

Spjut

Material: Måttband (100m), 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

- se till att tävlingsledningen har godkänt egna medförda spjut
- sköta inkastning
- upprop 10 minuter innan utsatt starttid
- annonsera aktuell och nästkommande deltagare
- mäta kasten och åskådliggöra resultatet för aktiva och publik
- leverera tillbaka spjuten till deltagarna på ett säkert sätt
- dokumentera tävlingen i protokollet
- se till att sekretariatet får protokoll

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 märke där spjutets spets vidrör underlagets yta först och därmed närmast utkast-platsen, måttbandet dras över den bakre punkten på ansatsbanan och resultatet avläses vid stopplinjens insida
 - Vid tävling för åldersgruppen 13 år eller yngre godkänns även kast där spjut inte landat med spets först. Mätning ska för sådana kast ske från där spjutets bakände befann sig vid landningen.
- 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 kastar spjutet över axeln eller överarmen
 - med någon del av kroppen vidrör ansatsbanans begränsningslinjer eller marken utanför
 - gjort kastet så, att spjutet inte landar med den yttersta delen av spetsen först (platt landning är alltså inte godkänt)
 - kastar så att spjutet landar på eller utanför kastsektorn
 - lämnar ansatsbanan innan spjutet har landat
 - efter kastet ej lämnar kastbanan bakåt förbi de vita sidomarkeringarna
- placering enligt:
 - längsta kast vinner
 - vid lika längsta kast, gäller det bästa andra kastet, osv

Vikter: M,P19: 800g, P17: 700g, P15,K,F19: 600g, F17,F15: 500g, P13,F13: 400g