

Instruktion Grenledare löpning

- **Ta fram/Flytta startblock.** Se till att startblocken finns på plats/flyttas till den aktuella starten. På 400m gäller det att sätta någon som flyttar startblocken så att löparna ej springer in i dessa.
- **Instruera manuell tidtagare.** 1 st tidtagare som tar manuell för segraren i varje lopp. Lär ut hur tar man tid på bästa sätt. De placerar sig på tidtagningstrappan precis framför mållinjen.
- **Instruera vindmätare.** Upp till 200m är det vindmätning:
 - 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 in 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.
- **Hämta 2 ex av varje protokoll.** Hämta 2 ex av varje protokoll med heatindelning för nästkommande lopp från sekretariatet. Dela ut ett protokoll till de manuella tidtagarna.
- **Håll startupprop.** För respektive tävlingsklass. Om en bana går tom kommuniceras detta till eltidtagningen via Walkie-Talkies.

Utrustning

- Grenledarpärm, 1 st.
- Vindmätare, 1 st + pärm till vindmätaren.
- Tidtagarur, 2 st.
- Startblock, 6 st.
- Häckar
- Tejp för att tejpa stafettlinjer.