

Längdhopp

MATERIAL

Plankor 2 st, "Övertrampspasta"+spatel, Pulver till hoppzon,
Måttband, Kratta/Krattor, Vindmätare, (Resultattavla)

REGLER

Hoppordning

Sker enligt protokoll. Om önskemål finns kan enstaka ändring göras ex om en deltagare tävlar i flera grenar samtidigt. Viktigt att upproparen och protokollföraren synkroniserar sina listor innan tävlingen börjar.

Om en deltagare missar sin turordning (ex pga tävling i annan gren samtidigt) får hopparen göra sitt hopp sist i samma omgång. Har en ny omgång inletts har deltagaren förbrukat sitt hopp den omgången (är det få deltagare kan förstås undantas göra då hopparen kanske riskerar missa två omgångar annars). Var flexibel!

Mätning

Åldersgrupper upp tom 13 år använder hoppzon. Mätning sker från avstamp, diagonalt mot bakre nedslag dvs faktisk hopplängd.

Avstamp före hoppzon = mätning görs från bakre vita strecket i hoppzonen.

Övertramp = Avstamp över plankans främre kant. Landning före hoppgrop innebär också övertramp

I åldersgrupper from 14 år sker mätning enbart från plankans främre kant. Kortaste avstånd gäller mellan avstamp och nedslag (dvs sneda hopp mäts från närmaste höger/vänster kant)

Vid tveksamhet; "Bättre fria än fälla"

Finalhopp

I Laxaspelen tillämpas 4 hopp i åldersklasserna upp tom 11 år. I övrigt gäller normala regler med 3 kvalhopp + 3 finalhopp för de 8 bästa. Om någon av de 8 finalisterna stryker sig ersätts inte denna av någon ny.

Samma hoppordning gäller som i kvalet om inte deltagarna särskilt önskar något annat.

Funktionärer

För grenen behövs minst 5 st funktionärer men 7-8 är att rekommendera

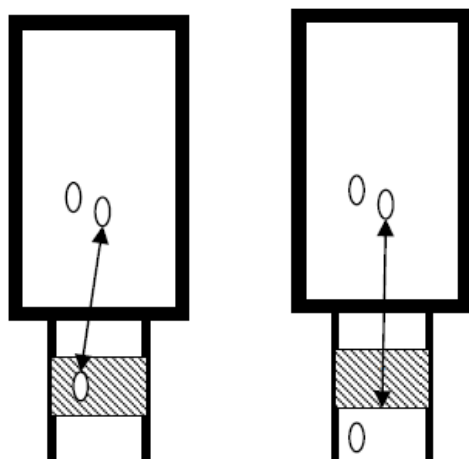
Maximalt (8-9 st)	Minimalt (5 st)
Uppropare (inkl vindmätningsprotokoll)	Uppropare / Vindmätning
Vindmätare	
Mätning avstamp	Mätning avstamp / ev Flaggning
Mätning nedslag	Mätning nedslag /ev extra krattning
Flaggare för giltigt/ogiltigt hopp	
Protokollförare (domare) / "Röd kon"	Protokollförare / "Röd kon" / Resultattavla / ev Flaggning
Resultattavla	
Krattare 1, Krattare 2	Krattare 1

Den som mäter avstamp bör ha minimalt antal uppgifter, speciellt vid hoppzon då fokus måste hållas på övertramp / avtrampsmärket.

Resultatförare bör (speciellt i de yngre klasserna) hålla koll på att rätt startnr hoppar.

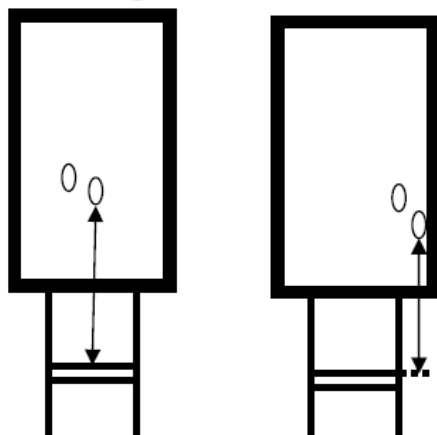
I äldre åldersgrupper är det bra med 2 st som krattar då nedslagen blir mycket djupare.

Mätning. (hoppzon)



Mätning ska ske kortaste vägen mellan upphoppet och nedslaget, om upphoppet sker före hoppzonen ska mätning ske vinkelrätt emot den bakre kanten av hoppzonen.

Mätning. (planka)



Mätning gör vinkelrät emot plankan framkant ifrån den nedslagspunkt som är närmast plankan, om nedslaget är sådant att inte det går att mäta vinkelrät emot plankans framkant ska framkanten förlängas i sidled så att vinkelrät mätning möjliggörs.

Tresteg

I princip samma regelverk som längdhopp.

Övrigt;

- Ett korrekt tresteg består av **ett 1-benshopp följt av ett "steg" och avslutat av ett "längdhopp"**. Det innebär alltså fotisättningsmönstret är vänster-vänster-höger-landa eller höger-höger-vänster-landa.
- Ett hopp är **ogiltigt** om man inte landar i groppen efter det tredje steget.
- Plankan ligger för elithoppare normalt **13 m (män) resp 11 m (kvinnor) från groppen**. För ungdomar placeras plankan förstås närmare, vanligtvis 9 m. I annat fall får hoppzon "tejpas" på önskad meteravstånd (ex 8 m)

Höjd hopp

MÄTNING

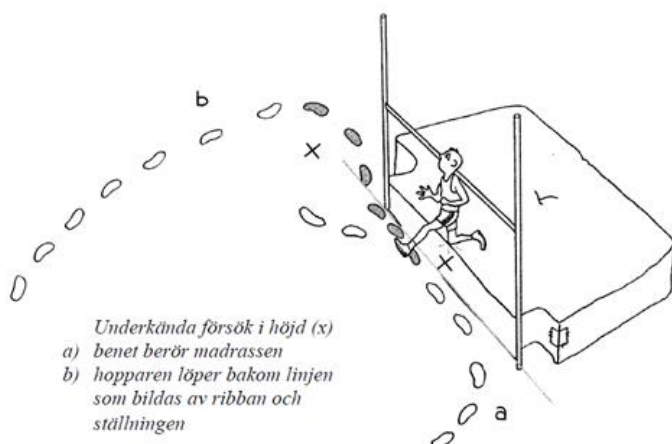


Mätning av hopp höjd görs vinkelrät ifrån ribbens överkant till marken med måtticka eller måttband. Mätning sker vid varje ändring av höjd på ribbens lägsta punkt (mitten).

REGLER

Förutom rivning av själva ribban underkänns ett hopp när:

- benet rör madrassen
- höjdhopparen löper bakom en tänkt "linje" längs med ribban och ställningen



Underkända försök i höjd (x)
a) benet berör madrassen
b) hopparen löper bakom linjen som bildas av ribban och ställningen

Antalet hopp och inledningshöjd:

1. En tävlande har rätt till tre försök på varje höjd. Dock faller den tävlande bort ur tävlingen efter tre misslyckade hopp efter varandra (dvs om hopp sker på olika höjder).
2. Innan tävlingen inleds anmäler hopparna åt domarna sin ingångshöjd, som de själva får välja. Höjningsserierna bestäms på förhand enligt PM.
3. Om en hoppare vill kan hen stå över hopp höjder. Detta bör meddelas i god tid innan hen är i tur att hoppa.

Oavgjord tävling:

1. Den tävlande som har minst antal hopp på den höjd, där oavgjort resultat uppstod, placerar sig högst.
2. Om flera tävlande klarat resultathöjden i samma hoppomgång, vinner den som under hela tävlingen har minst antal misslyckade hopp = rivningar.

I protokollet antecknas ett godkänt hopp med O, ett misslyckat hopp med X och ett streck "-" betyder "hoppade inte". Exempel på protokollsanteckningar i höjd hopp / stavhopp:

NAMN	FÖREN	110	115	120	125	130	Misslyckade försök tot.	RESULTAT	PLAC
Marie Yrväder	NIF	O	O	XO	☒	XXX	1	120	4
Anna Modig	JIK	O	O	O	O	XXX	0	125	1
Ida Havsudde	IF Sport	O	O	O	O	XXX	0	125	1
Camilla Flink	Nytorp	O	O	O	X☒	XX	0	120	3

Vid osäkerhet med placeringar ta hjälp av sekretariatet för kontroll

Stavhopp

FUNKTIONÄRER

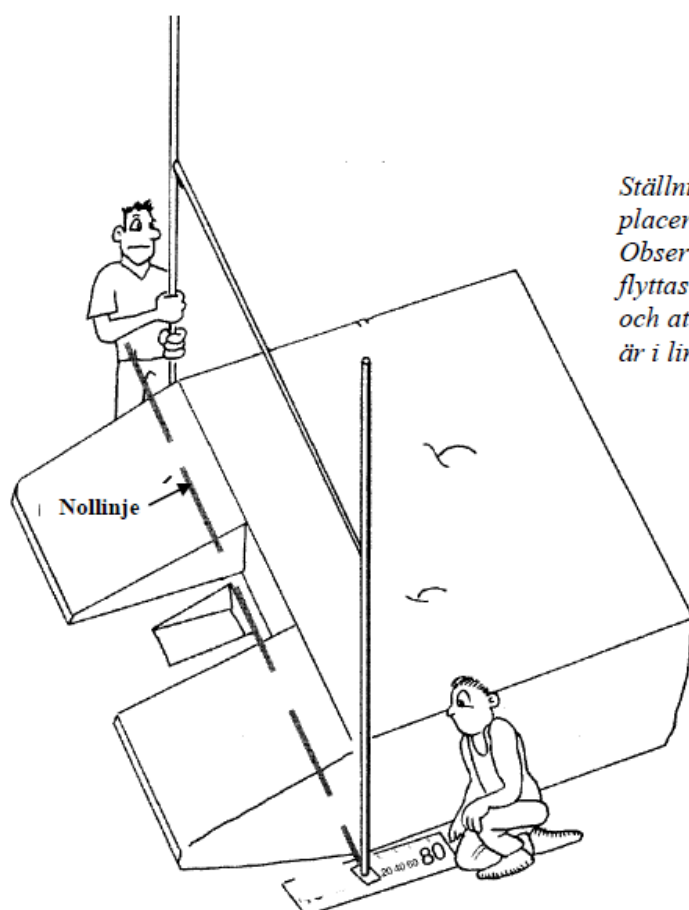
För grenen behövs minst 3 st funktionärer men 4-5 st är att rekommendera

Roller: (kan kombineras)

- Grenledare: Övergripande ansvar och kan också agera domare
- Uppropare: Ropar upp deltagarna innan varje hopp och vem som står på tur.
- Protokollförare: Noterar resultat per höjd samt angivet avstånd. Håller ett extra öga på att rätt kastare (nummerlapp) står på ansatsbanan.
- Ribbuppsättare & Avståndsjusterare (2 st). Justerar ställningen utifrån hopparens angivna värde samt återställer ribban vid rivning.

GENERELLT

- Stavhoppställningarnas avstånd kan justeras i ansatsbanans riktning max. 80 cm framåt. Avståndet räknas från den s.k. nollinjen, som går vid övre linjen av stavlådans bakre vägg. Se bild!
- Den tävlande bör före sitt försök anmäla önskat avstånd åt domaren. Det avstånd den tävlande anmäler antecknas i protokollet.
- I stavhopp får en tävlande inte använda en annan tävlandes stav utan dennas lov. Det rekommenderas dock att arrangörerna har minst en stav som står till samtliga tävlandes förfogande.
- Om staven brister under hoppet får den tävlande ett nytt försök.



*Ställningarnas och nollinjens placering.
Observera att nollinjen inte flyttas då ställningarna flyttas och att den inte nödvändigtvis är i linje med ribban.*

UNDERKÄNT HOPP NÄR;

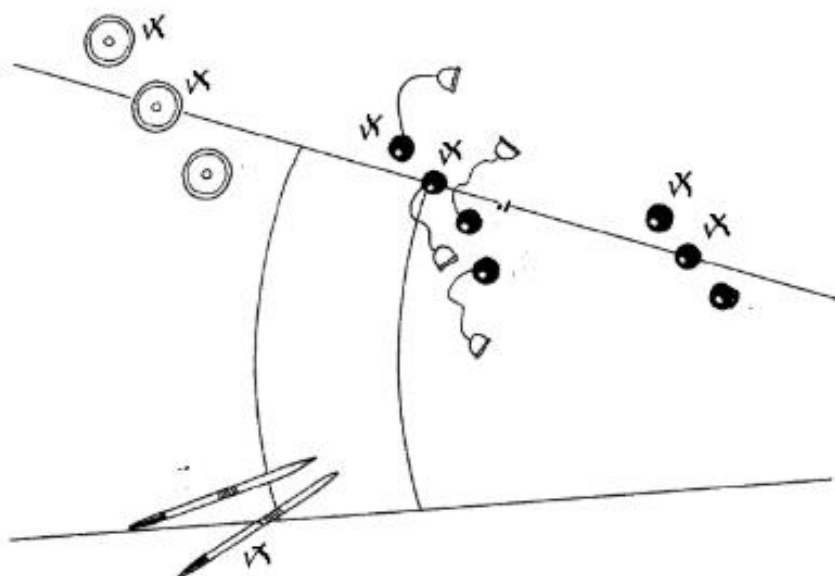
- Rivning
- Om den tävlande avbryter ansatsen men berör marken/nedslagsbädden bortom linjen (nollinjen) som utmärker stavlådans övre kant. (OBS! Staven får inte heller beröra marken/nedslagsbädden bortom denna linje, dock ok om den är i luften)
- Tidsregeln överskrids

Kastgrenar

KAST GENERELLT

1. I samtliga kastgrenar, utom i släggkastning, sker kastet med en hand.
2. Enbart i släggkastning får den tävlande under kastet använda handskar.
3. I slägg- och diskuskastning bör samtliga tävlingskast utan undantag utföras i avsedd skyddsbur.
4. Kastredskapen bör alltid bäras tillbaka till kastplatsen – inte kastas.
5. I ett godkänt kast ska kastredskapet landa innanför sektorgränserna, (gäller i släggkastning släggans huvud och i spjutkastning spjutspetsen). Den tävlande skall avlägsna sig från kastringen bakom de vita linjerna. **Funktionär har dock rätt att låta bli att underkänna en tävlande som i misstag stiger ut framför de vita linjerna. Härvid hör det till funktionärens skyldighet att instruera den tävlande inför följande kast.**
6. I alla kastgrenar rekommenderar man att det också görs kontrollerade uppvärmningskast under ledning av en funktionär som fungerar som kastdomare. Detta är absolut viktigt med tanke på säkerheten eftersom riskfaktorerna under uppvärmningskastet är större än under själva tävlingen.

Nedslag måste ske innanför linje, nedslag på linje godkänns inte

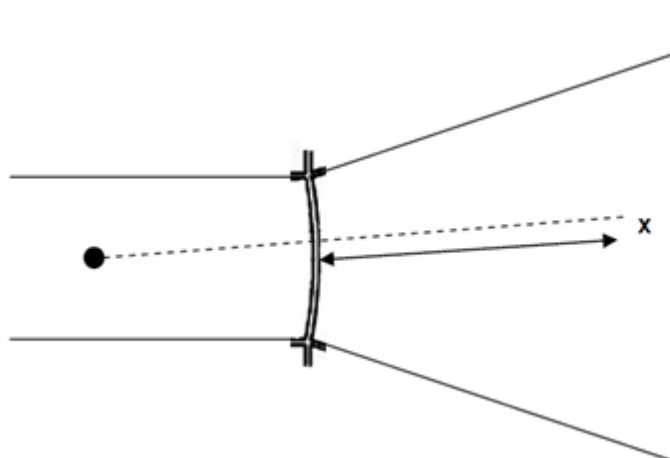


I kastgrenarna får den tävlande använda egna kastredskap. Dessa skall innan tävlingen inleds inlämnas till arrangörerna för invägning. Andra tävlande får också använda dessa godkända kastredskap (om godkänns av ägaren). I en tävling bör arrangören tillhandahålla minst två kastredskap som uppfyller reglerna.

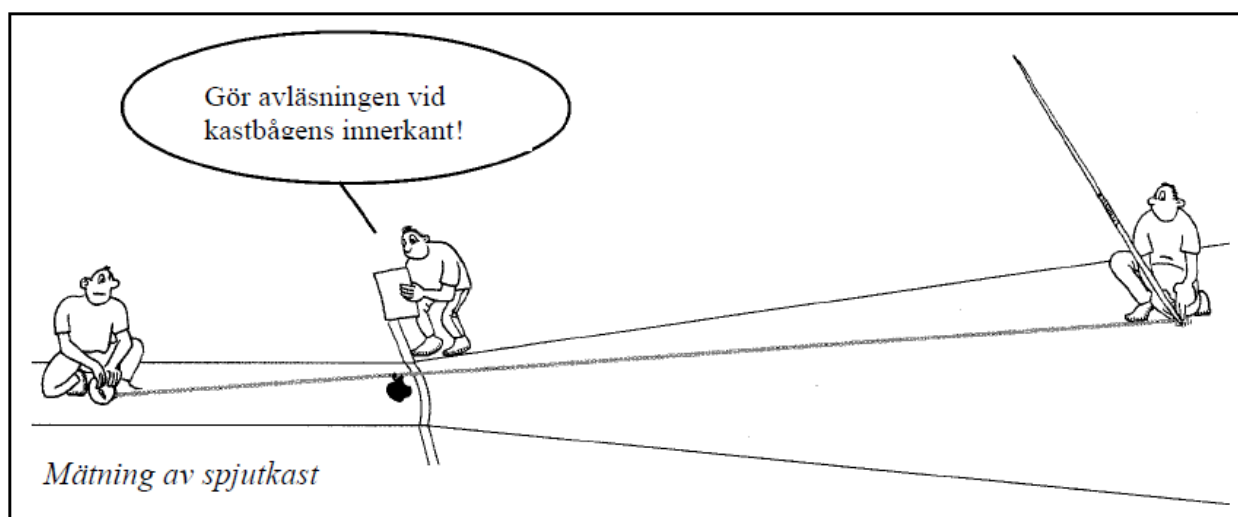
Spjut

MÄTNING

Spjutet måste landa inom kastsektorn och innanför linjerna. En landning på linjen är alltså ogiltigt kast.



Mätning ska ske så att måttbandet sträcks genom övertrampslinjens geometriska mittpunkt som är utmärkt på ansatsbanan. Mätpunkter är nedslagsmärket efter spjutets spets närmast stopplinjen och stopplinjens bakkant.



OGILTIGT KAST

- Om tävlande vidrör den vita stopplinjen eller stiger över den
- Om tävlande under pågående kast går ut från ansatsbanan (kastet räknas som pågående till och med spjutet har landat).
- Om spjutet hamnar utanför kastsektorns gränser

FUNKTIONÄRER

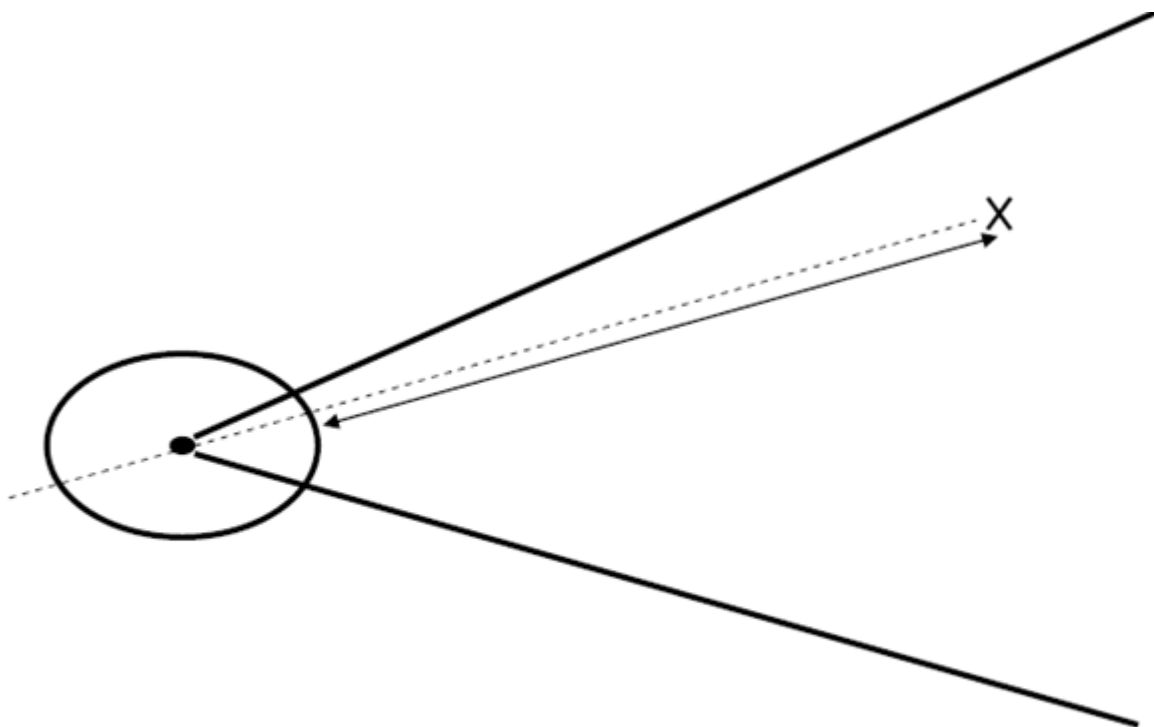
För grenen behövs minst 6 st funktionärer men 7-8 st är att rekommendera (speciellt vid längre kast)

Exempel:

- Grenledare (1 st). Övergripande ansvar och kan också agera domare vid övertrampslinjen
- Uppropare (1 st). Ropar upp deltagarna innan varje kast och vem som står på tur.
- Protokollförare (1 st) Noterar uppmätt längd. Håller ett extra öga på att rätt kastare (nummerlapp) står på ansatsbanan.
- Ansvarig för bedömning av nedslag i kastsektorn (1-2 st).
- Mätare (2 st). Mätaren i kastsektorn sätter nollan vid spjutets nedslag, mätare på ansatsbanan håller måttbandet genom mittpunkten på ansatsbanan)
- Redskapshämtare (1-2 st)

Diskus/Slägga/Kula

MÄTNING GENERELLT



Mätning ska ske så att måttbandet sträck genom ringen mittpunkt. Mätpunkter är den punkt i nedslagsmärket som är närmast ringen och avläsning gör vid innerkanten av ytterringen. (nedslagsmärket man mäter ifrån i slägga är klotets märke.)



Stöten underkänns om den tävlande efter att ha stigit in i ringen och påbörjat sin stöt berör övre delen av järnkanten eller stoppbalken, eller marken utanför ringen eller tappar kulan under stöten.

Mätningen sker från närmaste nedslagsmärke till inre kanten av stoppbalken med en centimeters noggrannhet (avrundning neråt).

KULA

OGILTIG STÖT

- om tidsregeln inte följs
- inte startat stillastående
- inte stött med en hand
- inte hållit kulan invid halsen
- kulan landat utanför kastsektorn (ej heller på linjen)
- den aktive lämnat kulringen innan kulan landat
- inte lämnar kulringen bakom mittlinjen

Exempel på felaktig stöt

Exempel på när kulan inte är invid halsen. I ungdomstävlingar är det dock viktigt att ha den lärande rollen. Ex. att godkänna en något felaktig stöt men ha en extra funktionär som tar upp felet med den aktive till nästa stöt



Exempel på övertramp

Foten får inte beröra överkanten på stoppbrädan



Inte heller ovansidan på ringkanterna får beröras



- Första markkontakten utanför ringen skall göras på rätt sida om linjen som markerar halva kulringen



MÄTNING

Nollan på måttbandet sätts vid nedslaget närmast mot kulringen.
Avläsning av längd vid stödbalkens inre kant



FUNKTIONÄRER

För grenen behövs minst 5 st funktionärer men 6-7 st är att rekommendera

Roller: (kan kombineras)

- Grenledare: Övergripande ansvar och kan också agera domare vid övertrampslinjen
- Uppropare: Ropar upp deltagarna innan varje stöt och vem som står på tur.
- Protokollförare: Noterar uppmätt längd. Håller ett extra öga på att rätt kastare (nummerlapp) står på ansatsbanan.
- Mätare (2 st). Mätaren i kastsektorn sätter nollan vid kulans framkant, mätare i kulringen håller måttbandet genom mittpunkten)
- Kulhämtare