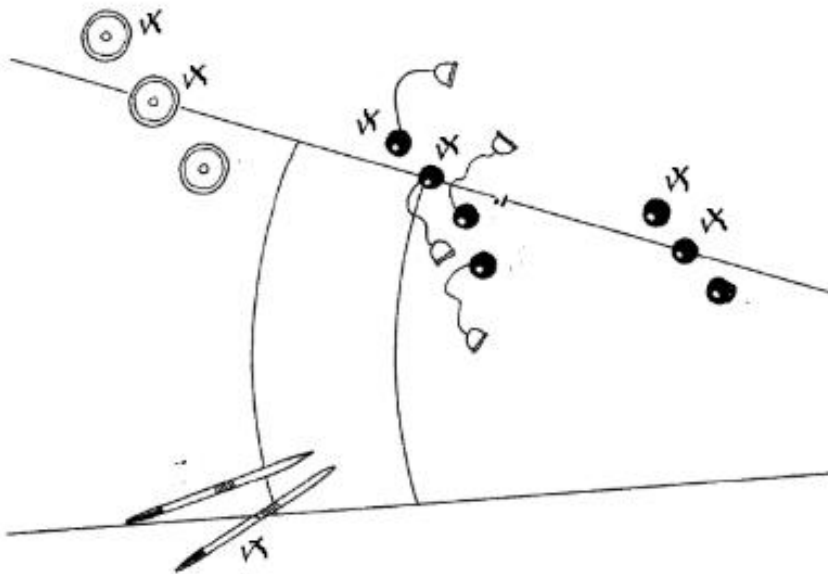


Kastgrenar

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.

Diskus/Slägga

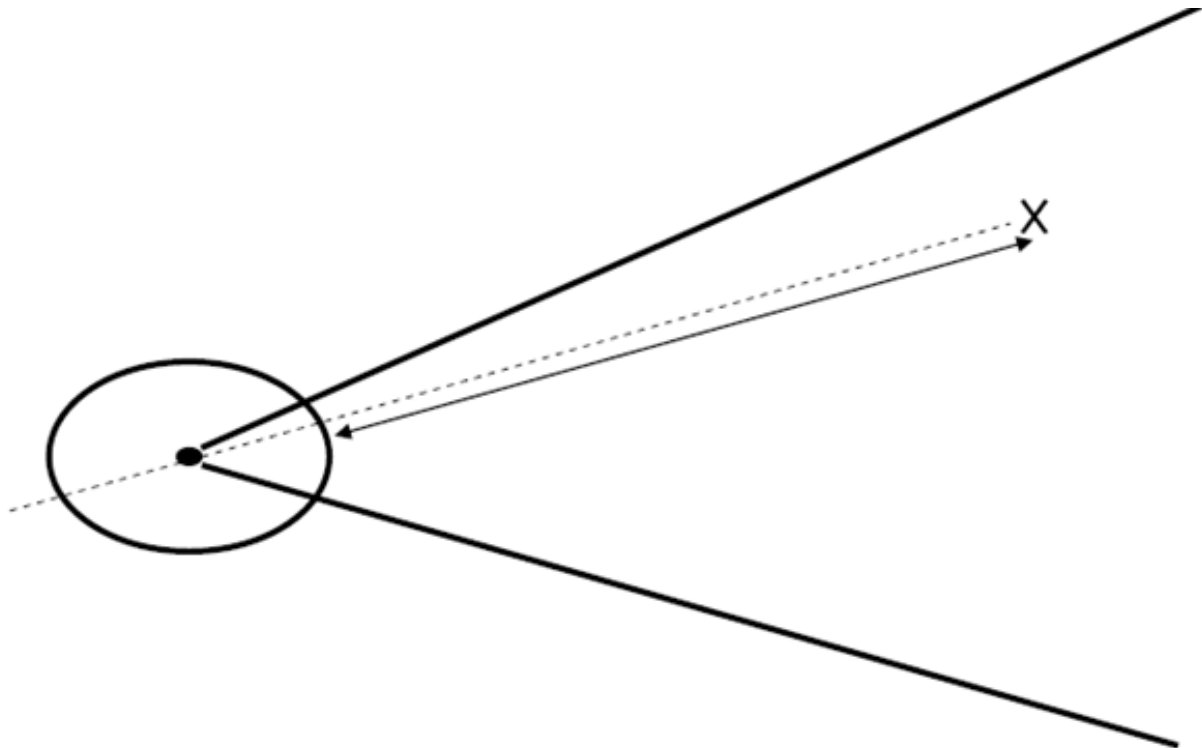
FUNKTIONÄRER

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 stoppbalken i ringen.
- 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 i kastringen.
- Mätare (2 st). Mätaren i kastsektorn sätter nollan vid nedslaget. Mätare vid övertrampslinjen läser av längden på kastet från stopplinjens bakkant.
- Hållare (1). Håller måttbandet genom mittpunkten i kastringen.
- Hämtare (2 st). Kan med fördel dela upp hämtningen mellan sig, ex möta upp halvvägs. Obs! Ingen kastning av redskapen tillbaks pga säkerhetsrisk.

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.)



Kastet underkänns om den tävlande efter att ha stigit in i ringen och påbörjat sitt kast berör övre delen av järnkanten eller stoppbalken, eller marken utanför ringen eller tappar redskapet under kastet.

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