

Tresteg

Material: Kratta, asfaltsskrapa, övertrampsplanka, krita för hoppzon, måttband (20m), avstängt-kon, protokoll, protokollunderlägg, penna, stol, vit och röd flagga, funktionärsvästar, 1 funktionärsbord, 1 stol, resultattavla

Uppgifter: Grenledare fördelar uppgifterna och ansvarar för att regler följs

- se till att alternativa uthoppsplankor finns, dessa tejpas upp med fyra remsor av idrottstejp per "planka". Hör med deltagarna vilka längder som behövs, men troligtvis 7m, 8m, 9m och 10m.
- sköta inhoppning
- prata ihop sig med vindmätare ansvarig
- upprop 10 minuter innan utsatt starttid
- annonsera aktuell och nästkommande hoppare
- färdigställa gropen till en jämn yta i nivå med plankan inför varje hopp
- mäta hoppen och åskådliggöra resultatet för aktiva och publik
- dokumentera tävlingen i protokollet
- se till att sekretariatet får protokoll

Regler:

- upp till och med Flickor och Pojkar 13 år används hoppzon på 1 m.
- från och med Flickor och Pojkar 14 och äldre används inte hoppzon
- spiklängd max 9 mm
- tre försök per hoppare, samt att de 8 bästa (oavsett distrikt) går vidare till en finalomgång med ytterligare tre försök
- som ogiltigt försök räknas om den tävlande:
 - enligt grenledaren tar oskäligt lång tid för sina förberedelser (inte startar ansatsen inom 1 minut efter gemensamt ok) – markera och tala om för deltagaren detta innan
 - vidrör marken bakom planet där upphoppsplankan tar slut - övertramp
 - inte landar på upphoppsfoten efter det första delhoppet
 - inte landar på den andra foten efter det andra delhoppet
- placering enligt:
 - längsta hopp vinner
 - vid lika längsta hopp, gäller det bästa andra hoppet

Övrigt:

- Hopparna skjuter sanden bortåt i gropen vid varje landning, vid krattningen se därför till att kratta tillbaka sanden för att hålla en så jämn nivå med ansatsbanan som möjligt under hela tävlingen