

## Längdhopp och Tresteg

### *Generella regler:*

Från det att den tävlande är uppropad har denna 60 sek på sig att inleda ansatsen. För klasser upp tom 11 år har alla tävlande 4 försök. För klasser över 11 år har alla 3 försök. De 8 bästa går sedan till final och får göra 3 försök till.

Alla klasser upp tom 13 år hoppar med en hoppzon. Detta är en kritad zon som sträcker sig från övertrampsplankan och 1 m bakåt. Här mäts hoppet från framkant av skoavtrycket där upphoppet sker. Mätningen sker diagonalt.

Alla klasser över 13 år hoppar från plankan. Hoppet mäts då från övertrampslinjen oavsett vart ifrån upphoppet sker. Mätning sker vinkelrätt.

Vid lika bästa resultat avgörs placering på näst bästa resultat. Är även det lika gäller 3:e bästa o.s.v.

### **Funktionärsuppgifter:**

#### Övertrampsdomare/Resultatavläsare

En övertrampsdomare tittar vart den tävlande hoppar från.

Som misslyckat försök/övertramp räknas om hopparen:

- Berör marken bortom övertrampslinjen
- Gör avstamp vid sidan av avstampsplankan
- Berör marken utanför hoppgruppen under hoppet eller vid landning närmare övertrampslinjen än nedslagsstället
- Går tillbaka i gropen efter hoppet
- Vid tresteg inte hoppat i ordningen vänster-vänster-höger ben eller höger-höger vänster ben.

Om något av ovan inträffar höjer du röd flagga. Annars höjer du vit flagga. Detta ska göras klart och tydlig så såväl övriga aktiva som åskådare ser. Flaggan kan (i om ovan punkter) alltså inte höjas innan tävlande lämnat gropen.

När flagga är visad och hoppet ska mätas är det också din uppgift att läsa av resultatet som ALLTID avrundas nedåt till hel centimeter. Du ropar sedan upp resultatet så att sekreteraren och resultatvisaren uppfattar. Om det inte finns någon resultatvisare är det bra att ropa ut resultatet högt och tydligt så även åskådare hör.

#### Sekreterare

När ett hopp är mätt ska resultatet skrivas in i ett protokoll. Vid övertramp skriver du "X" och om tävlande står över skriver du "-". Protokollerna är grunden till den officiella resultatlistan. Med fördel kan du samtidigt som den 3:e omgången pågå markera de som blir klara för final. Detta för att påskynda tiden mellan 3:e och 4:e omgången.

#### Mätare utanför grop

Denna person ser till att måttbandet sträcks ordentligt och så att det blir enkelt för avläsaren att läsa av resultatet. Denna person kan också ställa ut en kon på ansatsbanan när tävlande hoppat och plocka bort den när gropen är krattad och nästa tävlande kan hoppa.

#### Mätare i grop

Den som mäter i gropen måste hålla koll på den tävlandes landning. Mätaren får inte gå in i gropen för det att övertrampsdomare visat vit flagg. Den del av tävlandes kropp, plagg, hår eller annat som tävlanden ansvarar för och landar närmast övertrampsplankan är märket där hopp ska mätas.

*Forts. längdhopp och tresteg →*

### Krattare

Att sköta om krattningen kan ses som en enkel uppgift men det är viktigt att gropen är så jämn och slät som bara går. Sandnivån måste även vara jämn sett till marknivån. Under inhopningen räcker det att kratta då och då. Se till att du har ögonkontakt med de tävlande så de uppfattar att du kommer kratta. Under tävling ska det krattas efter varje hopp. Du väntar tills hoppet är mätt och meddelar den som tar bort konen på ansatsbanan att du är klar.

### Uppropare

Upproparen har en egen startlista (likadan som sekreteraren). Ca 15 min innan tävlingen ska upprop göras för att se vilka av de anmälda som är på plats. Kolla även då den tävlande du ropar upp har rätt nummerlapp. Vilka som är på plats för att tävla meddelas sedan sekreteraren så denna har en likadan lista som din egen. Under tävlingen är upproparens uppgift är att se till att tävlingen flyter på genom att ropa upp vem som ska hoppa samt vem som är på tur efter. Vid tävling för de yngsta kan du med fördel ställa upp dem i rätt ordning redan innan. Viktigt blir ändå att ropa upp om någon försvinner eller missar sin plats i kön.

### Vindmätare (endast vid utomhustävling)

Vindmätning ska göras för samtliga deltagare i ett separat protokoll. Mätningen startas manuellt när den tävlande inleder sin ansats. Oavsett om det blir övertramp eller inte ska vinden skrivas in i protokollet. Vid medvind andas "+" innan uppmätt vindstyrka och "-" vid motvind.

### Resultatvisare

Som resultatvisare har du en resultattavla till hjälp. På denna visar du vilken omgång som pågår, numret på den som ska hoppa, samt dennes resultat. Viktigt är att övriga tävlande, åskådare samt speaker har möjlighet att se varje resultat. Snurra därför tavlan vid behov.

***OBS! Flera av ovanstående uppgifter kan kombineras vid få funktionärer.***

## Höjdhopp

### *Generella regler:*

Efter tre rivningar i följd är man ute ur tävlingen. Den tävlande får endast göra avstamp med en fot. Ej jämfotahopp.

### **Funktionärsuppgifter:**

#### Domare

Domarens uppgift är att avgöra om ett hopp är godkänt eller inte. Till hjälp har du en vit flagga och en röd flagga. En av dessa visas tydligt efter avslutat hopp. Vid darr på ribban ska domaren vänta något för att sedan avgöra att den kommer ligga kvar. Domaren är också ansvarig för att ribban är på rätt höjd efter varje höjning. Oavsett vad som visas på ställningarna vid ändarna av ribban ska domaren kontrollera höjden i mitten med en speciell mätsticka.

Som misslyckat försök gäller om den tävlande:

- River ribban
- Gör avstamp med båda fötterna
- Vidrör madrassen/passerar 0-linjen vid sidan av madrassen

#### Sekreterare/uppropare

Denna person sköter uppropet ca 15 min innan tävlingen börjar. Under tävlingen ansvarar du för att tävlingen rullar på genom att ropa upp vem som ska hoppa samt vem som ska göra sig redo. I protokollet anger du klarad höjd med "O", rivning med "X" och om en tävlande vill stå över en höjd skriver du "-". Ställningen avgörs i ordningen: Högst klarad höjd – minst antal rivningar på högst klarad höjd – minst antal rivningar totalt i tävlingen.

#### Ribbuppläggare

Som ribbuppläggare ska du höja och sänka ribban efter vad de tävlande vill hoppa in sig på (under inhoppningen behöver inte höjden kontrolleras av domare). Under tävlingen lägger du sedan upp ribban efter rivning, stannar ribban vid darr efter det att domaren visat den vita flaggan och höjer ribban inför ny höjd.

#### Resultatvisare

Som resultatvisare har du en resultattavla till hjälp. På denna visar du vilken försök den tävlande hoppar, numret på den som ska hoppa, samt aktuell höjd. Viktigt är att övriga tävlande, åskådare samt speaker har möjlighet att se varje resultat. Snurra därför tavlan vid behov.

***OBS! Flera av ovanstående uppgifter kan kombineras vid få funktionärer.***

## **Stavhopp**

### *Generella regler:*

Efter tre rivningar i följd är man ute ur tävlingen.

### **Funktionärsuppgifter:**

#### Domare

Domarens uppgift är att avgöra om ett hopp är godkänt eller inte. Till hjälp har du en vit flagga och en röd flagga. En av dessa visas tydligt efter avslutat hopp. Vid darr på ribban ska domaren vänta något för att sedan avgöra att den kommer ligga kvar. Domaren är också ansvarig för att ribban är på rätt höjd efter varje höjning. Oavsett vad som visas på ställningarna vid ändarna av ribban ska domaren kontrollera höjden. Det är också viktigt att du har koll på vilket avstånd från nollpunkten (främre delen av stavlådan) varje tävlande vill ha ställningen/ribban och kan meddela detta till ribbuppläggarna. OBS! Deltagarna kan ändra detta under tävlingens gång.

Som misslyckat försök gäller om den tävlande:

- River ribban
- "klättrar" med händerna på staven under hoppet
- Vidrör madrassen bakom nollinjen utan att först klara
- River ribban med staven
- Om någon hindrar staven att riva

#### Sekreterare/uppropare

Denna person sköter uppropet ca 30 min innan tävlingen börjar. Under tävlingen ansvarar du för att tävlingen rullar på genom att ropa upp vem som ska hoppa samt vem som ska göra sig redo. I Protokollat anger du klarad höjd med "O", rivning med "X" och om en tävlande vill stå över en höjd skriver du "-". Ställningen avgörs i ordningen: Högst klarad höjd – minst antal rivningar på högst klarad höjd – minst antal rivningar totalt i tävlingen. Det är också viktigt att du assisterar domaren och har nedskrivet på vilket avstånd varje tävlande vill ha ställningen/ribban och kan meddela detta till ribbuppläggarna. OBS! Deltagarna kan ändra detta under tävlingens gång.

#### Ribbuppläggare/Ribbmottagare/ändring av ribbans horisontella läge

Som ribbuppläggare ska du, under inhoppningen höja och sänka inhoppningslinan (som används istället för ribba under inhoppningen) efter vad de tävlande vill hoppa in sig på (under inhoppningen behöver inte höjden kontrolleras av domare). Under tävlingen lägger du sedan upp ribban efter rivning, stannar ribban vid darr efter det att domaren visat den vita flaggan och höjer ribban inför ny höjd. Vid höga höjder har du en speciell ribbuppläggare i form av en stålpinne alt en kvast till din hjälp.

Du ansvarar och för att i samråd med domaren och sekreteraren se till att ribban är på rätt avstånd från stavlådans främre kant (0-linjen). Med rätt avstånd menas det avstånd respektive deltagare angett innan tävlingen eller ändrat till under tävlingen. Det är även bra att hålla koll och vara lite beredd om en deltagare hamnar snett och är på väg mot sidokanten av mattan. Här kan med fördel en extra tunnare matta placeras,

#### Resultatvisare

Som resultatvisare har du en resultattavla till hjälp. På denna visar du vilken försök den tävlande hoppar, numret på den som ska hoppa, samt aktuell höjd. Viktigt är att övriga tävlande, åskådare samt speaker har möjlighet att se varje resultat. Snurra därför tavlan vid behov.

***OBS! Flera av ovanstående uppgifter kan kombineras vid få funktionärer.***

## Kulstötning

Generella regler:

<b>Klass</b>	M, M22	P19	P17	P15, K, K22, F19	F17, F15, P13	F13, P12 och yngre
<b>Vikt</b>	7,26 kg	6,0 kg	5,0 kg	4,0 kg	3,0 kg	2,0 kg

För klasser upp tom 11 år har alla tävlande 4 stötar. För klasser över 11 år har alla 3 stötar. De 8 bästa får sedan göra 3 stötar till.

Kulan måste vara placerad intill halsen under hela rörelsen och måste också stötas iväg från halsen. Du får inte vidröra marken framför den nollgränsen som från en vit linje på varsin sida av ringen går rakt genom ringen. Stopplankan som sitter i ringens framkant får man röra men inte nudda på ovsidan. När stöten är genomförd måste den tävlande gå ut ur ringen bakom de vita linjerna

### Funktionärsuppgifter:

#### Övertrampsdomare/Resultatavläsare

Denna person tittar enbart på eventuellt övertramp. Till sin hjälp har du en vit och en röd flagga som visas tydligt när stöten är genomförd. Denna personen går sedan fram och läser av längden på måttbandet för att meddela sekreteraren och resultatvisaren.

#### Sekreterare/uppropare

Denna person sköter uppropet ca 15 min innan tävlingen börjar. Under tävlingen ansvarar du för att tävlingen rullar på genom att ropa upp vem som ska stöta samt vem som ska göra sig redo. Vid tävling för de yngsta kan du med fördel ställa upp dem i rätt ordning redan innan. Viktigt blir ändå att ropa upp om någon försvinner eller missar sin plats i kön.

När resultatavläsaren läst av resultatet ska detta föras in i protokollet som sekreteraren har. Vid övertramp anges "X" och om tävlande väljer att stå över anges "-".

#### Mätare bakom ringen

Denna person ser till att måttbandet sträcks ordentligt och så att det blir enkelt för avläsaren att läsa av resultatet. Måttbanden ska gå genom nollpunkten mitt i ringen. Ej uppnådd cm avrundas nedåt.

#### Mätare av landning

Den som mäter landningen är fokuserad på vart kulan landar och är snabbt där med måttbandet. 0 (nollan) på måttbandet ska placeras på den del av nedslaget som är närmast ringen. Sopa igen märket med foten efter mätning. Om kulan landar på eller utanför sektorn ska du markera detta tydligt till övertrampsdomare/resultatavläsare.

#### Kulhämtare

Denna personen rullar tillbaka de kulor som stöts. Här är det viktigt att tänka på säkerheten och du kan med fördel gå tillbaka med kulorna en bit.

#### Resultatvisare

Som resultatvisare har du en resultatavla till hjälp. På denna visar du aktuell omgång, numret på den som ska stöta och sedan dennes resultat. Viktigt är att övriga tävlande, åskådare samt speaker har möjlighet att se varje resultat. Snurra därför tavlan vid behov.

**OBS! Flera av ovanstående uppgifter kan kombineras vid få funktionärer.**

## Viktkastning

Generella regler:

<b>Klass</b>	M, M22, P19	P17	P15, K, K22, F19	F17, F15
<b>Vikt</b>	15,88 kg	11,34 kg	9,08 kg	7,26 kg

Funktionärsuppgifter: **Se Kulstötning**