

INFORMATION FUNKTIONÄRER KASTGRENAR

Redskapsvikter

OBS! * = Tillägg, Praxis för Smålands distrikt.

Klass	Kula (kg)	Diskus (kg)	Slägga (kg)	Spjut (g)	Boll (g)	Vikt (kg)
M, M22	7.26	2.0	7.26	800	-	15.88
P19	6.0	1.75	6.0	800	-	15.88
P17	5.0	1.5	5.0	700	-	11.34
P15, P14	4.0	1.0	4.0	600	-	9.08
P13, P12	3.0	0.6	3.0	400	300	-
P11, P10*	2.0	0.6	2.0	400	300	-
K, K22, F19	4.0	1.0	4.0	600	-	-
F17	3.0	1.0	3.0	500	-	-
F15, F14	3.0	0.75	3.0	500	-	-
F13, F12	2.0	0.6	2.0	400	300	-
F11, F10*	2.0	0.6	2.0	400	300	-
M35-M45	7.26	2.0	7.26	800	-	15.88
M50-M55	6.0	1.5	6.0	700	-	11.34
M60-M65	5.0	1.0	5.0	600	-	9.08
M70-M75	4.0	1.0	4.0	500	-	7.26
M80+	3.0	1.0	3.0	400	-	5.45
K35-K45	4.0	1.0	4.0	600	-	9.08
K50-K55	3.0	1.0	3.0	500	-	7.26
K60-K70	3.0	1.0	3.0	500	-	5.45
K75+	2.0	0.75	2.0	400	-	4.00

Arbetsuppgifter

Grenansvarig

Samlar ihop övriga funktionärer

Ser till att redskap med korrekta vikter hämtas från förråd

Hämtar måttband

Hämtar markeringsbricka (Spjut), Borste (för kulring)

Hämtar deltagarbricka för resp klass från sekretariat

Fördelar arbetsuppgifter till övriga funktionärer i resp gren, enl följande:

Kula

- 1 står ute, kollar nedslag – returnerar kulan
- 2 håller i måttband ute vid nedslag / mätning
- 3 står vid kulring, mäter, ropar ut resultat
- 4 (eventuellt någon som sätter resultat på tavla)

Spjut / Diskus / Boll

- 1 kollar nedslag, sätter markeringsbricka och därefter returnerar redskap
- 2 håller i måttband ute för mätning,
- 3 håller i måttband inne (6 m punkten bakom utkastmarkeringen / spjut)
- 4 (eventuellt någon som sätter upp resultat på tavla)

Ropar upp deltagarna 15 min före utsatt starttid

Ropar på resp deltagare för kast och ber nästa kastare göra sig klar.

Skriver resultat (Varje kast mäts), Spjut / diskus: Läser även av kastlängd

Efter fullgjord grentävling, noterar bästa resultat för resp deltagare och noterar placering.

Lämnar deltagarbrickan till sekretariat.

Efter avslutad tävling: Ser till att redskap och övrig materiel lämnas in i tävlingsförrådet.

Grundregler

8 och 9 åringar: Alla deltagare har tre kast

11 och 13 åringar: Alla deltagare har fyra kast/stötar

15 år och uppåt: Alla tävlande har tre kast/stötar. De åtta bästa går till final och får ytterligare 3 kast/stötar.
I finalen ändrar man kast-/stöt-ordningen, den som hade sämst resultat till finalen kastar/stötar först, näst sämst därefter osv...
(Kastordningen är i och för sig inte nödvändigt att ändra`)

Kula

Stöten är godkänd om

Kulan hamnar inom kastvinkeln (hela kulan måste vara innanför markerad linje)
Deltagaren skall lämna ringen bakom markerad mittlinje i ringen.

Ogiltig Stöt bedöms som giltig om lämnar ringen i obalans efter att redskapet landat

Vidrör deltagare ovansida av plankan eller område utanför ringen vid stöt
är stöten ogiltig.

Om deltagaren lämnar ringen framför markerad mittlinje

Mätning sker från insidan av plankan

Spjut

Vid nedslag måste spjutspetsen vara först för att kastet skall vara godkänd. Platta nedslag resp bakända först är underkända.

Undantag: För klasserna P11/F11 och P13/F13 godkänns alla nedslag, dvs även platta och

med bakänden först. Om nedslaget sker med bakändan först är det den punkten som mätningen ska ske från

Övertramp eller fötter utanför sidlinje vid utkast = ogiltigt kast

Kast bedöms som giltig om kastaren lämnar ansatsbanan i obalans efter att spjutet landat

Diskus

Vid nedslag måste hela nedslagsmärket vara innanför markeringslinje.

Vidrör deltagare ringkantens ovansida eller område utanför ringen vid kast är kastet ogiltigt

Deltagaren skall lämna ringen bakom markerad mittlinje i ringen.
Kast bedöms som giltig om lämnar ringen i obalans efter att redskapet landat

Utdrag från förbundets regler

Kast gemensamt

- * Kula, diskus och slägga kastas från en **cementbelagd ring**, i spjut används en **rak ansatsbana med allvädersbeläggning** avslutad med en cirkelbågsformad linje.
- * Varje kast måste inledas från en **stillastående position** i ringen resp på ansatsbanan.
- * För nedslaget finns en markerad **kastsektor** som för ringkasten har en vinkel av ca 35 grader, för spjut ca 29 grader.
- * Redskapet måste landa **helt innanför sektorsgränserna**. Landar det på eller utanför gränserna är kastet ogiltigt..
- * För att ett kast skall vara giltigt får kastaren inte **lämna ring/ansatsbana** förrän redskapet har landat och det finns dessutom tydliga markeringar bakom vilka man måste lämna ring/ansatsbana.
- * Alla **mätningar** görs radiellt genom den geometriska medelpunkten för kastringen alt. stoppbågen på ansatsbanan.
- * Mätning görs från den **punkt** på nedslagsmärket som befinner sig **närmast utkastet** (ring/ansatsbana).

Kula

- * Ringen har en **diameter av 2.135 m** och är framtill försedd med en **stoppbalk**.
- * Kulan är tillverkad i **stål eller mässing**.
- * Kulan skall **stötas och inte kastas** och måste därför hållas **mot halsen/hakan** ända fram till själva utstöten.
- * Två olika stilar förekommer, dels **glidstilen** (uppfunnen av Parry O'Brien i början på 50-talet) där man börjar bakåtvänd och roterar ett halvt varv, dels **rotationsstilen** (introducerad av John McGrath i slutet på 60-talet) där man börjar bakåtvänd och roterar ett och halvt varv. I dagens manliga världselit är de två stilarna ungefär lika vanliga, för kvinnor dominerar glidstilen stort.

Diskus

- * Ringen har en **diameter av 2.50 m** och har ingen stoppbalk.
- * Diskusen är tillverkad i **trä eller glasfiber** och är "skodd" med en **metallkant**.
- * Av säkerhetsskäl är ringen normalt **"inhägnad" av en bur** för att undvika att "skeva" kast blir en säkerhetsfara för övriga på arenan. Buren har öppning bara framåt mot kastsektorn.
- * Alla kastare använder sig av en teknik, där man börjar bakåtvänd och sedan **roterar ett och halvt varv**.

Spjut

- * Spjut är också den kastgren som är hårdast styrd vad gäller hur kastaren får bära sig åt. Spjutet måste **kastas "rätlinjigt"** över axeln eller överarmen och varje form av **rotation är absolut förbjuden**. Det finns dessutom en **"generalklausul"** om att tekniken inte får avvika från den "vedertagna".

Anm: De tuffa reglerna i just spjut beror på att man i **Spanien 1956** började experimentera med att rotera i ansatsen och kasta spjut enligt samma princip som används i diskus (tekniken kallades i Sverige **"såpstilen"**). Det visade sig snabbt att det gick att kasta mycket längre på detta sätt - men samtidigt blev säkerhetsproblemen enorma. Därför slog IAAF till med det **totalförbud** (som alltså gäller fortfarande) så fort man på sensommaren 1956 fick höra talas om den nya tekniken .