

Diskus

Material: Borste, måttband (min 50m), avstängt-kon, protokoll, protokollunderlägg, penna, stol, vit och röd flagga, 5 funktionärsvästar, 1 funktionärsbord, 1 stol, resultattavla, nummerskyltar

Uppgifter: Grenledare fördelar uppgifterna och ansvarar för att regler följs

- sköta inkastning
- upprop 10 minuter innan utsatt starttid
- annonsera aktuell och nästkommande deltagare
- se till att deltagaren använder korrekt vikt på diskus
- mäta kasten och åskådliggöra resultat på resultat-tavla för aktiva och publik
- åskådliggöra omgång och vem som kastar på resultat-tavla för aktiva och publik
- leverera tillbaka diskusarna på ett säkert sätt
- dokumentera tävlingen i protokollet
- se till att sekretariatet får protokoll och prisutdelaren får lappen

Regler:

- tre försök per deltagare, samt att de 8 bästa (oavsett distrikt) går vidare till en finalomgång med ytterligare tre försök.
- mätning sker ifrån det landningsmärke som befinner sig närmast diskusringen, måttbandet dras över ringens mittpunkt och man avläser resultatet vid ringens insida
- som ogiltigt försök räknas om den tävlande:
 - enligt grenledaren tar oskäligt lång tid för sina förberedelser (inte startar kastet inom 1 minut efter gemensamt ok)) – markera och tala om för deltagaren detta innan
 - inte startar försöket från en stillastående position i ring.
 - vidrör marken utanför ringen under kastets gång
 - *Övrig regel: om deltagaren inte brutit mot ovanstående (ej rört marken utanför) och ej heller släppt diskusen, får man avbryta försöket, lägga ner diskusen i eller omedelbart utanför ringen och därefter tillfälligt lämna ring bakåt, för att sedan återvända och åter inta den stillastående utgångspositionen. 1-minutsregeln kvarstår dock.*
 - kastar så att diskusen landar på eller utanför kastsektorn
 - lämnar ringen innan diskusen har landat
 - ej kliver ur ringen bakåt förbi de vita sidomarkeringarna
- placering enligt:
 - längsta kast vinner
 - vid lika längsta kast, gäller det bästa andra kastet, osv

Vikter:

M - **2,0 kg**

P17– **1,5 kg**

F15 – **0,75 kg**

P19 – **1,75 kg**

P15, F17, F19, K, – **1,0 kg**

P13, F13 – **0,6 kg**