



GRENINGSTRUKTION

Stockholmskampen **SPJUT**

Upprop: 15 minuter innan start

Antal kast: 3 försök, varje kastare gör alla tre försöken direkt efter varandra där det längsta mäts.
Alla får ett inkast innan tävlingen startar.

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

Alla kast markeras med:

Giltigt kast = Skriv resultatet (tex. 12,56)

Övertramp = X

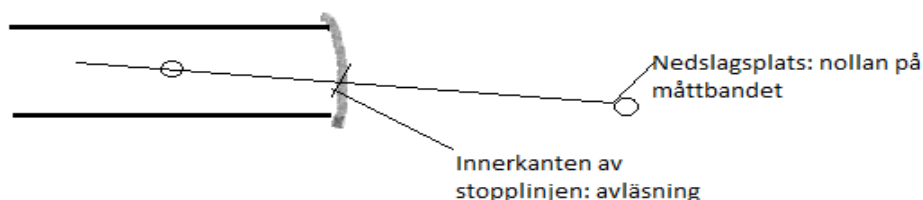
Ej stöt = –

Innan protokollet återlämnas 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.

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

Grenledare och sekreterare ska titta genom protokollet för att se att allt är korrekt och därefter skriva på protokollet innan det lämnas till tävlingssekretariatet.

Mätning: Måttbandet skall läggas från nedslagsmärket igenom centrum på ansatsbanan. Måttet mäts från nedslaget. Resultatet avläses via innerkanten av stopplinjen. Resultatet avrundas till närmaste lägre hel centimeter.



Övertramp: Om tävlande vidrör den vita stopplinjen eller mark bortom den.
Om tävlande under kast går ut från ansatsbanan (kastet räknas som pågående till och med spjutet har landat).
Om spjutet hamnar utanför kastsektorns gränser.



GRENINGSTRUKTION

Stockholmskampen SPJUT

Ansvarsuppgifter:

Grenledare	Ansvarar för alla funktionärer samt om protokollet. Har även ansvar för om kasten är giltiga eller inte. Berättar lite kort vilka regler som gäller för deltagarna innan tävlingen börjar. Tar bort konen när nästa kan kasta.
Sekreterare	Ansvarar för manuella protokollet. Ropar upp deltagarna innan varje kast och vilka 2 som står på tur.
Måttband x2	Håller måttbandet vid stopplinjen respektive vid nedslaget. Den vid stopplinjen sätter ut en kon på ansatsbanan inför mätningen och under iordningställandet för nästa i tur. Mätaren i kastsektorn sätter nollan vid spjutets nedslag, tar bort nedslagsmärket och lämnar spjutet till redskapshämtaren.
Redskapshämtare	Står utanför kastsektorn och hämtar redskapen och lämnar tillbaka dem till redskapsstället (för de aktiva) efter varje kast, även inkastning.
Tavla	Ansvarar för resultattavlan (tänk på att speakern även behöver se resultaten).

Vikter: F 12 och 13, 0.4 kg
P12 och 13, 0.4 kg

Regler:

- Tävländes kast skall påbörjas inom 1 min.
- Tävländaren får inte ha ihoptejpad fingrar, dock ok med magnesium, puder eller liknande på den egna handen.
- Tävländaren får ej lämna ansatsbanan innan spjutet landat
- Tävländaren ska gå ut från ansatsbanan bakom stopplinjen. Rör den aktiva stopplinjen eller mark framför är det övertramp.
- Tävländaren ska påbörja försöket från stillastående position på ansatsbanan.
- Vid avbrutet kast på ansatsbanan och redskap eller tävländaren ej lämnat ansatsbanan får den tävländaren återgå till försökskastet. (inom tidsgränsen 60s).
- Spjutet måste landa inom kastsektorn. Dess inre kanter utgör sektorns yttre gräns. På linjen är alltså ogiltig stöt.
- Spjutet måste kastas på vedertaget sätt.
- Säkerheten är A och O!
- I P/F 12 får spjutet ha platt fall.