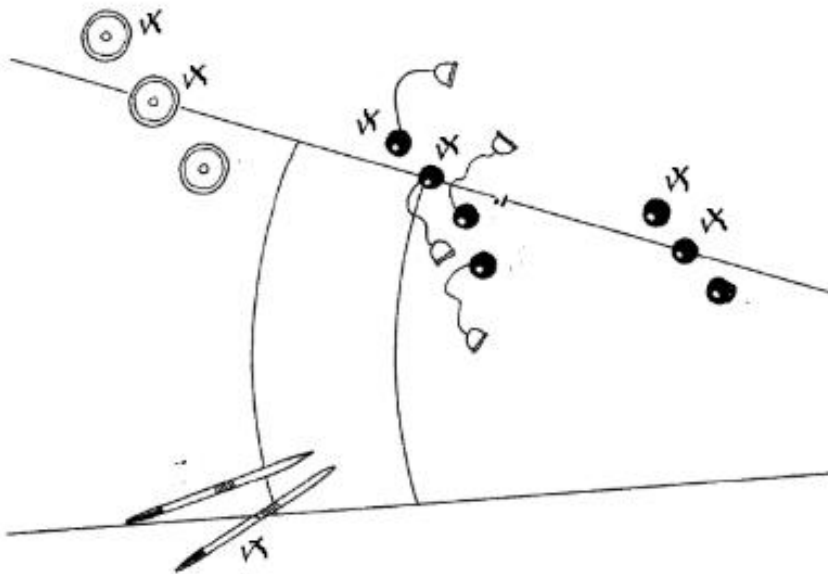


Kastgrenar

KAST GENERELLT

1. I samtliga kastgrenar, utom i släggkastning, sker kastet med en hand.
2. Enbart i släggkastning får den tävlande använda handskar under kastet.
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

FUNKTIONÄRER

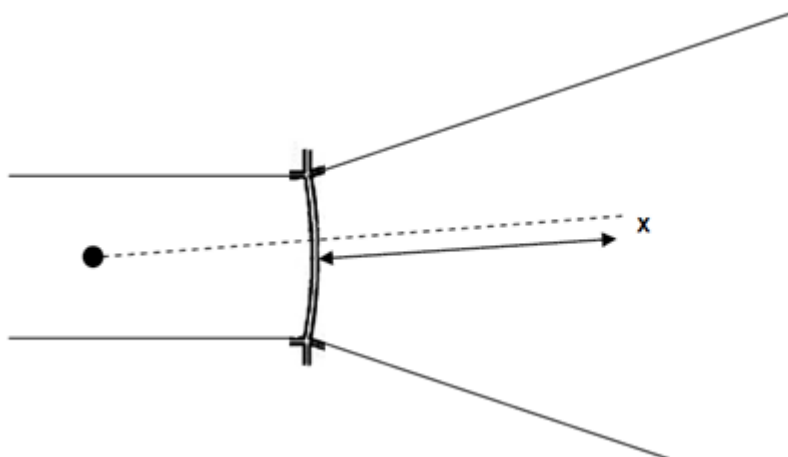
Grenen kan genomföras med 6 st funktionärer men 7-9 st är att rekommendera

Roller: (kan kombineras)

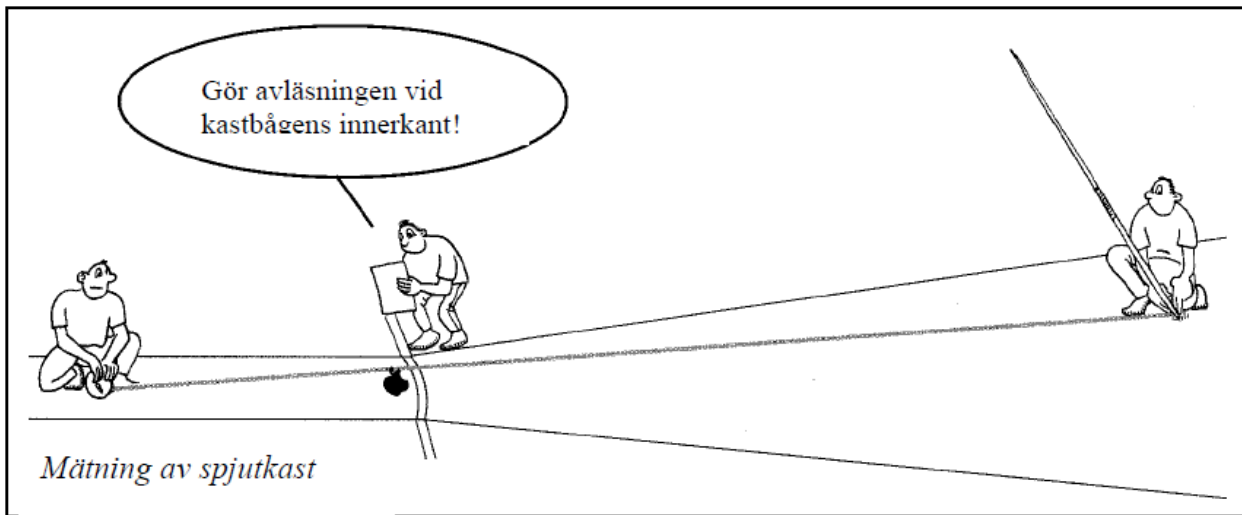
- Grenledare (1-2 st): Övergripande ansvar och kan också agera domare och/eller avläsare vid övertrampslinjen
- Uppropare (1). Ropar upp deltagarna innan varje stöt och vem som står på tur.
- Protokollförare (1). Noterar uppmätt längd. Håller ett extra öga på att rätt tävlande (nummerlapp) står på ansatsbanan.
- Mätare (2 st). Mätaren i kastsektorn sätter nollan vid spjutets nedslag. Mätare vid övertrampslinjen läser av längden på kastet från stopplinjen bakkant.
- Hållare (1). Håller måttbandet genom mittpunkten på ansatsbanan. Kan göras av upproparen vid behov.
- Spjuthämtare (2-3 st). Kan med fördel dela upp hämtningen mellan sig, ex möta upp halvvägs. Obs! Ingen kastning av spjutet tillbaks pga säkerhetsrisk.

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 stopplinjen 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 (eller på linjen)