

INFORMATION FÖR FUNKTIONÄRER I HOPPGRENAR

ARBETSUPPGIFTER FÖR GRENANSVARIG

- Samla ihop övriga funktionärer (se funktionärlista i kompendiet).
- Ser till att all utrustning från förråd kommer ut till respektive längdhopp-/trestegsgrop, höjdhoppsmatta

Utrustning Längdhopp: avstampsplanka, övertrampsplanka, måttband med mätstativ, avstampssticka, sandskrapa, kratta, spade, tejp för hoppzon, koner, spackelspade, röd flagga, vit flagga, protokoll (2 st för mätning och vind), pennor, tidsprogram,

Utrustning Höjdhopp: matta, höjdhoppställning, ribba, mätsticka, vit och röd flagga, protokoll, penna, tidsprogram.

- Hämtar protokoll för resp. klass från sekretariat.
- Har upprop 15 min före utsatt starttid (se tidsprogram i kompendiet).
- Ropar upp resp. deltagare för hopp och ber näste hoppare att göra sig klar.
- Skriver resultat (varje hopp mäts).
- Fördelar arbetsuppgifter till övriga funktionärer i resp. gren enl. följande:

Längdhopp

1. kollar landning, avgör var mätstativ för mätning skall placeras, skrapar igen gropan för nästa hoppare
2. står vid plankan, avgör vad avstampet är med avstampsticken (gäller hoppzon),
3. krattar igen gropan för nästa hoppare
4. håller i måttbandet vid plankan/hoppzonen, läser av hopplängden
5. (eventuellt någon som sätter upp resultat på tavla)

Höjdhopp

1. lägger upp ribban, höjer, kontrollmäter höjden med mätsticka
 2. lägger upp ribban, höjer, kontrollmäter höjden med mätsticka
- Efter fullgjord grentävling noteras bästa resultat för resp. deltagare, beräkning av placering sköts i sekretariatet.
 - Lämnar protokoll med resultatet till sekretariatet.
 - Efter avslutad tävling: ser till att all utrustning lämnas in i tävlingsförråd!

GRUNDREGLER

Längdhopp P15/F15 och uppåt

- Alla tävlande har tre försök. De åtta bästa går till final och får ytterligare 3 försök. I finalen ändrar man hoppordningen, den som hade sämst resultat till finalen hoppar först, näst sämst därefter osv...
- Mätning ska göras från mätpunkten (nedslagsmärket närmast plankan), vinkelrätt mot övertrampslinjen – eller i förkommande fall i dess förlängning – där avläsning sker.
- Alla tävlades samtliga försök skall protokollföras. Detta sker genom att i protokollet notera antingen uppmätt resultat (för giltigt försök), X (ogiltigt) eller – (avstått).
- Om tävlande deltar i flera samtidigt pågående grenar, kan grenledaren ge tillstånd till, att fastställd hoppordning tillfälligt ändras inom en omgång.
- Vind skall uppmätas och protokollföras!

Längdhopp P8, F8, P9, F9, P11, F11, P13 och F13

- Alla tävlande har fyra försök i 11 och 13 årsklasserna. I 8 och 9 årsklasserna har alla tre försök.
- Hoppzon = 1 meter lång, markeras med tejp.
- Mätning skall göras den kortaste vägen från nedslagsmärke till upphoppsmärke (Detta innebär att mätningen blir mer eller mindre diagonal)!
- Alla tävlades samtliga försök skall protokollföras. Detta sker genom att i protokollet notera antingen uppmätt resultat (för giltigt försök), X (ogiltigt) eller – (avstått).
- Om tävlande deltar i flera samtidigt pågående grenar, kan grenledaren ge tillstånd till, att fastställd hoppordning tillfälligt ändras inom en omgång.
- Vind skall uppmätas och protokollföras!

Höjdhopp

- Fram till 1.55 höjs ribban 5 cm varje gång, efter 1.55 är höjningarna 3 cm!
- De fastställda höjderna skall följas om det är mer än en hoppare kvar.
- När en kvarstående tävlande har vunnit tävlingen, skall de fortsatta höjningarna bestämmas av den tävlande i samråd med grenledaren, dock ej lägre höjningar än 2 cm!
- Tävlade får fortsätta att hoppa, till dess han/hon har gjort tre ogiltiga försök i följd (ej nödvändigtvis på en och samma höjd).
- De tävlande ska börja sitt hoppade på den begynnelse höjd som de har angivit för grenledaren, men de behöver inte hoppa på varje höjd efter att de har gått in i tävlingen.
- Alla tävlades samtliga försök skall protokollföras. Detta sker genom att i protokollet notera antingen O (för giltigt försök), X (ogiltigt) eller – (avstått).
- Om tävlande deltar i flera samtidigt pågående grenar, kan grenledaren ge tillstånd till, att fastställd hoppordning tillfälligt ändras inom en omgång.

Observera att tidsprogrammet för löpningar har högsta prioritet! Detta innebär att startern för löpningarna inte väntar på att någon tävlande först ska hoppa sitt hopp innan han/hon kan springa!

Längd gemensamt

* Grenarna går ut på att hoppa så långt som möjligt räknat från den främre kanten på en 20 cm bred i banan infälld vitmålad "planka".

* Ett hopp är ogiltigt ("övertramp") om man vid upphoppet på något sätt vidrör marken framför plankan.

* Omedelbart framför plankan finns en liten vall av plastelina ("modellera") för att hjälpa domaren med bedömningen av om det var övertramp. Observera dock att reglerna inte kräver att det måste finnas ett "odiskutabelt" märke i plastelinan. **Från och med 2022 är det nya regler som säger att ingen del av foten får passera övertrampslinjen. Regeln och tillämpningen av den är inte superklar och efter diskussion med olika personer så har vi kommit fram till att inte använda plastelina utan att döma övertramp utifrån ren visuell kontroll.**

* Det finns ingen gräns för hur lång ansats man får ta, utrymmet på arenan sätter dock en praktisk gräns.

* Det är inte tillåtet att göra någon typ av volt under hoppet.

Anm: I början av 70-talet experimenterade några längdhoppare med en voltteknik. Resultaten blev ungefär likvärdiga med vanlig teknik, men beroende på olycksrisken (den sandfyllda hoppgropen tillåter inte landningar på huvud/nacke utan risk för oerhört allvarliga skador) förbjöds tekniken 1976.

* Hopparen landar i en grop (ca 40-50 cm djup) som är fylld upp till marknivå med sand.

* Hoppet mäts från det bakersta märket som hopparen gjort i sandgropen i samband med landningen eller efteråt.

* Mätningen sker vinkelrätt mot plankan.

Längd

* Det förekommer två huvudtyper av hoppeteknik - springstil (där hopparen "springer" i luften) och hängstil (där hopparen "sitter still" i luften) - men också många personliga mellanvarianter. Rent fysikaliskt har det egentligen ingen betydelse vad man gör i luften utan de olika varianterna syftar bara till att upprätthålla kroppsbalans och att få bästa möjliga position i landningen.

Höjd gemensamt

* En ribba, så upplagd att den lätt skall falla om den vidrörs, används för att tillhandahålla ovedersägliga bevis på att den tävlande hoppat tillräckligt högt.

*Om ribban inte faller men sätts i darning skall domaren vänta till dess darningen upphört eller säkert inte kommer att kunna få ribban att falla. (Det finns alltså inte någon tidsgräns om att "den måste ligga kvar X sekunder".)

*I förväg har arrangören fastlagt ett höjningsschema som skall följas till dess tävlingen är avgjord.

*Schemat skall anpassas till deltagarnas förmodade kapacitet och successivt krympa höjningarna ned till minimivärdena 2 cm (höjd) resp 5 cm (stav).

*Det finns ingen gräns för hur lång ansats man får ta, utrymmet på arenan sätter dock en praktisk gräns.

*En tävlande får fritt välja vilken höjd att börja på liksom om han/hon vill avstå försök också senare i tävlingen.

*En tävlande får fortsätta hoppa så länge som han/hon inte gjort tre ogiltiga hopp ("rivningar") i följd.

***Om två eller flera tävlande** stannar på samma sluthöjd **avgörs deras placeringar i första hand av resp** antal rivningar på sluthöjden **och i andra hand (om man var lika på första kriteriet) av resp** totalt antal rivningar **under hela tävlingen. Är man lika även på det andra kriteriet** delar man placering, **så vida det inte gäller segern.**

***Om det är lika om förstaplatsen och det är angeläget att få fram en ensam segrare (t ex vid mästerskap) genomförs ett skiljehoppsförfarande som inleds med ett försök på den ordinarie höjden närmast efter den höjd de berörda hopparna sist klarade. Om alla klarar höjer man en minimihöjning (2 resp 5 cm, se ovan), om alla river sänker man lika mycket och så fortsätter man till dess bara en av hopparna klarar en höjd.**

*Från början landade hopparna i en "bädd" av sand och sågspån, något som gjorde det nödvändigt att ägna nästan lika mycket möda åt hur man skulle komma ned som åt hur man skulle komma upp! En landning på rygg/nacke var t ex helt otänkbar och det begränsade oundvikligen utvecklingen tekniskt.

*Kring 1960 skedde dock en total revolution när de nya materialen skumgummi och skumplast kom ut på marknaden. Det blev omedelbart uppenbart att de kunde användas inte bara för bekväma möbler utan också för att tillhandahålla landningsbäddar för höjd och stav. Bäddar som minskade risken för skador och olyckor - och bäddar som samtidigt satte fart på hoppteknikutvecklingen i dessa grenar.

Höjd

* Reglernas enda - men viktiga - begränsning för hur hopparen får "bära sig åt" är att **upphoppet måste ske på bara en fot.** Inga typer av jämfotahopp är alltså tillåtna.

* **Ursprungligen** hade reglerna också **krav om fötternas och huvudets positioner** vid ribbpassagen men med tiden blev dessa krav mer eller mindre omöjliga att upprätthålla på ett konsekvent sätt och de ströks därför.

* Från början låg ribban (som den fortfarande gör i stav) på sprintar som pekade bort ifrån hopparen, men sedan vissa hoppare börjat sätta i system att trycka fast ribban mot stolparna ändrades 1925 till nuvarande konstruktion, där **ribban ligger på plattor som pekar mot varandra.** Därmed kan ribban alltså rivas både framåt och bakåt.

* Under historiens gång har höjdhopptekniken utvecklats när hoppare och tränare sökt nya vägar för att framförallt undvika att få tyngdpunkten onödigt högt upp vid ribbpassagen. De viktigaste stilsorterna är i kronologisk ordning **saxstil** (den ursprungliga, hopparen "satt" över ribban), **californisk rullstil** (kom på 1910-talet, hopparen låg på sidan över ribban), **dykstil** (kom på 1930-talet, hopparen låg på magen utsträckt längs med ribban) och **flopstil** (kom på 1960-talet, hopparen låg på rygg vinkelrätt mot ribban).

***Anm 1: Dick Fosbury** - som chockade världen med sin annorlunda stil när han tog OS-guld 1968 - har välförtjänt gått till historien som skaparen av floppstilen. Faktum är dock att det fanns **flera föregångare** på 50-talet och tidiga 60-talet som dock aldrig kunde "fullborda" tekniken genom att dåtidens "bäddar" av sand och sågspån inte tillät landningar på rygg/nacke.*

*Anm 2: Även om floppstilen nu är helt förhärskande finns det anledning minnas att "världsrekordet" i dykstil är 2.35 satt av den då 19-årige **Volodymyr Jasztenko** redan 1978. Alltså samma resultat som gav guld på t ex både inne-VM och ute-VM 2003!!*