

## Längdhopp/tresteg, funktionärsinformation

Om fler än en längdhoppsgrop används är de markerade med 1, 2 eller 3.

**Upprop:** 15 min innan start

**Antal hopp:** Se PM (oftast 3+3 eller 4st hopp per deltagare)

### Zon/planka

Längd PF 9, 11 och 13:      Hoppzon

- Hoppzon skall vara 1,0 m lång och markeras på ansatsbanans fulla bredd med kritpulver i ett jämnt lager. Underlag i hoppzon bör vara enhetligt och bästa placering är mellan ordinarie plankas plats och grop om detta utrymme är minst 2m.

Tresteg PF 9, 11 och 13:      Hoppzon

- Hoppzon skall vara 1,0 m lång och markeras på ansatsbanans fulla bredd med kritpulver i ett jämnt lager. Underlag i hoppzon bör vara enhetligt. När flera zoner ska göras i tresteg tänk på att det bör vara 1 meter mellan zonerna för att aktiva/domare/publik lättare ska se vilken zon barnet hoppar i och om det är övertramp. Ex. en zon 7-8m (börjar vid 7meter), 9-10m (börjar vid 9 meter).

Längd/tresteg PF 14 och äldre: Planka

- Minst två tävlingsplankor skall vara förberedda med plastellina. Vid en lätt skada på plastellinan kan detta lagas av domare utan att plankan byts men vid en kraftigare skada byts hela plankan och plastellinan lagas vid sidan av gropen. Under inhopningen används en träningsplanka. Plankans nivå skall vara i nivå med ansatsbanan. Plankan ligger nedsänkt i en grop och vid behov kan plankans olika hörn höjas/sänkas med hjälp av skruvar i gropen.



[Turebergs FK](#)



[#turebergsfk](#)

## Protokoll

Grenledaren ansvarar för att protokoll hämtas i sekretariatet senast 15 min före start.

Alla hopp markeras i protokollet med:

Giltigt hopp = Skriv resultatet (t.ex. 3,56)

Ogiltigt hopp = (X)

Ej hoppat = (-)

Skriv in starttid och sluttid i protokollet.

Efter avslutas tävling skall det bästa resultatet för varje deltagare föras in i kolumnen längst till höger och de tre bästa resultaten ringas in. Placeringen skrivs i kolumnen för placering i protokollet, där den som hoppat längst kommer 1a. Om två personer har samma längsta hopp avgörs placeringen på det näst längsta hoppet osv.

Protokollet skall undertecknas av grenledare och sekreterare och lämnas upp till speakern för prisutdelning.

## Mätning:

Hoppzon Hoppet mätes som effektiv längd, d.v.s. från tåns markering i zonen till den punkt som är närmast av nedslagsmärket i sanden



Planka Mätes från den vinkelräta linjen från plankan till nedslagsmärket.



Det är tillåtet att hoppa före hoppzonen men mätning sker vinkelrätt till den kant av zon som ligger längst från gropen.

Mätning i gropen sker på det bakersta märket den tävlande kommit i kontakt med sanden (vilket inte behöver vara fötterna). Om det är osäkerhet vilken markering som är längst bak kontrollmäts båda alternativen.



## Hoppordning

Om en deltagare håller på med annan gren och inte finns på plats när hen ropas upp ska vederbörande ges möjlighet att hoppa sist i omgången. OBS! Gäller endast inom pågående omgång.

Ett försök (hopp) är ogiltigt om den tävlande:

- enligt grenledarens bedömning tar oskäligt lång tid för att förbereda sitt hopp. *Om tidvisare saknas skall grenledare indikera "15 sekunder kvar" för den tävlande. Från det att signal givits att allt är klart måste försöket normalt påbörjas inom 1 minut. I händelse av två försök i följd av samme tävlande är tiden 2 minuter.*
- trampar över. *Det är tillåtet att göra upphopp före plankan.*
- gör upphopp vid sidan av plankan. *Normalt innebär detta, att upphoppet görs utanför den markerade ansatsbanan. Däremot är det tillåtet att under ansatslöpningen trampa utanför den markerade ansatsbanan.*
- i samband med landningen (nedslaget), vidrör marken utanför hoppgropen närmare övertrampslinjen, än vad det närmaste nedslagsmärket i gropen befinner sig.
- lämnar gropen så att första kontakten med marken utanför gropen är närmare övertrampslinjen än det bakersta märke som gjorts i gropen.

## Vindmätare

Vid tävling utomhus skall vindmätare användas. Mätare skall vara placerad: Inom 2m från ansatsbana på en höjd av 1,22 m ovanför mark och 20m före plankan. Kontrollera att vinden mäts i rätt riktning. Vind skall mätas under en tidperiod av 5 sekunder och sätts igång när den tävlande passerar en markering 40m före övertrampslinje eller när ansatsen påbörjas om ansatsen är kortare än 40m.

För frågor om övriga regler kontakta din grenledare.

## Funktionärsroller:

- Grenledare
- Domare (oftast grenledaren)
- Sekreterare
- Datainmatare (kan vara sekreteraren vid brist på funktionärer). Datainmatare sköter kommunikation till elektronisk resultattavla om sådan finns.
- Hantering måttband – 2 st personer
- Krattning av grop – 2 st personer
- Hantering av vindmätare (tävling utomhus)
- Hantering av upprop och uppställning av hopp-kö (för yngre aktiva)
- Hantering av manuell resultattavla.
- Reparation av plastellina markering på plankan (behövs ej vid hoppzon)

Om antalet funktionärer är för litet får man kombinera olika roller hos samma person och i värsta fall släppa ex. resultattavlan.



Turebergs FK



#turebergsfk