



## Funktionärsinformation - Tresteg

**Upprop:** 15 min innan start

**Antal hopp:** Tävlade har rätt att göra tre försök. Tävlade som är bland de åtta bästa efter tre omgångar har rätt att göra ytterligare tre försök. Vid åtta eller färre deltagare i tävlingen har samtliga rätt till sex försök oberoende av resultat efter tre omgångar. Vid stort antal deltagare kan arrangör besluta att alla deltagare istället ges fyra försök vardera (barn och ungdomstävling). Se PM vad som gäller.

### Hoppzon/planka:

Hoppzon: används vid tävling för ungdom 13 år och yngre. Hoppzonen ska vara 1,0 meter lång och markeras på ansatsbanans fulla bredd med kritpulver eller motsvarande. Planka: Avståndet mellan plankan och hoppgropens närmaste kant skall vara minst 13 meter för män elit och 11 meter för kvinnor elit. För övriga anpassas avståndet efter kapacitet. Alternativ plankan kan bestå av på banan målad eller tejpad vit rektangel av samma mått som plankan. Det är inte obligatoriskt med övertrampsmarkering. Om plastelina används skall den följa övertrampslinje och vara helt lodrät (90 graders vinkel mot marknivån). Minst två plastelinaplankor skall vara förberedda.

**Protokoll:** Grenledaren ansvarar för att protokoll hämtas i sekretariatet senast 15 min före start. Om möjligt skall resultat matas in i det digitala systemet men manuellt protokoll skall alltid föras.

Alla hopp markeras i protokollet med:

Giltigt hopp = Skriv resultatet (t.ex. 14,56)

Ogiltigt hopp = X

Avstår hopp = -

Efter avslutad tävling skall det bästa resultatet för varje deltagare föras in i kolumnen längst till höger och placering noteras. Om två personer har samma resultat räknas det näst bästa resultatet osv. Om alla hopp är lika ska placering delas. Detta gäller även segern, tidigare system med skiljeförsök är avskaffat. Skriv in starttid och sluttid i protokollet. Protokollet skall undertecknas av grenledare och sekreterare och lämnas till sekretariat/speaker för prisutdelning.

**Hoppordning:** Hoppordning fastställs av tävlingsledning genom lottning och gäller för hela tävlingen om ej annat anges. Om tävlade deltar i flera grenar samtidigt kan grenledare ge tillstånd till att fastställd hoppordning tillfälligt ändras *inom* en omgång.

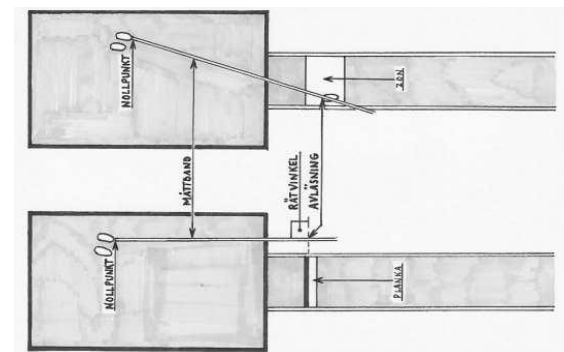
**Utförande:** Hopparnas ansatsmärke ska placeras bredvid ansatsbanan, max två stycken. När hopparen uppmärksamats att det är klart att hoppa har den *1 minut* på sig att påbörja försöket. I händelse av två försök i följd av samme tävlade utsträcks tiden till *2 minuter*. Hopparen måste ha lämnat gropen för att få vit flagg. För tresteg måste fotsättningen ske antingen i ordningen höger-höger-vänster eller vänster-vänster-höger.

## Mätning:

Varje giltigt försök skall omedelbart mätas. Mätning i gropen sker på det bakersta märket där den tävlande kommit i kontakt med sanden (vilket inte behöver vara fötterna). Om det är osäkerhet kring vilken markering som är längst bak kontrollmäts båda alternativen. Resultat avläses vid övertrampslinje och avrundas till närmast lägre hela cm.

Vid hopp med plank dras måttbandet vinkelrätt från nedslagsmärket mot övertrampslinje, eller dess förlängning.

Vid hoppzon dras måttbandet den kortaste vägen från nedslagsmärket till upphoppsmärket. Detta innebär att mätningen blir mer eller mindre "diagonal". Det är tillåtet att hoppa före hoppzonen men mätning sker då vinkelrätt till den kant av zon som ligger längst från gropen.



## Vindmätare:

Vid tävling utomhus skall vindmätare användas. Vindmätaren ska placeras 20 meter före hopplankan inom 2 meter från ansatsbanan och 1,22 meter ovanför marken. Vinden mäts under 5 sekunder räknat från det ögonblick hopparen passerar ett märke 35 meter före övertrampslinjen. Vid kortare ansats startas vindmätaren när hopparen börjar sin ansats.

## Ett hopp är ogiltigt om den tävlande

- Enligt grenledares bedömning tar oskäligt lång tid för att förbereda sitt försök. Tävlande upplyses om att det är "15 sekunder kvar" innan försök bedöms ogiltigt.
- Bryter det vertikala planet ovanför övertrampslinjen med fot eller sko innan den lämnar marken. Synligt märke i plastelina krävs *inte*.
- Gör upphopp helt vid sidan av plank – oberoende av om det sker framför eller bakom den förlängda övertrampslinjen.
- Inte landar på upphoppsfoten efter det första delhoppet eller inte landar på den andra foten efter det andra delhoppet.
- I övrigt vidrör mark annat än tillfälligt med sin "fria fot". Vanligt s.k. "skrap" är tillåtet.
- I samband med/före nedslag vidrör mark utanför hoppgrop närmare övertrampslinje, än vad närmaste märke i grop befinner sig. Landning måste ske i grop.
- Lämnar gropen så att första fotkontakt med mark utanför grop är närmare övertrampslinje än bakersta märke som gjorts i grop.

## För frågor om övriga regler kontakta din grenledare.

**Funktionärsroller:** optimalt antal vid en grop är 7 funktionärer, vid större tävlingar 8-10 st.

- **Grenledare** – leder tävlingen och ansvarar för att tävlingsreglerna följs och att all teknisk utrustning hanteras enligt tävlingsreglerna. Undertecknar protokollet.
- **Domare** (oftast grenledaren) – avgör om försök är giltigt eller ogiltigt genom att höja vit/röd flagg. Mäter varje giltigt försök.
- **Sekreterare** – Protokollför varje försök. Räknar fram vilka tävlanden som går till final. Räknar fram placeringar efter avslutad tävling. Undertecknar protokollet.
- **Vindmätare** – Genomför vindmätning och protokollför samtliga uppmätta värden. Undertecknar efter avslutad tävling vindprotokoll.
- **Mätare** i gropen/ vid plank. Mätare vid plank kan också sköta övertrampsmarkering/nertramp i zon.
- **Krattare** – 2 st.
- **Övrigt:** Hantering av upprop, Hantering av manuell resultattavla, Tidsvisare