

# Längdhopp

## MATERIAL

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

## FUNKTIONÄRER

För grenen behövs minst 5 st funktionärer men 7-8 st 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 startnummer hoppar.

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

## 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 hoppgröp 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)

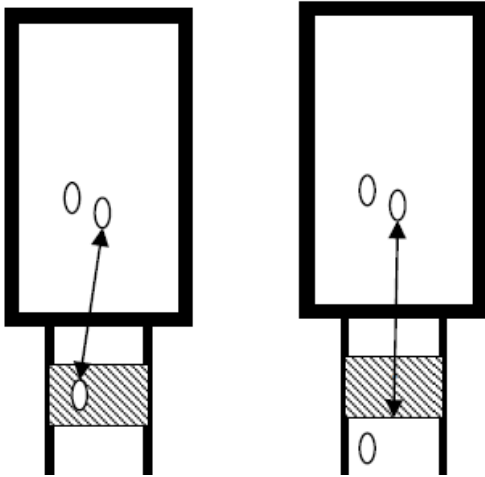
Vid tveksamhet; "Bättre fria än fälla"

### *Finalhopp*

I Laxspelen 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.

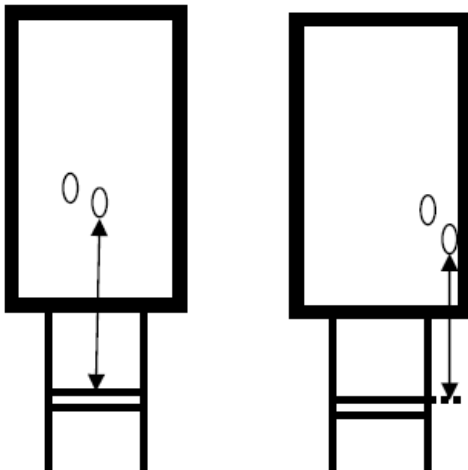
Samma hoppordning gäller som i kvalet om inte deltagarna särskilt önskar något annat.

### **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 gropen efter det tredje steget.
- Plankan ligger för elithoppare normalt **13 m (män) resp 11 m (kvinnor) från gropen**. För ungdomar placeras plankan förstås närmare, vanligtvis 9 m. I annat fall får hoppzon "tejpas" på önskad meter-avstånd (ex 8 m)