



Stockholmskampen

GRENINGSTRUKTION DISKUS

Upprop: 15 minuter innan start

Antal stötar: 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

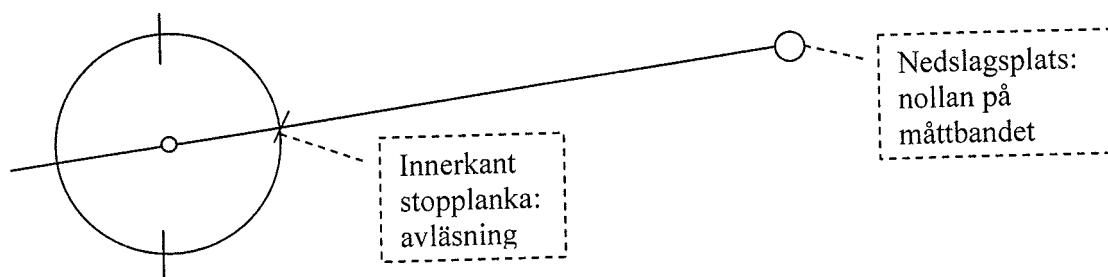
Ej stöt = -

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 igenom 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 i ringen. Måttet mäts från nedslaget. Resultatet avläses via innerkanten av ringen. Resultatet avrundas till närmaste lägre hel centimeter.





Stockholmskampen **GRENINGSTRUKTION** **DISKUS**

Övertramp: Om tävlande vidrör ringens överkant efter de vita markeringarna.
Om tävlande under kast går ut ur ringen eller tar hjälp av ringens bakreövre kant (kastet räknas som pågående till och med diskusen har landat).
Om tävlande efter avslutat kast går ut ur ringen framför ringens vita mittenmarkeringar (mot kastsektorn).
Om diskusen hamnar utanför kastsektorns gränser.

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.
Sekreterare	Ansvarar för manuella protokollet. Ropar upp deltagarna innan varje kast och vilka 2 som står på tur.
Måttband x2	Håller måttbandet vid ringen respektive vid nedslaget. Den vid ringen sätter ut en kon i början av kastburen inför mätningen och under iordningställandet för nästa i tur. Mätaren i kastsektorn sätter nollan vid diskusens nedslag, tar bort nedslagsmärket och lämnar diskusen 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 resultatet).

Vikter: F 12 och 13, 0.6 kg
P12 och 13, 0.6 kg

Regler:

- Tävländes kast skall påbörjas inom 60 sekunder räknat efter att deltagaren kommit till ringen.
- Tävlanden får inte ha i hoptejpade fingrar, dock ok med magnesium, puder eller liknande på den egna handen.
- Tävlande får ej lämna ringen innan diskusen landat.
- Tävlande ska gå ur ringen bakom linjerna som markerar ringens förlängda diameter. Går den tävlande ut ur ringen framför dessa linjer döms det övertramp.
- Tävlande ska påbörja försöket från stillastående position i ringen.
- Vid avbruten kast i ringen och tävlande ej rört ytterkant eller utanför den så får den tävlande återgå till försökskastet igen (inom tidsgränsen 60s).
- Tävlande får vidröra ringkanten. Om tävlande får fördel av att nudda ringkantens ovansida döms övertramp.
- Diskusen måste landa inom kastsektorn. Dess inre kanter utgör sektorns yttre gräns. På linjen är alltså ogiltig stöt.