

Funktionärsguiden 5.3



Innehållsförteckning

Ban-, häck- & hinderlöpning.....	3
Höjdhop och stavhopp	5
Längd och tresteg	7
Kulstötning	9
Diskuskastning.....	11
Släggkastning.....	13
Spjut-/bollkastning	15
Häckhöjder och häckavstånd, inomhusdistanser.....	17
Häckhöjder och häckavstånd, utomhusdistanser	17
Hinderlöpning.....	18

Ban-, häck- & hinderlöpning

Material

- | | |
|--|------|
| • Funktionärspärm med protokoll, tidspr. etc | 1 st |
| • Blyertspenna | 3 st |
| • Suddgummi | 2 st |
| • Stol till protokollförare | 1 st |
| • Extraprotokoll till manuell tidtagning | 1 st |
| • Måltrappa | 1 st |
| • Protokollunderlägg till manuella protokollet | 1 st |
| • Funktionärsbord | 1 st |
| • Häckvagnar m. tävlingshäckar vid häcklopp | 2 st |
| • Hinderbockar (vid hinderlopp) | 4 st |
| • Starterutrustning (pistol, visselpipa etc.) | 1 st |
| • Röda, gula och gröna kort (starten har) | 1 st |
| • Eltidtagningsutrustning kopplad till starterutrustningen | 1 st |

Regler som grenledaren men framförallt starters skall ha koll på

- Vid **löpsträckor upp till 400 m** ska:
 - Starten ske på skilda banor
 - Startblock användas
 - Startkommandot vara "På edra platser" – "Set" – Startskott
- Vid **löpsträckor längre än 400 m** ska:
 - Löplederen bestämma om löpningen sker på skilda banor, gemensam bana eller genom gruppstart.
 - Starten ske utan startblock
 - Startkommandot vara "På edra platser" – Startskott
- **Vid starten** gör sig de löpande redo genom att på given visselpipsignal ta av sig uppvärmningskläder och placera sig vid startpunkten 3 m bakom startlinjen.
- Efter startens kommando "**På edra platser**" kontrollerar startermedhjälparen att löparna inte vidrör linjen eller marken framför denna med varken fingrar händer eller fötter.
- En **personlig varning** kan utdelas till den som uppträder osportsligt, som t.ex. att tvinga startern att avbryta och göra om startprocessen, inte omedelbart intar startställning på kommando eller stör medtävlarna efter startkommandot "På edra platser". Det vanligaste felet är någon som räcker upp handen för att avbryta startförsöket utan anledning. Vid personlig varning ska startern visa upp **gult kort** för den/de löpare det avser. **Två gula kort ger rött kort.**
- **Varje tjuvstart** innebär diskvalifikation för den/de löpare som tjuvstartar. Om osäkerhet uppstår kring vem som tjuvstartade är lösningen att avstå från att diskvalificera. **Tjuvstart** är lika med att man påbörjar sin start rörelse före startskottet avlossas. Vid diskvalifikation visas ett **rött kort** upp för den/de löpare det gäller. För övriga löpare uppvisas **grönt kort.**
- **Diskvalifikation** för felaktig löpning kan ske om löparen:
 - Tjuvstartar, dvs. inleder start rörelsen före det att startskottet avlossas
 - Knuffar, springer i vägen för eller hindrar en annan löpare så att denne blir störd i sin löpning
 - Berör marken innanför sin bana vid kurvlöpning (till vänster)
 - Springer in på gemensam bana innan denne har passerat nedlöpningslinjen
 - Vid häcklöpning inte passerar häckarna på sin egen bana
 - Vid häcklöpning "släparbenet", dvs drar benet utanför häcken på en lägre höjd än häckens överliggare

- **Diskvalifikation för stafettlag** kan ske om:
 - växlingen påbörjas före växlingszonen eller avslutas efter växlingszonen
 - löparen som ska ta emot pinnen startar sin löpning före växlingsområdet
 - en löpare lämnar sin bana efter att ha växlat så att annan löpare hindras
 - den löpare som sprungit sista sträckan kastar pinnen efter målgång så att det innebär fara för andra
- **Vindmätning** sker utomhus för löpgrenar upp till 200 m enligt följande:
 - 10 sekunder efter startskottet på 60, 80 och 100 m
 - 13 sekunder efter startskottet på 100/110 m häck
 - 10 sekunder från det ögonblick de tävlande kommer på upploppet på 200 m, dvs 10 sek efter kurvan
 - Vindmätaren ska vara placerad på innerplan 50 m från målet, eller vid halva löpsträckan om löpsträckan är kortare än 100 m.

Vindstyrkan mäts för att resultat uppnådda i medvind starkare än 2,0 m/s inte är giltiga som rekord eller i statistik. Vindmätningssystemet ansvarar för att vindmätningen sker under tävlingen.

- **Manuell tidtagning** är en form av ett back-up system om eltidtagningssimpulsen inte skulle nå fram.

Funktionärsuppgifter som fördelas av grenledaren

Före tävlingsstart

- Bär fram **startblock** till de 6 banorna. Kan ibland behövas extra block/vikt bakom vissa block som inte fäster tillräckligt bra i banan.
- Ta fram **häckar** som placeras ut på **rätt avstånd i respektive lopp/klass samt rätt höjder** enligt stycket "**Häckhöjder och avstånd**".
- Ställ fram **hinderbockarna** inför hinderlöpning på rätt plats och höjd, se sista stycket "**Hinderlöpning**".
- **Upprop med banfördelning** görs av GL ca 5 min innan start. Avprickning är gjord långt innan.
- **Se till att rätt person springer på rätt bana.**
- Kontrollera att **endast 5 mm aluminiumspikar** används i Förbohallen.
- **Manuella tidtagare** ser till att plocka fram måltrappan och placera vid mållinjen.
- Starteransvarig kontrollerar efter "Färdiga"-kommandot att **inga kroppsdelar är på eller framför startlinjen**.

Från och med tävlingsstart

- **Loppet startas av en starter.**
- **Manuell tidtagning** tas med hjälp av tidtagarur. Ibland krävs det att vissa manuella tidtagare tar två tider samtidigt.
- **Eltidtagning** sköts via elektronisk kommunikation från startersystem till tidtagningssystem.

Förslag på funktionärsfördelning, 5-6 funktionärer

- | | |
|-----------------------------------|---------|
| • Grenledare | 1 funk. |
| • Manuell tidtagning | 4-8 |
| • Eltidsassistent | 1 |
| • Starter (specialutbildade) | 2 |
| • Eltidtagning (specialutbildade) | 1 |

Höjdhopp och stavhopp

Material

• Mätsticka	1 st
• Ribba	2 st
• Röd kon för avstängning	1 st
• Funktionärspärm med protokoll, tidspr. etc	1 st
• Blyertspenna	1 st
• Suddgummi	1 st
• Stol till protokollförare	1 st
• Funktionärsbord	1 st
• Vit flagga	1 st
• Röd flagga	1 st
• Resultattavla (ej vid mindre tävl.)	1 st

Regler som grenledaren skall ha koll på

- **Vid varje höjning används måttstickan** för att kontrollera att höjden är rätt. Den utlysta höjden ska vara i ovankant på ribban där ribban är som lägst, vilket är i mitten av ribban. Förutbestämt höjningsschema får inte ändras.
- **Spikskolängden** får vara 9 mm utomhus och på vanlig inomhusbana, dock endast **5 mm aluminiumspikar** i Förbohallen.
- I höjdhoppar har hopparen har **1 minut på sig** att göra sig redo inför ett hopp, **2 minuter** om det är så att den tävlande hoppar två gånger i rad, vilket är vanligt vid omhoppning.
- Vid **godkänt hopp** visas vit flagg och en O markeras i protokollet. Om ribban darrar måste man vänta med vit flagg ett tag tills man bedömer att ribban inte kommer falla. Skulle det ändå hända att grenledaren har givit vit flagg följt av att ribban faller efteråt, så godkänns hoppet då det inte går att återta en vit flagg.
- I **stav** skall de funktionärer som sköter ställning **justera ställningen i relation med nollinjen** (en tänkt linje parallellt med stavlådans bakkant) enligt hoppares önskemål. Protokollföraren tar in uppgifter från hoppare vilket avstånd som gäller. Under tävlingen kan hoppare vilja ändra avstånd på ställning och meddelar protokollförare ny uppgift, som noterar och meddelar funktionärer vid ställningen det nya avståndet.
- Vid **ogiltigt hopp** visas röd flagg och ett X markeras i protokollet. Ogiltigt hopp är följande:
 - att den tävlande river ribban
 - att den tävlande överstiger förberedelseiden på **1 min**
 - att den tävlande avbryter hoppförsöket efter att kroppen har passerat under ribban. Det räcker att t.ex. en del av foten har varit under och förbi ribban för att hoppet ska bli ogiltigt. I stav är det ogiltigt om man med någon del av kroppen passerar nollinjen.
- Om en hoppare **står över** en omgång, markeras denna omgång i protokollet med ett —.
- **Tre försök per höjd gäller.** Har man en eller två rivningar, kan man spara de sista försöket/n till högre höjd om man vill. Då har man bara det eller de försök man sparar på sig vid nästa höjd.
- **Placering** sker med högsta hoppet på första plats osv. Om två eller flera tävlande **stannar på samma sluthöjd** avgörs deras placeringar i **första hand** av resp **antal försök på resultathöjden** och i **andra hand** (om man var lika på första kriteriet) av resp **totalt antal ogiltiga försök tom resultathöjden**. Dvs **den med lägst antal ogiltiga försök placeras först etc.** Är man lika även på det andra kriteriet **delar**

man placering, så vida det inte gäller segern vid större mästerskap då det är angeläget att få fram en segrare.

- Om det är så att **segerresultatet delas av två tävlande** som har haft lika många rivningar både på föregående höjd och totalt, utses vinnaren genom ett **skiljehoppningsförfarande** som inleds med ett försök på den ordinarie höjden närmast efter den höjd de berörda hopparna sist klarade. Om alla klarar höjer man en minimihöjning (2 resp 5 cm) och om alla river sänker man lika mycket och så fortsätter man till dess bara en av hopparna klarar en höjd.
- **Om vinnaren vill fortsätta hoppa**, får den tävlande frågå höjningsschemat och i samråd med grenledare själv begära upp ribban på den höjd som den aktive själv önskar.

Grenledaren ansvarar för:

- Att tävlingsområdet är **säkert** för de tävlande genom att:
 - Tillse att banan och mattan är i bra skick
 - Eventuellt placera ut konor med avspärrningsband mot löparbanorna för att förhindra krockar med pågående lopp
 - Tävlingsområdet är i ok skick
- Informera samtliga funktionärer om att man ska uppträda på ett proffsigt sätt, med trevligt bemötande samt att ingen lämnar tävlingen förrän grenledaren har godkänt det.
- Kontrollera att reglerna efterföljs samt att fatta beslut vid tveksamheter

Funktionärsuppgifter som fördelas av grenledaren

Före tävlingsstart

- **Plocka fram** samtligt material enligt listan.
- **Hålla i upprop** 15 min före tävlingsstart.
- Sätta igång inhoppling enligt **tävlingsordningen**. Här sköter ribbansvariga höjningen av ribban efter den tävlandes önskemål. Vid högt deltagarantal kan inhoppling börja **30 min före start**.
- Före tävlingsstart tar protokollföraren reda på vilken **höjd respektive hoppare ska gå in på**.
- Kontrollera att **endast 5 mm aluminiumspikar** används i Förbohallen.
- I **stavhopp** meddelar även de tävlande till grenledaren i vilket läge i längsgående riktning som hoppställningen ska vara placerad.
- Ställa in första höjd och kontrollmäta.

Från och med tävlingsstart

- **Starta tävlingen** vid utsatt tävlingstid genom att annonsera detta samt ropa ut första tävlande och nästa tävlande under tävlingens gång. Använd både för och efternamn för att undvika förvirring.
- **Vit-/rödmarkera hopp** och inför nästa hopp ge vit flagg för att det är klart att hoppa.
- **Åskådliggöra hopphöjden** för publiken med hjälp av resultattavla (om det finns).
- **Protokollföra** resultatet.
- **Markera bästa-resultat** i protokollet samt skriva ut placering och som sekreterare skriva under protokollet.
- Direkt efter tävlingsklassens avslut lämna in **protokollet till sekretariatet**.

Förslag på funktionärsfördelning, 4-5 funktionärer

- Ribbuppläggning 2 funk.

- Flaggor, uppropare kona (Grenledare) 1 funk.
- Protokollförare 1 funk.
- Resultattavla 1 funk.

Längd och tresteg

Material

- Kratta 1 st
- Sandskrapa 1 st
- Övertrampsplanka med plastelina 1 st
- Sporttejp för hoppzon 1 st
- Mätband 1 st
- Röd kon för avstängning 1 st
- Funktionärspärm med protokoll, tidspr. etc 1 st
- Blyertspenna 1 st
- Suddgummi 1 st
- Stol till protokollförare 1 st
- Funktionärsbord 1 st
- Vit flagga 1 st
- Röd flagga 1 st
- Mätsarg (visar publiken ung. hur långt) 1 st
- Resultattavla (ej vid mindre tävling) 1 st
- Vindmätare (endast utomhus) 1 st

Regler som grenledaren skall ha koll på

- **Mätbandets ände** placeras med 0:an vid det landningsmärke som är närmast plankan.
- **Mätningssavläsningen** sker av grenledaren och gäller i skarven mellan plankan och plastelinan. Mätning sker vinkelrätt mot plankan. Vid hoppzon sker mätningen diagonalt från avstampsmärket.
- **Hoppzon** används upp tom **P/F 13**. Hoppzonen är en meter lång och markeras genom sporttejp. Mätregistreringen sker i zonen genom att man placerar en enkrona där främre delen av foten sattes i. Mätavläsningen sker på den kant på myntet som vetter mot gropen. Mätning sker vid hoppzon diagonalt, dvs. från avstampsmärket till landningsmärket.
- **Resultatet avrundas** alltid neråt till närmaste cm – dvs. 545,9 cm = 545 cm.
- **Övertramp** sker då upphoppsfoten sätts i med en del eller hela foten framför plankan. Vid de fall där det är svårt att bedöma, tittar grenledaren på plastelinan för att se om det blivit något avtryck där. Efter att det blivit ett avtryck är det viktigt att man med spackelspade slätar ut plastelinamaterialet. Med hoppzon räknas det som övertramp om någon del av foten vidrör den främre linjen. Om upphopp sker innan hoppzon skall mätning ske vinkelrätt från den kant som ligger längst ifrån gropen.
- **Spikskölängden** får vara 9 mm utomhus och på vanlig inomhusbana, dock endast **5 mm aluminiumspikar** i Förbohallen.
- Hopparen har **1 minut på sig** att göra sig redo inför ett hopp, 2 minuter om det är så att den tävlande hoppar två gånger i rad om det skulle vara så att övriga hoppare står över.
- Vid **godkänt hopp** visas vit flagg.
- Vid **ogiltigt hopp** visas röd flagg.

- **Ogiltigt hopp** kan vara att den tävlande överstiger förberedelsetiden på **1 min**, att man trampar över, att man vidrör underlaget innan gropen eller att den tävlande går bakåt ur sandgropen. Ogiltigt hopp markeras i protokollet med ett X.
- Om en hoppare **står över** en omgång, markeras denna omgång i protokollet med ett —.
- **Tre hopp per tävlande** samt att de åtta bästa går vidare till finalomgång med **ytterligare tre hopp**. **OBS! I klasserna P/F 8-10 år** har samtliga 4 st hopp var.
- **Placering** sker med längsta hoppet på första plats osv. Vid lika långa längsta-hopp hos två eller flera tävlande, sker placering enligt bästa andra-hopp.

Grenledaren ansvarar för:

- Att tävlingsområdet är **säkert** för de tävlande genom att:
 - Hopplankan är i bra skick
 - Placera ut en kona som markerar att gropen ej kan hoppas i, då insatslådan byts ut eller då man preparerar hoppgropen
 - Eventuellt placera ut konor med avspärrningsband mot löparbanorna för att förhindra krockar med pågående lopp
 - Tävlingsområdet är i ok skick
- Informera samtliga funktionärer om att man ska uppträda på ett proffsigt sätt, med trevligt bemötande samt att ingen lämnar tävlingen förrän grenledaren har godkänt det.
- Kontrollera att reglerna efterföljs samt att fatta beslut vid tveksamheter

Funktionärsuppgifter som fördelas av grenledaren

Före tävlingsstart

- **Göra i ordning hoppgropen** genom vattning och krattning om det inte redan är gjort.
- **Sätta i uthoppsplanka** med plastelina.
- **Tejpa hoppzoner** – ca 3-4 st i tresteg, exempelvis 5m, 6m, 7m, 8m.
- **Plocka fram** samtligt material enligt listan.
- **Häfta upp meter-skyltar på mätsargen med häftmassa**. T.ex. 3, 4 och 5 m.
- **Hålla i upprop** 15 min före tävlingsstart.
- Kontrollera att **endast 5 mm aluminiumspikar** används i Förbohallen.
- Sätta igång inhoppling enligt **tävlingsordningen**. Beroende på antal deltagare kan inhoppling ske tidigare, dvs 30 min före start.

Från och med tävlingsstart

- **Starta tävlingen** vid utsatt tävlingstid genom att annonsera detta samt ropa ut första tävlande och nästa tävlande under tävlingens gång. Använd både för och efternamn för att undvika förvirring. *Vindmätaren*, som sitter närmare starten för ansatsen, kan med fördel ropa upp de tävlande.
- **Mäta hoppet** direkt efter att vit flagg visats.
- **Åskådliggöra resultatet** för publiken med hjälp av resultattavla (om det finns) eller genom att läsa upp resultatet högt och tydligt.
- **Protokollföra** resultatet.
- **Sätta ut röd kon vid krattning**.
- **Krattning av gropen** bör ske så att sandens yta blir så slät som möjligt och håller sig i jämnhöjd med gropens ram. Efter ett antal hopp är det lätt att gropen sluttar neråt närmare plankan, varför man bör se till att fösa tillbaka sand för att hålla ytnivån jämn med gropramen och ansatsbanan.

- **Vid krattning av gropen** inför nästa hoppare, placeras en röd kona på banan för att visa att den aktive ska vänta med att inleda sitt försök. **När gropen är klar** kommuniceras detta med tummen upp från krattaren till den som sköter konan, varpå konansvarig tar bort konan och signalerar vit flagg.
- **Markera bästa-resultat** i protokollet samt skriva ut placering och som sekreterare skriva under protokollet
- Direkt efter tävlingsklassens avslut lämna in **protokollet till sekretariatet**.

Förslag på funktionärsfördelning, 5-7 funktionärer

- | | |
|--|---------------------|
| • Krattning | 1 funktionär |
| • Mätning | 2 funktionär |
| • Mätavläsning, flaggor, kona (Grenledare) | 1 funktionär |
| • Protokollförare | 1 funktionär |
| • <i>Vindmätning + upprop (utomhus)</i> | <i>1 funktionär</i> |
| • <i>Resultattavla</i> | <i>1 funk.</i> |

Kulstötning

Material

- | | |
|---|-------------|
| • Kulor i rätt vikter | Många |
| • Måttband | 1 st |
| • Gymnastikbänkar som ramar in kulsektorn | 4 st |
| • Funktionärspärm med protokoll, tidspr. etc | 1 st |
| • Blyertspenna | 1 st |
| • Suddgummi | 1 st |
| • Stol till protokollförare | 1 st |
| • Funktionärsbord | 1 st |
| • Vit flagga | 1 st |
| • Röd flagga | 1 st |
| • Inomhus: Sporttejp för övertrampslinjer | 1 st |
| • Inomhus: Stopplanka som sätts i vid kulringen | 1 st |
| • <i>Resultattavla (ej vid mindre tävl.)</i> | <i>1 st</i> |

Vikter som gäller för de olika åldrarna:

Pojkar: <11 år=2 kg, 12-13 år=3 kg, 14-15 år=4 kg, 16-17 år=5 kg, 18-19 år=6 kg

Män: 7,26 kg

Flickor: <13 år=2kg, 14-17 år=3kg, 18-19 år=4 kg

Kvinnor: 4 kg

Regler som grenledaren skall ha koll på

- **Måttbandets ände** placeras med 0:an vid landningsmärkets ände som vetter mot kulringen.
- **Måttbandet vid kulringen** riktas vid varje mätning mot mittpunkten av ringen.
- **Mätningssavläsningen** sker av grenledaren och gäller vid stopplankans inre kant som vetter mot kulringen.
- **Resultatet avrundas** alltid neråt till närmaste cm – dvs. 545,9 cm = 545 cm.
- Vid ogiltig stöt visas **röd flagg**, varpå detta markeras i protokollet med ett X.
- Vid godkänd stöt visas **vit flagg**.

- Om en kastare **står över** en omgång, markeras denna omgång i protokollet med ett —.
- Kastaren har **1 minut på sig** att göra sig redo inför ett hopp, 2 minuter om det är så att den tävlande stöter två gånger i rad om det skulle vara så att övriga kastare står över.
- **Övertramp/ogiltigt försök** sker då:
 - den aktive inte påbörjar sitt försök inom 1 minut efter utrop från funktionären.
 - den aktive inte bara snuddar med foten ovanpå ringens bakkant (kanten bakom de vita streck utanför ringen som markerar dess förlängda diameter), utan utnyttjar denna kant till att få ett extra frånskjut
 - den tävlande efter stöten går ur ringen framför övertrampslinjerna vid sidan.
 - den aktive inte lämnar ringen med balans.
 - den aktive vidrör stopplankan ovanifrån eller vidrör marken framför övertrampslinjerna under stöten.
 - den tävlande lämnar ringen innan kulan landat.
 - den tävlande inte stöter innanför kastsektorn, kula får ej nudda linjen.
 - den tävlande inte inleder stöten ifrån stillastående.
 - den tävlande kastar ut kulan och inte stöter, vilket kan hända i yngre klasser.
- **Tre stötar per tävlande** samt att de åtta bästa går vidare till finalomgång med **ytterligare tre stötar**.
- **Placering** sker med längsta stöten på första plats osv. Vid lika långa längsta-stötar hos två eller flera tävlande, sker placering enligt bästa andra-stöt.

Grenledaren ansvarar för:

- Att tävlingsområdet är **säkert** för de tävlande genom att:
 - Kulringens stopplanka inte är lös
 - Tävlingsområdet är i ok skick
- Informera samtliga funktionärer om att man ska uppträda på ett proffsigt sätt, med trevligt bemötande samt att ingen lämnar tävlingen förrän grenledaren har godkänt det.
- Kontrollera att reglerna efterföljs samt att fatta beslut vid tveksamheter

Funktionärsuppgifter som fördelas av grenledaren

Före tävlingsstart

- **Ta bort täckgolvet (Förbo) och sätta i kulstopplanka.**
- **Tejpa övertrampslinjer** om detta inte redan finns.
- **Plocka fram** samtligt material enligt listan.
- **Placera ut gymnastikbänkar** för att rama in kulsektorn (Förbo).
- **Hålla i upprop** 15 min före tävlingsstart.
- Sätta igång instötning enligt **tävlingsordningen**.
- Vid högt deltagarantal kan instötning starta 30 min före utsatt starttid.

Från och med tävlingsstart

- **Starta tävlingen** vid utsatt tävlingstid genom att annonsera detta samt ropa ut första tävlande och nästa tävlande under tävlingens gång. Använd både för och efternamn för att undvika förvirring.
- **Mäta stöten** direkt efter att vit flagg visats.
- **Åskådliggöra resultatet** för publiken med hjälp av resultattavla (om det finns) eller genom att läsa upp resultatet högt och tydligt.
- **Protokollföra** resultatet.

- **Markera bästa-resultat** i protokollet samt skriva ut placering och som sekreterare skriva under protokollet.
- Direkt efter tävlingsklassens avslut lämna in **protokollet till sekretariatet**.

Förslag på funktionärsfördelning, 5-6 funktionärer

- | | |
|--|----------------|
| • Mätning | 2 funk. |
| • Mätavläsning, flaggor, (Grenledare) | 1 funk. |
| • Protokollförare | 1 funk. |
| • Kulhämtare | 1 funk. |
| • <i>Resultattavla (ej vid mindre tävl.)</i> | <i>1 funk.</i> |

Diskuskastning

Material

- | | |
|--|-------------|
| • Diskusar i rätt vikter | Många |
| • Måttband (50-100m) | 1 st |
| • Funktionärspärm med protokoll, tidspr. etc | 1 st |
| • Blyertspenna | 1 st |
| • Suddgummi | 1 st |
| • Stol till protokollförare | 1 st |
| • Funktionärsbord | 1 st |
| • Handdukar för att torka av diskusarna | 2 st |
| • Vit flagga | 1 st |
| • Röd flagga, 2 st | 1 st |
| • Sopborste | 1 st |
| • Skrapa | 1 st |
| • <i>Resultattavla (ej vid mindre tävl.)</i> | <i>1 st</i> |

Vikter som gäller för de olika åldrarna:

Pojkar: <13 år=0,6 kg, 14-15 år=1 kg, 16-17 år=1,5 kg, 18-19 år=1,75 kg

Män: 2 kg

Flickor: <13 år=0,6kg, 14-15 år=0,75 kg, 16-19 år=1 kg

Kvinnor: 1 kg

Regler som grenledaren skall ha koll på

- **Måttbandets ände** placeras med 0:an vid landningsmärkets ände som vetter mot kastringen.
- **Måttbandet vid kastringen** riktas vid varje mätning mot ringens mitt.
- **Mätningavläsningen** sker av grenledaren och gäller vid ringens inre kant.
- **Resultatet avrundas** alltid neråt till närmaste cm – dvs. 38,765 m = 38,76 m.
- Kastaren har **1 minut på sig** att göra sig redo inför ett kast, 2 minuter om det är så att den tävlande kastar två gånger i rad om det skulle vara så att övriga kastare står över.
- Vid ogiltigt kast visas **röd flagg**, antingen från nedslagsdomare eller grenledare, varpå detta markeras i protokollet med ett X.
- **Övertramp/ogiltigt försök** sker då:
 - den aktive inte påbörjar sitt försök inom 1 minut efter utrop från funktionären.

- den aktive inte bara snuddar med foten ovanpå ringens bakkant (kanten bakom de vita streck utanför ringen som markerar dess förlängda diameter), utan utnyttjar denna kant till att få ett extra frånskjut
- den tävlande efter kastet går ur ringen framför övertrampslinjerna vid sidan.
- den aktive inte lämnar ringen med balans.
- den tävlande lämnar ringen innan diskusen landat.
- den tävlande inte kastar innanför kastsektorn, diskusen får ej nudda linjen.
- den tävlande inte inleder kastet ifrån stillastående.
- Vid godkänt kast visas **vit flagg**.
- Om en kastare **står över** en omgång, markeras denna omgång i protokollet med ett —.
- **Tre kast per tävlande** samt att de åtta bästa går vidare till finalomgång med **ytterligare tre kast**.
- **Placering** sker med längsta kastet på första plats osv. Vid lika långa längsta-kast hos två eller flera tävlande, sker placering enligt bästa andra-kast.

Grenledaren ansvarar för:

- Att tävlingsområdet är **säkert** för de tävlande genom att:
 - Kastplanen är avspärrad
 - Tillse att ingen aktiv finns innanför sektorsmarkeringarna när kastning pågår
 - Tillse att banan är i bra skick
 - Tillse att tävlingsområdet är i ok skick
 - Stänga kastburens vingar så pass mycket att det inte finns någon risk att andra aktiva/funktionärer på banan träffas av diskusen
- Informera samtliga funktionärer om att man ska uppträda på ett proffsigt sätt, med trevligt bemötande samt att ingen lämnar tävlingen förrän grenledaren har godkänt det.
- Kontrollera att reglerna efterföljs samt att fatta beslut vid tveksamheter

Funktionärsuppgifter som fördelas av grenledaren

Före tävlingsstart

- **Plocka fram** samtligt material enligt listan.
- **Hålla i upprop** 15 min före tävlingsstart.
- Sätta igång inkastning enligt **tävlingsordningen**.
- Vid högt deltagarantal kan instötning starta 30 min före utsatt starttid.

Från och med tävlingsstart

- **Starta tävlingen** vid utsatt tävlingstid genom att annonsera detta samt ropa ut första tävlande och nästa tävlande under tävlingens gång. Använd både för och efternamn för att undvika förvirring.
- **Mäta kastet** direkt efter att vit flagg visats.
- **Åskådliggöra resultatet** för publiken med hjälp av resultattavla (om det finns) eller genom att läsa upp resultatet högt och tydligt.
- **Protokollföra** resultatet.
- **Markera bästa-resultat** i protokollet samt skriva ut placering och som sekreterare skriva under protokollet.
- Direkt efter tävlingsklassens avslut lämna in **protokollet till sekretariatet**.

Förslag på funktionärsfördelning, 6-7 funktionärer

- Innermätning 1 funk.
- Ytermätning 1 funk.

- | | |
|---------------------------------------|---------|
| • Nedslagsdomare | 1 funk. |
| • Diskushämtare | 1 funk. |
| • Mätavläsning, flaggor, (Grenledare) | 1 funk. |
| • Protokollförare + uppropare | 1 funk. |
| • Resultattavla | 1 funk. |

Släggkastning

Material

- | | |
|--|-------|
| • Släggor i rätt vikter | Många |
| • Iläggsskivor i ring för rätt diameter | 1 set |
| • Måttband (50-100m) | 1 st |
| • Funktionärspärm med protokoll, tidspr. etc | 1 st |
| • Blyertspenna | 1 st |
| • Suddgummi | 1 st |
| • Stol till protokollförare | 1 st |
| • Funktionärsbord | 1 st |
| • Handdukar för att torka av släggorna | 2 st |
| • Vit flagga | 1 st |
| • Röd flagga, 2 st | 1 st |
| • Sopborste | 1 st |
| • Skrapa | 1 st |
| • Resultattavla (ej vid mindre tävl.) | 1 st |
| • | |

Vikter som gäller för de olika åldrarna:

Pojkar: <11 år=2 kg, 12-13 år=3 kg, 14-15 år=4 kg, 16-17 år=5 kg, 18-19 år=6 kg

Män: 7,26 kg

Flickor: <13 år=2kg, 14-17 år=3kg, 18-19 år=4 kg

Kvinnor: 4 kg

Regler som grenledaren skall ha koll på

- **Måttbandets ände** placeras med 0:an vid landningsmärkets ände som vetter mot kastringen.
- **Måttbandet vid kastringen** riktas vid varje mätning mot ringens mitt.
- **Mätningssavläsningen** sker av grenledaren och gäller vid ringens inre kant.
- **Resultatet avrundas** alltid neråt till närmaste cm – dvs. 38,765 m = 38,76 m.
- Kastaren har **1 minut på sig** att göra sig redo inför ett kast, 2 minuter om det är så att den tävlande kastar två gånger i rad om det skulle vara så att övriga kastare står över.
- **Övertramp/ogiltigt försök** sker då:
 - den aktive inte bara snuddar med foten ovanpå ringens bakkant (kanten bakom de vita streck utanför ringen som markerar dess förlängda diameter), utan utnyttjar denna kant till att få ett extra frångjut.
 - den aktive överskrider den minut som den har på sig att påbörja sitt kast efter att hen har blivit uppropad.
 - den tävlande efter kastet går ur ringen framför övertrampslinjerna vid sidan.
 - den aktive inte lämnar ringen med balans.
 - den tävlande lämnar ringen innan släggan landat.

- den tävlande inte kastar innanför kastsektorn, släggan får ej nudda linjen.
- den tävlande inte inleder kastet ifrån stillastående.
- Vid ogiltigt kast visas **röd flagg**, antingen från nedslagsdomare eller grenledare, varpå detta markeras i protokollet med ett X.
- Vid godkänt kast visas **vit flagg**.
- Om en kastare **står över** en omgång, markeras denna omgång i protokollet med ett —.
- **Tre kast per tävlande** samt att de åtta bästa går vidare till finalomgång med **ytterligare tre kast**.
- **Placering** sker med längsta kastet på första plats osv. Vid lika långa längsta-kast hos två eller flera tävlande, sker placering enligt bästa andra-kast.

Vikter som gäller för de olika åldrarna:

- Pojkar: <11 år=2 kg, 12-13 år=3 kg, 14-15 år=4 kg, 16-17 år=5 kg, 18-19 år=6 kg
- Män: 7,26 kg
- Flickor: <13 år=2kg, 14-17 år=3kg, 18-19 år=4 kg
- Kvinnor: 4 kg

Grenledaren ansvarar för:

- Att tävlingsområdet är **säkert** för de tävlande genom att:
 - Kastplanen är avspärrad
 - Tillse att ingen aktiv finns innanför sektorsmarkeringarna när kastning pågår
 - Tillse att banan är i bra skick
 - Tillse att tävlingsområdet är i ok skick
 - Stänga kastburens vingar så pass mycket att det inte finns någon risk att andra aktiva/funktionärer på banan träffas av diskusen. Tänk på att vingarna får skära av sektorslinjen på den sida som är längst ifrån kastarens utkastsida. Från gräsplanen sett ska alltså höger vinge vinklas in rejält för att förhindra att en vänsterkastares slägga landar farligt till. **OBS!** Var uppmärksam på eventuella högerkastare/medsolskastare, då man får ställa om vingarna åt andra hållet. Ta därför reda på vem/vilka bland de tävlande som eventuellt kastar åt det hållet.
- Informera samtliga funktionärer om att man ska uppträda på ett proffsigt sätt, med trevligt bemötande samt att ingen lämnar tävlingen förrän grenledaren har godkänt det.
- Kontrollera att reglerna efterföljs samt att fatta beslut vid tveksamheter

Funktionärsuppgifter som fördelas av grenledaren

Före tävlingsstart

- **Plocka fram** samtligt material enligt listan.
- **Hålla i upprop** 15 min före tävlingsstart.
- Sätta igång inkastning enligt **tävlingsordningen**.
- Vid högt deltagarantal kan instötning starta 30 min före utsatt starttid.

Från och med tävlingsstart

- **Starta tävlingen** vid utsatt tävlingstid genom att annonsera detta samt ropa ut första tävlande och nästa tävlande under tävlingens gång. Använd både för och efternamn för att undvika förvirring.
- **Mäta kastet** direkt efter att vit flagg visats.
- **Åskådliggöra resultatet** för publiken med hjälp av resultattavla (om det finns) eller genom att läsa upp resultatet högt och tydligt.
- **Protokollföra** resultatet.
- **Markera bästa-resultat** i protokollet samt skriva ut placering och som sekreterare skriva under protokollet.
- Direkt efter tävlingsklassens avslut lämna in **protokollet till sekretariatet**.

Förslag på funktionärsfördelning, 5-6 funktionärer

- | | |
|---------------------------------------|---------|
| • Innermätning | 1 funk. |
| • Ytermätning | 1 funk. |
| • Slägghämtare | 1 funk. |
| • Mätavläsning, flaggor, (Grenledare) | 1 funk. |
| • Protokollförare + uppropare | 1 funk. |
| • Resultattavla | 1 funk. |

Spjut-/bollkastning

Material

- | | |
|--|-------|
| • Spjut i rätt vikter | Många |
| • Måttband (50-100m) | 1 st |
| • Funktionärspärm med protokoll, tidspr. etc | 1 st |
| • Blyertspenna | 1 st |
| • Suddgummi | 1 st |
| • Stol till protokollförare | 1 st |
| • Funktionärsbord | 1 st |
| • Vit flagga | 1 st |
| • Röd flagga, 2 st | 1 st |
| • Resultattavla (ej vid mindre tävl.) | 1 st |

Vikter som gäller för de olika åldrarna:

Pojkar: **BOLL:** 11 år=150g, 12-13 år=300g **SPJUT:** <13 år=400g, 14-15 år=600g, 16-17år=700g, 18< år=800g

Män: 800g

Flickor: **BOLL:** 11 år=150g, 12-13 år=300g **SPJUT:** <13 år: 400g, 14-17 år=500g, 18-19 år=600g

Kvinnor: 600g

Regler som grenledaren skall ha koll på

- **Måttbandets ände** placeras med 0:an vid landningsmärkets ände som vetter mot ansatsbanan.
 - **Måttbandet vid ansatsbanan** riktas vid varje mätning mot sektorsmarkering som är målad ett antal meter in i banan.
 - **Mätningavläsningen** sker av grenledaren och gäller vid övertrampslinjens inre kant som vetter mot kulringen.
 - Kastaren har **1 minut på sig** att göra sig redo inför ett hopp, 2 minuter om det är så att den tävlande kastar två gånger i rad om det skulle vara så att övriga kastare står över.
 - **Resultatet avrundas** alltid neråt till närmaste cm – dvs. 38,765 m = 38,76 m.
 - **Övertramp/ogiltigt försök** sker då:
 - den tävlande efter/under kastet trampar på eller framför övertrampslinjen.
 - den tävlande överskrider den minut som den har på sig att påbörja sitt kast efter att hen har blivit uppropad.
 - den tävlande inte kastar innanför kastsektorn, spjutet/bollen får heller inte nudda linjen.
 - spjutet inte landar med den främre delen av spetsen först. Spjutet behöver dock inte sätta sig.
- Obs!** Ny regel from 2013 gäller för P/F13 år eller yngre, där man nu godkänner ”platta” landningar eller landning med spjutets bakända först.
- den tävlande inte börjar sitt försök från stillastående position på banan.

- Vid ogiltigt kast visas **röd flagg**, antingen från nedslagsdomare eller grenledare, varpå detta markeras i protokollet med ett X.
- Vid godkänt kast visas **vit flagg**.
- Om en kastare **står över** en omgång, markeras denna omgång i protokollet med ett —.
- **Tre kast per tävlande** samt att de åtta bästa går vidare till finalomgång med **ytterligare tre kast**.
- Kastet **måste utföras som ett överarmskast** för att det ska vara giltigt.
- **Placering** sker med längsta kastet på första plats osv. Vid lika långa längsta-kast hos två eller flera tävlande, sker placering enligt bästa andra-kast.

Grenledaren ansvarar för:

- Att tävlingsområdet är **säkert** för de tävlande genom att:
 - Kastplanen är avspärrad
 - Tillse att ingen aktiv finns innanför sektorsmarkeringarna när kastning pågår
 - Tillse att banan är i bra skick
 - Tävlingsområdet är i ok skick
 - Eventuellt placera ut konor mot löparbanorna för att förhindra krockar med pågående lopp
- Informera samtliga funktionärer om att man ska uppträda på ett proffsigt sätt, med trevligt bemötande samt att ingen lämnar tävlingen förrän grenledaren har godkänt det.
- Kontrollera att reglerna efterföljs samt att fatta beslut vid tveksamheter.

Funktionärsuppgifter som fördelas av grenledaren

Före tävlingsstart

- **Plocka fram** samtligt material enligt listan.
- **Hålla i upprop** 15 min före tävlingsstart.
- Sätta igång inkastning enligt **tävlingsordningen**.
- Vid högt deltagarantal kan inkastning starta 30 min före utsatt starttid.

Från och med tävlingsstart

- **Starta tävlingen** vid utsatt tävlingstid genom att annonsera detta samt ropa ut första tävlande och nästa tävlande under tävlingens gång. Använd både för och efternamn för att undvika förvirring.
- **Mäta kastet** direkt efter att vit flagg visats.
- **Åskådliggöra resultatet** för publiken med hjälp av resultattavla (om det finns) eller genom att läsa upp resultatet högt och tydligt.
- **Protokollföra** resultatet.
- **Markera bästa-resultat** i protokollet samt skriva ut placering och som sekreterare skriva under protokollet.
- Direkt efter tävlingsklassens avslut lämna in **protokollet till sekretariatet**.

Förslag på funktionärsfördelning, 5-6 funktionärer

- | | |
|---------------------------------------|---------|
| • Innermätning | 1 funk. |
| • Ytermätning | 1 funk. |
| • Mätavläsning, flaggor, (Grenledare) | 1 funk. |
| • Protokollförare | 1 funk. |
| • Spjuthämtare/nedslagsdomare | 1 funk. |
| • Resultattavla | 1 funk. |

Häckhöjder och häckavstånd, inomhusdistanser

Distans	Klass	Färg	Höjd	Antal	Till första (m)	Mellan (m)	Från sista till mål (m)
60m	M50, M55	Gul	91,4	5	13	8,5	13
60m	M40, M45	Blå	99,1	5	13,72	9,14	9,72
60m	M, M22, M35	Blå	106,7	5	13,72	9,14	9,72
60m	P19, 18	Blå	100	5	13,72	9,14	9,72
60m	P17, 16	Vit	91,4	5	13,72	8,9	10,68
60m	F17, 16	Gul	76,2	5	13	8,5	13
60m	P15, K35, K, K22, F19	Gul	84	5	13	8,5	13
60m	F15, K40, K45	Grön	76,2	5	12	8	16
60m	P13 +yngre	Lila pluss	76,2	6	11,75	7,65	10
60m	F13 +yngre	Lila pluss	68,6	6	11,75	7,65	10
60m	P/F 10,11 (returhäckar)		60	7	10,5	6,5	10,5
40m	P/F9 (returhäckar)		50	5	10	5,5	8

Häckhöjder och häckavstånd, utomhusdistanser

Distans	Klass	Färg	Höjd	Antal	Till första (m)	Mellan (m)	Från sista till mål (m)
40m	P/F9 (returhäckar)		50	5	10	5,5	8
60m	P/F9 (returhäckar)		50	7	10,5	6,5	10,5
60m	P/F 10, 11 (returhäckar)		60	7	10,5	6,5	10,5
60m	P12, 13	Lila pluss	76,2	6	11,75	7,65	10
60m	F12, 13	Lila pluss	68,6	6	11,75	7,65	10
80m	P15, 14		84	8	13	8,5	7,5
80m	F15, 14	Grön	76,2	8	12	8	12
100m	K, K22, F19, 18	Gul	84	10	13	8,5	10,5
100m	F17, 16	Gul	76,2	10	13	8,5	10,5
110m	M, M22	Blå	106,7	10	13,72	9,14	14,02
110m	P19, 18	Blå	100	10	13,72	9,14	14,02
110m	P17, 16	Vit	91,4	10	13,72	8,9	16,18
200m	P13 Regionmästerskap	Grön Δ	68,6	5	20	35	40
200m	F13 Regionmästerskap	Grön Δ	68,6	5	20	35	40
200m	M, M22	Lila Δ	76,2	10	18,29	18,29	17,1
200m	K, K22, F19, F17	Lila kvadrat	76,2	10	16	19	13

300m	P19, 18	Orange Δ	91,4	7	45	35	45
300m	P17, 16	Orange Δ	84	7	45	35	45
300m	P15, 14, F19, 17, 15, 14	Orange Δ	76,2	7	45	35	45
400m	M, M22, P19, P17	Grön Δ	91,4	10	45	35	40
400m	K, K22, F19, F17	Grön Δ	76,2	10	45	35	40

Hinderlöpning

Distans	Klass	Färg	Höjd	A	B
3000m	M, M22	Blå kvadrat	91,4	28	7
2000m	P19	Blå kvadrat	91,4	18	5
1500m	P17	Blå kvadrat	91,4	12	3
3000m	K, K22	Blå kvadrat	76,2	28	7
2000m	F19	Blå kvadrat	76,2	18	5
1500m	F17, P15, F15	Blå kvadrat	76,2	12	3

A = Antal torrhinder totalt, B = Antal vattenhinder totalt