



# GRENINGSTRUKTION TRESTEG

## Stockholmskampen

**Grop:** Grop A är vid 60m starten, Grop B är vid 60m målet

**Upprop:** 15 minuter innan start

**Antal hopp:** 3 / person, alla får ett in hopp var

**Planka:** F/P 12 Hoppzon. zon 1: 5,5-6,5m, zon 2: 7-8m, zon 3: 9-10m. 3 försök per person.

F/P 13 Hoppzon. zon 1: 5,5-6,5m, zon 2: 7-8m, zon 3: 9-10m. 3 försök per person.

**Protokoll:** Hämtas i sekretariatet av grenledaren 30 minuter före start.

Alla hopp markeras i respektive omgångsruta med:

Giltigt hopp = Skriv resultatet (tex. 456)

Övertramp = x

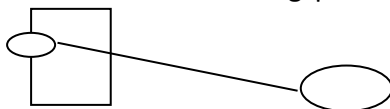
Ej hoppat = -

Skriv in starttid och sluttid, vi använder det för nästa års tidsprogram

Innan protokollet lämnas åter till sekretariatet skall det bästa resultatet för varje person skrivas ut i högra kolumnen och placering för var och en fyllas i. Om två personer har samma resultat som bäst, räknas det näst bästa osv.

Grenledare och sekreterare för grenen ska skriva på protokollet

**Mätning:** Hoppzon Hoppet mäts som effektiv längd, dvs. från tåns markering i zonen till den nedslagspunkt i sanden som är närmast zonen



Om upphoppet/avstampet skett före hoppzonen (i löpriktning), ska det mätas vinkelrätt mot landningen till den kant av zonen som ligger längst från gropen.

Måttbandet ska alltid sträckas vid mätning och resultatet avrundas till närmaste lägre hel centimeter (exempel 3 meter och 43,9cm blir 3 meter 43 cm).



# GRENINGSTRUKTION TRESTEG

## Stockholmskampen

### Ansvarsuppgifter:

Grenledare	Ansvarar för övertramp eller ej och protokoll. Ha översiktskoll på de 8 blivande finalisterna så att det är klart efter avslutade 3 försökshopp. Använd en "gammal" enkrona/femkrona som markör vid upphoppstån.
Sekreterare	Ansvarar för protokoll
Vindmätning	1 funktionär mäter vind vid respektive hopp.
Måttband x2	Håller måttbandet vid hoppzonen samt i gropen. Den vid hoppzonen sätter ut en kon framför hoppzonen inför mätningen och iordningställande efter mätningen för nästa i tur. Den vid hoppzonen ser till att måttbandet går över avstampet i en rak linje mot nedslagsmärket (personen står bakom framför hoppzonen med måttbandet mot marken). Den vid gropen tar måttbandets nolla vid nedslagsmärket som är närmast zonen (även hår och liknande kan ge märken!)
Kratta	Krattar gropen mot zonen och in mot mitten av gropen för att den ska hålla sig plan och inte bli djupare.
Upprop	Ser till att det hela tiden finns en ny hoppare redo att hoppa. Ropa upp den som skall hoppa och vilka 2 som står på tur, (viktig för att få flyt i tävlingen).
Tavla	Ansvara för resultattavlan (tänk på att speakern även behöver se resultaten).

### Regler:

- Tävländes hopp skall påbörjas inom 60 sekunder.
- Grenledare höjer vitflagg efter att deltagaren lämnat gropen korrekt. Tävlände som går bakåt (mot zonen) i gropen får ett ogiltigt resultat).
- Mätning påbörjas efter att hopparen lämnat gropen.
- Mätning sker från hopparens märke i sanden som är närmast zonen, oavsett kroppsdel.
- Mätning sker med helt utsträckt måttband.
- Hoppzonen är 1m lång med början efter plankan emot gropen. Denna tejpas upp i början och slutet samt markeras med en kon på vardera sida vid övertrampslinjen.
- Längst hopp vinner. Vid två på samma resultat avgör deras näst längsta hopp, sen tredje osv. Markera delad plats i protokollet efter placeringen med =
- Samtliga hoppare skall få en placering i turordning efter deras hopplängder.