, който контролира състезанието, това лице трябва да гарантира спазването на общите правила на леката атлетика, но не трябва да прилага следващите Международни Технически Правила.</p>	<p>Част втора: Международни Технически Правила Обхват на приложение</p> <p>Макар и силно препоръчително за всички международни шампионати, прилагането на следните технически правила е задължително само за Световните шампионати. За всички надпревари по Планинско и Свърхдълго бягане, различни от Световните шампионати, специални правила на състезанието и/или националните правила имат предимство. Ако състезание по Планинско и Свърхдълго бягане се провежда по "Международните технически правила", то това трябва да бъде посочено в наредбата за състезанието. Във всички останали случаи, ако рефер е назначен от федерация членка, Континентална асоциация или орган, който контролира състезанието, това лице трябва да гарантира спазването на общите правила на леката атлетика, но не трябва да прилага следващите Международни Технически Правила.</p>		
TR57.7	преместено	<p>Старт 57.7 Използват се командите за дисциплините по-дълги от 400 m (Правило 16.2.2 от Техническите Правила). В състезания, които включват голям брой</p>	<p>Старт 57.7 Използват се командите за дисциплините по-дълги от 400 m (Правило 16.2.2 от Техническите Правила). В състезания, които включват голям брой</p>	Преместено в новото TR57.5	

		атлети трябва да се обявява петминутна, триминутна и едноминутна готовност преди старта. 10-секундно отброяване до старта също може да бъде правено.	атлети трябва да се обявява петминутна, триминутна и едноминутна готовност преди старта. 10-секундно отброяване до старта също може да бъде правено.		
TR57.86	move	Провеждане на състезание: 57.8 Ако Реферът е убеден от доклад на съдия или съдия по разстоянието, или по друг начин, че състезател: 57.8.1 е напуснал маркираното трасе и е съкратил дистанцията, която трябва да се преодолее; 57.8.2 получава каквато и да е форма на помощ, като например водене на темпото или подкрепителни извън официалните подкрепителни пунктове; 57.8.3 не отговаря на някое от специалните правила на състезание; той трябва да бъде дисквалифициран или да получи наказанието, определено от специалната наредба за състезанието.	Провеждане на състезание: 57.86 Ако Реферът е убеден от доклад на съдия или съдия по разстоянието, или по друг начин, че състезател: • 57.8.1 е напуснал маркираното трасе и е съкратил дистанцията, която трябва да се преодолее; • 57.8.2 получава каквато и да е форма на помощ, като например водене на темпото (освен ако състезанието изрично не го позволява), или подкрепителни извън официалните подкрепителни пунктове; • 57.8.3 не отговаря на някое от специалните правила на състезание; той трябва да бъде дисквалифициран или да получи наказанието, определено от специалната наредба за състезанието.	Незначителна промяна във формулировката, преномериране и премахване на подномерация.	
TR57.7	добавено		Финал на състезанието 57.7 Организаторът на състезанието трябва да се увери преди събитието, че бегачите са наясно дали са разрешени равенства. Ако организаторът на състезанието не е дал уточнение, равенствата са разрешени, когато са ясно видими от намерението на атлетите на финалната линия.		
TR57.8	ДОБАВЕНО		Намеса в състезанието 57.8 Организаторите на състезанието трябва да гарантират, че членове на широката публика и медиите (например състезатели с камери или велосипедисти) не се намесват в състезанието или не		

			<p>предоставят каквато и да е форма на помощ (включително информация за други състезатели), която е известна само на тях поради позицията им в състезанието. Състезателите с камери винаги трябва да са зад състезателите, които следват, и да бъдат ясно обозначени (т.е. със специфични цветни топове), за да се различават от участниците в състезанието и от зрителите.</p>		
TR57.9	Изменено	<p>Специални разпоредби за Свръхдълги състезания 57.9 Специални разпоредби за Свръхдълги състезания, както следва: 57.9.1 Участъците с павирани повърхности не трябва да надвишават 25% от общото трасе. 57.9.2 Състезанията се класифицират по "km-усилие"; мярката km-усилие е сумата от разстоянието, изразено в километри, и стотна от вертикалното повишение, изразено в метри, закръглено до най-близкото цяло число (например km-усилие за състезание от 65 km и 3500 m изкачване е: $65 + 3500/100 = 100$); съответно състезанията ще бъдат класифицирани както следва: XXS 0 – 24 XS 25 – 44 S 45 – 74 M 75 – 114 L 115 – 154 XL 155 – 209 XXL 210 + 57.9.3 Състезанията за Световните шампионати се основават на категориите "Къса"(S) и "Дълга" (L): а. в късото състезание разстоянието трябва да бъде между 35 и 45 km и минималното вертикално повишение 1500 m или повече;</p>	<p>Специални разпоредби за Свръхдълги състезания 57.9 Специални разпоредби за Свръхдълги състезания, както следва: 57.9.1 Участъците с павирани повърхности не трябва да надвишават 25% от общото трасе. 57.9.2 Състезанията се класифицират по "km-усилие"; мярката km-усилие е сумата от разстоянието, изразено в километри, и стотна от вертикалното повишение, изразено в метри, закръглено до най-близкото цяло число (например km-усилие за състезание от 65 km и 3500 m изкачване е: $65 + 3500/100 = 100$); съответно състезанията ще бъдат класифицирани както следва: XXS 0 – 24 XS 25 – 44 S 45 – 74 M 75 – 114 L 115 – 154 XL 155 – 209 XXL 210 + 57.9.3 Състезанията за Световните шампионати се основават на категориите "Къса"(S) и "Дълга" (L): а. в късото състезание разстоянието трябва да бъде между 35 и 45 km и минималното вертикално повишение 1500 m или повече;</p>	Правилото е преработено	

	<p>b. в дългото състезание разстоянието трябва да бъде между 75 и 85 km. 57.9.4 Състезанията се основават на идеята за самодостатъчност, което означава, че атлетите трябва да бъдат самостоятелни между подкрепителните пунктове по отношение на екипировка, комуникации, храна и напитки. 57.9.5 Одеядло за оцеляване (минимален размер 140 cm x 200 cm), свирка и мобилен телефон са минимума предмети, които атлетите трябва да носят по всяко време. Въпреки това Местният организационен комитет (LOC) може да наложи допълнителни задължителни предмети поради очакваните условия, които могат да възникнат по време на състезанието. 57.9.6 Подкрепителните пунктове на официални състезания трябва да бъдат достатъчно раздалечени, така че да се спазва "принципът на самодостатъчност". Максималният общ брой на подкрепителните пунктове, с изключение на стартовата и финалната линия, включително точките с вода, трябва да бъде не повече от точките за km-усилие на състезанието, разделени на 15, закръглени до по-ниското цяло число (пример за състезание с km-усилие $58: 58/15 = 3.86$, което означава, че са разрешени не повече от 3 подкрепителни пункта, изключвайки старта и финала. <i>ЗАБЕЛЕЖКА 1: При максимум половината от горепосочените подкрепителни пунктове, закръглени до по-ниското цяло число, могат да се дават храна, напитки и лично подпомагане (например максимален общ брой подкрепителни пунктове 3, $3/2 = 1.5$, максимален брой подкрепителни пунктове, където може да се предоставя храна и лично подпомагане, е 1); на</i></p>	<p>b. в дългото състезание разстоянието трябва да бъде между 75 и 85 km. 57.9.4 Състезанията се основават на идеята за самодостатъчност, което означава, че атлетите трябва да бъдат самостоятелни между подкрепителните пунктове по отношение на екипировка, комуникации, храна и напитки. 57.9.5 Одеядло за оцеляване (минимален размер 140 cm x 200 cm), свирка и мобилен телефон са минимума предмети, които атлетите трябва да носят по всяко време. Въпреки това Местният организационен комитет (LOC) може да наложи допълнителни задължителни предмети поради очакваните условия, които могат да възникнат по време на състезанието. 57.9.6 Подкрепителните пунктове на официални състезания трябва да бъдат достатъчно раздалечени, така че да се спазва "принципът на самодостатъчност". Максималният общ брой на подкрепителните пунктове, с изключение на стартовата и финалната линия, включително точките с вода, трябва да бъде не повече от точките за km-усилие на състезанието, разделени на 15, закръглени до по-ниското цяло число (пример за състезание с km-усилие $58: 58/15 = 3.86$, което означава, че са разрешени не повече от 3 подкрепителни пункта, изключвайки старта и финала. <i>ЗАБЕЛЕЖКА 1: При максимум половината от горепосочените подкрепителни пунктове, закръглени до по-ниското цяло число, могат да се дават храна, напитки и лично подпомагане (например максимален общ брой подкрепителни пунктове 3, $3/2 = 1.5$, максимален брой подкрепителни пунктове, където може да се предоставя храна и лично подпомагане, е 1); на</i></p>		
--	--	---	--	--

		<p>останалите подкрепителни пунктове могат да се дават само напитки, но без храна или лично подпомагане. ЗАБЕЛЕЖКА 2: Разположението на подкрепителните пунктове, където се разрешава лично подпомагане, се организира по начин, който позволява на всяка страна да има отделна маса или разпределено пространство, идентифицирано с флага на страната (или територията) и където техният официален персонал ще окаже помощ на атлетите. Масите се организират по азбучен ред и всеки отбор може да има максимум 2 официални лица на маса. ЗАБЕЛЕЖКА 3: Помощ на атлетите може да бъде предоставяна само на пълни подкрепителни пунктове (храни и напитки), както са определени по-горе. 57.9.7 Позиция на финиширане, която води до равенство, е допустима, когато ясно се вижда от намерението на атлетите.</p>	<p>останалите подкрепителни пунктове могат да се дават само напитки, но без храна или лично подпомагане. ЗАБЕЛЕЖКА 2: Разположението на подкрепителните пунктове, където се разрешава лично подпомагане, се организира по начин, който позволява на всяка страна да има отделна маса или разпределено пространство, идентифицирано с флага на страната (или територията) и където техният официален персонал ще окаже помощ на атлетите. Масите се организират по азбучен ред и всеки отбор може да има максимум 2 официални лица на маса. ЗАБЕЛЕЖКА 3: Помощ на атлетите може да бъде предоставяна само на пълни подкрепителни пунктове (храни и напитки), както са определени по-горе.</p> <p>57.9.7 Позиция на финиширане, която води до равенство, е допустима, когато ясно се вижда от намерението на атлетите.</p> <p>Оценка на планински и пътеки</p> <p>57.9 Характерът на планинските и трейл бягания означава, че няма стандартни разстояния или профили на трасето. Дисциплините могат да се провеждат и под формата на щафети, като участниците бягат или по една и съща обиколка на трасето, или по различни сегменти от общото трасе (стил Екиден). ITRA класифицира състезанията според нивото им на трудност, а методът на изчисление се основава на понятието „км усилие“; общото км усилие на състезанието се получава, като се вземат предвид и се добавят както разстоянието, така и денivelацията, както следва: Разстояние: всеки 1 км = 1 км усилие,</p>		
--	--	---	--	--	--

			<p>Диференциална денивелация: всеки 100 м вертикална денивелация = 1 км усилие. Например, км усилието на състезание от 65 км и 3500 м денивелация е: $65 + 3500/100 = 100$ км усилие. Въз основа на броя километри усилие, всяко състезание се класифицира според нивото си на трудност. Точките за трудност варират от 0 до 6, както следва:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>категория</th> <th>км-усилие</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>0-24</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>25-44</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>45-74</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>75-114</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>115-154</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>155-209</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>201+</td> <td>6</td> </tr> </tbody> </table>	категория	км-усилие	0-24	0	25-44	1	45-74	2	75-114	3	115-154	4	155-209	5	201+	6		
категория	км-усилие																				
0-24	0																				
25-44	1																				
45-74	2																				
75-114	3																				
115-154	4																				
155-209	5																				
201+	6																				
TR57.10	изменено	<p>Специални разпоредби за Планински състезания 57.10 Планинските състезания са класифицирани както следва: 57.10.1 "Класическо изкачване" 57.10.2 "Класическо изкачване и спускане" 57.10.3 "Вертикално" 57.10.4 "Дълга дистанция" 57.10.5 "Щафети"</p>	<p>Специални разпоредби за Планински състезания 57.10 Планинските състезания са класифицирани както следва: 57.10.1 "Класическо изкачване" 57.10.2 "Класическо изкачване и спускане" 57.10.3 "Вертикално" 57.10.4 "Дълга дистанция" 57.10.5 "Щафети"</p> <p>Международни състезания 57.10 В допълнение към Общите правила по-горе, международните и регионалните първенства трябва да следват Техническите насоки на Световните</p>																		

			<p>първенства по планинско и Трейл бягане по лека атлетика. Следната терминология се използва за категоризиране на международните състезания и често се използва по-широко.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Изкачване – предимно изкачване нагоре, обикновено с продължителност не повече от 60 минути • Класическо – състезание нагоре и спускане с дължина до 30 км • Късо Трейл бягане – състезание изкачване и спускане с дължина от 30 до 60 км • Дълго Трейл бягане – състезание изкачване и спускане с дължина над 60 км <p>Изискванията за състезанието за Световните първенства по планинско и Трейл бягане са:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>състезание</th> <th>дистанция</th> <th>надморска височина</th> <th>идеално време победител мъже</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Дълго трейл бягане</td> <td>75-85 km</td> <td>3,500-6,000m</td> <td>7 ч. 45 to 8 ч. 15</td> </tr> <tr> <td>Късо трейл бягане</td> <td>35-45 km</td> <td>2,000-3,000m</td> <td>3 ч. 45 to 4 ч. 15</td> </tr> <tr> <td>Класическо мъже и жени (изкачване и спускане)</td> <td>12-15 km</td> <td>600-900m</td> <td>55-60 мин.</td> </tr> <tr> <td>Класическо за под 20 г. (изкачване и спускане)</td> <td>5-7 km</td> <td>300-450m</td> <td>25-30 мин.</td> </tr> <tr> <td>Изкачване мъже и жени</td> <td>4-7 km</td> <td>700-1,000m (средния наклон)</td> <td>40-50 мин.</td> </tr> </tbody> </table>	състезание	дистанция	надморска височина	идеално време победител мъже	Дълго трейл бягане	75-85 km	3,500-6,000m	7 ч. 45 to 8 ч. 15	Късо трейл бягане	35-45 km	2,000-3,000m	3 ч. 45 to 4 ч. 15	Класическо мъже и жени (изкачване и спускане)	12-15 km	600-900m	55-60 мин.	Класическо за под 20 г. (изкачване и спускане)	5-7 km	300-450m	25-30 мин.	Изкачване мъже и жени	4-7 km	700-1,000m (средния наклон)	40-50 мин.		
състезание	дистанция	надморска височина	идеално време победител мъже																										
Дълго трейл бягане	75-85 km	3,500-6,000m	7 ч. 45 to 8 ч. 15																										
Късо трейл бягане	35-45 km	2,000-3,000m	3 ч. 45 to 4 ч. 15																										
Класическо мъже и жени (изкачване и спускане)	12-15 km	600-900m	55-60 мин.																										
Класическо за под 20 г. (изкачване и спускане)	5-7 km	300-450m	25-30 мин.																										
Изкачване мъже и жени	4-7 km	700-1,000m (средния наклон)	40-50 мин.																										
TR57.11	изтрито	При всички категории, различни от Вертикалната, средният наклон трябва да бъде между 5% (или 50 m на 1 km) и 25% (или 250 m на 1 km). Най-предпочитаният	При всички категории, различни от Вертикалната, средният наклон трябва да бъде между 5% (или 50 m на 1 km) и 25% (или 250 m на 1 km). Най-предпочитаният																										

		среден наклон е приблизително 10% - 15%, при условие че трасето остава преодолимо. Тези ограничения не се прилагат за Вертикалната категория, където наклонът трябва да е не по-малък от 25%.	среден наклон е приблизително 10%—15%, при условие че трасето остава преодолимо. Тези ограничения не се прилагат за Вертикалната категория, където наклонът трябва да е не по-малък от 25%.		
TR57.12	Изтрито	<p>57.12 Състезанията за Световните шампионати се основават на следните категории и разстояния:</p> <p>57.12.1 "Класическо изкачване": 5 до 6 km за юноши и девойки под 20 год.; от 10 до 12 km за мъже и жени;</p> <p>57.12.2 "Класическо изкачване и спускане": от 5 до 6 km за юноши и девойки под 20 год.; от 10 до 12 km за мъже и жени;</p> <p>57.12.3 "Вертикална": тя трябва да има най-малко 1000 m положително вертикално изкачване и да бъде измерена по сертифициран начин с точност от +/- 10 m.</p> <p>57.12.4 "Дълга дистанция": състезателното разстояние не трябва да надвишава 42.2 km, а естеството на трасето може да е основно изкачване или изкачване и спускане. Общата сума на изкачване в състезанието трябва да надвишава 2000 m. Времето на победителя при мъжете трябва да бъде между два и четири часа и по-малко от 20% от разстоянието трябва да бъдат павирани повърхности.</p> <p>57.12.5 "Щафети": Всякакви комбинации от трасета или отбори, включващи смесена половио/възрастово група, са възможни, стига те да бъдат определени и съобщени предварително. Увеличаването на разстоянието и височината на всеки отделен пост трябва да отговаря на параметрите на "Класическите" категории.</p> <p><i>ЗАБЕЛЕЖКА: Дисциплините по класическо изкачване и класическо изкачване и спускане</i></p>	<p>57.12 Състезанията за Световните шампионати се основават на следните категории и разстояния:</p> <p>57.12.1 "Класическо изкачване": 5 до 6 km за юноши и девойки под 20 год.; от 10 до 12 km за мъже и жени;</p> <p>57.12.2 "Класическо изкачване и спускане": от 5 до 6 km за юноши и девойки под 20 год.; от 10 до 12 km за мъже и жени;</p> <p>57.12.3 "Вертикална": тя трябва да има най-малко 1000 m положително вертикално изкачване и да бъде измерена по сертифициран начин с точност от +/- 10 m.</p> <p>57.12.4 "Дълга дистанция": състезателното разстояние не трябва да надвишава 42.2 km, а естеството на трасето може да е основно изкачване или изкачване и спускане. Общата сума на изкачване в състезанието трябва да надвишава 2000 m. Времето на победителя при мъжете трябва да бъде между два и четири часа и по-малко от 20% от разстоянието трябва да бъдат павирани повърхности.</p> <p>57.12.5 "Щафети": Всякакви комбинации от трасета или отбори, включващи смесена половио/възрастово група, са възможни, стига те да бъдат определени и съобщени предварително. Увеличаването на разстоянието и височината на всеки отделен пост трябва да отговаря на параметрите на "Класическите" категории.</p> <p>ЗАБЕЛЕЖКА: Дисциплините по класическо изкачване и класическо изкачване и спускане традиционно се редуват на всяко</p>		

		<i>традиционно се редуват на всяко издание на Световния шампионат по лека атлетика.</i>	издание на Световния шампионат по лека атлетика.		
TR57.13	Изтрито	Вода и други подходящи подкрепителни трябва да бъдат на разположение на старта и финала на всички състезания. Допълнителни освежителни пунктове трябва да бъдат осигурени на подходящи места по трасето.	Вода и други подходящи подкрепителни трябва да бъдат на разположение на старта и финала на всички състезания. Допълнителни освежителни пунктове трябва да бъдат осигурени на подходящи места по трасето.		