

Nya mästerskapsregler i friidrott 2025



Ny spjutmodell i H17 – 700 gram

Gammal modell (till 31.3.2025)

- **Längd:** 2300–2400 mm
- **Avstånd från främre spetsen till tyngdpunkten:** 860–1000 mm
- **Avstånd från bakre spetsen till tyngdpunkten:** 1300–1540 mm

Ny modell (från 1.4.2025)

- **Längd:** 2400–2500 mm
- **Avstånd från främre spetsen till tyngdpunkten:** 850–990 mm
- **Avstånd från bakre spetsen till tyngdpunkten:** 1410–1650 mm

Skoregler

- I reglerna finns inte längre speciella skor för tresteg
- Från 1 november 2024 får sulans tjocklek på spikskor vara högst 20 millimeter (förändringen gäller tresteg och terränglöpning, som ändrats från maximalt 25 till 20 millimeter)
- Alla löpgrenar på bana → 20 mm (spikskor eller andra skor)
- Alla fältgrenar → 20 mm (spikskor eller kastskor)
- Landsvägslöpning och all gång → 40 mm
- Terränglöpning → spikskor 20 mm eller andra skor 40 mm

Kolla din skomodell

Shoe Checker:

<https://certcheck.worldathletics.org/>

Fem viktigaste ändringarna i mästerskapsreglerna

1. FM inomhus i 14- och 15-årsklasserna införs från 2026
2. FM för 14- och 15-åringar har helt gjorts om
3. Stafett-FM
 - DMR-stafetten tas bort → 4 x 800 meter återinförs
 - Mixed häckstafett nyhet i dam-/herrklass
 - Förändringar i dagsprogrammet
4. I alla FM-tävlingar är alla löp- och gångsträckor lika långa för damer och herrar (gäller också i juniorklasserna)
5. Juniorernas FM inomhus blir 2,5 dagar

Fönster för nationella mästerskap

Hall-FM (D-klass)

- 22–23.2.2025
- 28.2–1.3.2026
- 20–21.2.2027
- 26–27.2.2028

Kalevaspelen (B-klass)

- 1–3.8.2025
- 24–26.7.2026
- 30.7–1.8.2027
- 16–18.6.2028

OS i Los Angeles 14–30.7.2028

Vindförhållanden och startkommando

- Ställningstaganden och rekommendationer som gäller vindförhållanden har tagits bort från mästerskapsreglerna.
- Beslut om riktning för löp-, hopp- eller kastgrenar tas från fall till fall av arrangören och juryn.
- I en och samma FM-tävling ska startkommandon ges enbart på ett språk (finska eller svenska). Som standardspråk används finska. Om svenska används som startkommandospråk ska det anges i tävlingsdirektiven.

Medaljer i stafetter och lagtävlingar

- Inga föreningsmedaljer delas ut i FM-stafetter och FM-lagtävlingar.
- **Följande tillägg har gjorts:** I stafetter och lagtävlingar delas medaljer ut till medlemmarna i de tre bästa lagen. Med lagmedlemmar avses även de idrottare som deltagit i en tidigare tävlingsfas än finalen. Om ett stafettlags sammansättning har ändrat mellan försöksheat och final får alla som deltagit i laget en medalj.

Sista anmälningdagen till FM

Föregående veckas fredag

- Kalevaspelen
- Stafett-FM
- FM 19-22
- FM 16-17
- FM 14-15
- Inomhus-FM 17-19-22

Föregående veckas söndag

- Inomhus-FM
- Inomhus-FM 14-15
- Terräng-FM
- Juniorernas FM-mångkamp
- Juniorernas FM-mångkamp inomhus
- Alla FM-tävlingar på landsväg
- Vintermästerskap i långa kast

Kalevaspelen

Förändring i grenprogrammet

- Landsvägsgång 20 och 10 kilometer blir 10000 meter bangång
- Kalevaspelen ska i första hand avgöras under tre dagar
- Om arrangören vill genomföra Kalevaspelen under 3,5 dagar ska motiveringar till det ges till SUL:s tävlingsutskott. Skälen till att arrangera under 3,5 dagar ska vara tunga och välmotiverade.

Stafett-FM

Förändringar i grenprogrammet

- DMR-stafetten tas bort → 4 x 800 m tas tillbaka i programmet
- Ny stafett i herr-/damklass: mixed 4 x 100 m häckstafett

Förändringar i dagsprogrammet

- I 15-årsklassen flyttar häckstafetten till söndag medan 4 x 800 meter löps på lördag
- Gångstafetterna flyttar till lördag

Stafett-FM

Förändringar i upplägg

- 17- och 19-åringarnas häckstafett: försöken tas bort → vid behov löps finalen i C-, B- ja A-heat (liksom på 4 x 400 meter)

Stafett-FM – förändringar i grenprogrammet

Lördag

- Herr/dam: 4 x 100, **4 x 800, gångstafett**
- 19-åringar: 4 x 100, 3 x 800
- 17-åringar: 4 x 100, 3 x 800
- 15-åringar: 4 x 100, **4 x 800**

Söndag

- Herr/dam: 4 x 400, 4 x 1500 (mixad), **4 x 100 häckstafett (mixad)**
- 19-åringar: 4 x 400, häckstafett
- 17-åringar: 4 x 300, häckstafett
- 15-åringar: **häckstafett**

Terräng-FM

Nytt grenprogram

- Herr-/damklasser: 4 kilometer, 10 kilometer
- 19-åringar: 4 kilometer
- 17-åringar: 4 kilometer
- 15-åringar: 4 kilometer
- I samtliga klasser finns lagtävlingar.
- Klasserna för 22-åringar har tagits bort och i H19 ändrar distansen från 6 till 4 kilometer

FM i landsvägslöpning

Nytt grenprogram

- Herr-/damklass: halvmaraton
- 19-åringar: 10 kilometer
- 17-åringar: 10 kilometer
- 15-åringar: 5 kilometer

- Nyhet: 15-årsklassens 5 kilometer

FM i landsvägsgång

Nytt grenprogram

- Herr-/damklass: 20 kilometer
 - 19-åringar: 10 kilometer
 - 17-åringar: 5 kilometer
 - 15-åringar: 5 kilometer
-
- Förändringar: 22-årsklassen har tagits bort och herrarnas distans byts från 35 till 20 kilometer

FM för 19- och 22-åringar

Förändringar i grenprogrammet

- D19 3000 meter → 5000 meter
- H19 löper som tidigare 5000 meter

Förändringar i upplägg

- 110/100 m häck: semifinalerna tas bort
- Längd: kvalet för 22-åringar tas bort
- I 19-årsklassen behålls kvalet

FM för 19- och 22-åringar

- 100 meter: försök + semifinal + final
- 110/100 meter häck: försök + final
- 200 meter: försök + final

Arenor med sex banor → två likvärdiga finalheat om det är minst fem försöksheat

- Direkt final i övriga löpgrenar, och vid behov i flera heat
- Längd i 19-årsklasserna: kval + final
- I alla övriga fältgrenar är det direkt final

FM för 19- och 22-åringar

19- och 22-åringarnas fältgrenar:

- Om antalet anmälda i den ena klassen är sex eller färre rekommenderas att 19- och 22-årsklassens fältgren avgörs samtidigt

FM för 16- och 17-åringar

Inga förändringar i grenprogrammet

Förändringar i upplägg

- 800 meter: försöken tas bort
- 110/100 meter häck: semifinalerna tas bort
- 400 meter: försöken tas bort
- Tresteg: kvalen tas bort

FM för 16- och 17-åringar

- 100 meter: försök + semifinal + final
- 110/100 meter häck: försök + final
- 200 meter: försök + semifinal + final

Om antalet anmälda på 200 meter är 24 eller färre flyttas försöken till tidpunkten för semifinalerna på söndag morgon

- Övriga löpgrenar: direkt final, vid behov i flera heat
- Längd: kval + final
- Alla övriga fältgrenar: direkt final

FM för 14- och 15-åringar

- Stora förändringar i formatet
- Rätt att delta i tre grenar
- En gren utan kvalgräns
- I andra och tredje grenen krävs kvalgräns
- Inga speciella kvalgränser i lagtävlingar → enbart en kvalgräns
- Kvalgränserna görs om helt (blir klart under vårvintern)
- Inga förändringar i grenprogrammet
- Lördagen är huvuddag

FM för 14- och 15-åringar

- 100 meter: försök + semifinal + final
- 80/100 meter häck: försök + semifinal + final
- 300 meter: försök + final
- I övriga löpgrenar direkt final, vid behov i flera heat
- Direkt final i fältgrenarna, vid behov i två grupper
- Alltså inga förändringar jämfört med tidigare

FM-kvalgränser

	M15	N15	M14	N14
100 m	12.40	13.30	13.00	13.50
300 m	41.10	45.30	43.60	45.70
800 m	2:20.50	2:35.00	2:28.00	2:36.00
2000 m	7:00.00	7:55.00	7:12.00	8:00.00
100/80 m aidat	16.20	13.05	13.20	13.20
300 m aidat	48.00	51.00	49.50	51.00
1500 m esteet	5:45.00	6:20.00	6:00.00	6:30.00
korkeus	1.55	1.50	1.53	1.50
seiväs	2.75	2.50	2.50	2.40
pituus	5.50	5.05	5.15	4.90
3-loikka	11.20	10.40	10.50	10.20
kuula	12.30	11.00	10.90	10.30
kiekko	39.00	33.00	34.00	30.00
moukari	32.50	38.50	30.50	36.00
keihäs	43.00	36.00	39.00	34.00
3000 m käv.	18:30.00	19:30.00	19:30.00	20:30.00

Förändring i mångkamp för 14- och 15-åringar

Tidigare

- 80 m häck → längd → spjut → höjd → 800 m

Nytt

- 80 m häck → höjd → spjut → längd → 800 m

Femkamp inomhus

- 60 m häck → höjd → kula → längd → 800 m

FM inomhus

Förändringar i grenprogrammet

- Herrar sjukamp och damer femkamp tillagt
- Damer 3000 meter gång → 5000 meter gång

Förändringar i grenindelningen

- Herrarnas längd på lördag och tresteg på söndag

FM inomhus

- 60 meter: försök + semifinal + final
- 60 meter häck: försök + final
- 200 meter: försök + final

Juniorernas FM inomhus

Förändringar i grenprogrammet

- Gång för D19 och D22 3000 meter → 5000 meter
- Ny gren 6 x varv-stafett (1 sträcka per klass)
- Gör om till 2,5 dagars tävling
- Start tidigast klockan 17 på fredag
- Grenfördelningen per tävlingsdag görs om
- Om det är sex idrottare eller färre anmälda i en fältgren rekommenderas att 19- och 22-åringarnas gren avgörs samtidigt.

Juniorernas FM inomhus

- 60 meter: försök + semifinal + final
- 60 meter häck: försök + final
- 200 meter: försök + final
- Stafettens löpordning: D17 → H17 → H19 → D19 → D22 → H22

Nytt FM inomhus för 14- och 15-åringar

- Arrangeras första gången 2026
- En idrottare kan maximalt delta tre grenar samt stafett
- Kvalgränser i alla grenar
- Stafett 4 x ett varv: 2 flickor, 2 pojkar
- Klasserna sammanslagna, liksom i stafett-FM
- Löpordning: flicka–pojke–pojke–flicka
- Maximalt tre lag per förening

Nytt FM inomhus för 14- och 15-åringar

Lördag

- 60 m, 800 m, 300 m häck
- 3000 m gång
- Längd
- Damer stav
- Herrar höjd
- Damer kula

Söndag

- 60 m häck, 300 m, 2000 m
- Stafett
- Tresteg
- Herrar stav
- Damer höjd
- Herrar kula

Nytt FM inomhus för 14- och 15-åringar

- 60 meter: försök + semifinal + final
- 60 meter häck: försök + final

B- och A-final

A-finalen avgör de bästa placeringarna (finalheaten är inte jämbördiga)

- Övriga löpgrenar avgörs med direkta finaler
- Fältgrenarna avgörs som direkta finaler