

KASTGRENARNA

Förberedelser

Innan tävlingen börjar ska alla redskap vara kontrollvägda och kontrollmätta. Kontrollerade kastredskap (även personliga) får användas av samtliga tävlande. Ett måttband (som inte får vara töjbart så att resultatet beror på hur hårt man spänner det) ska finnas på plats.

Dessutom ska en kastsektor vara markerad i kastfältet. Sektorn avgränsas med vita linjer. Linjerna ingår inte i kastsektorn.

Kastringens (i spjut: stopplinjens eller övertrampsbågens) mittpunkt ska vara markerad på lämpligt sätt för att underlätta mätning. Om det är blött på tävlingsplatsen bör det finnas torkutrustning för tävlandes skor, kastring och kastredskap. En resultattavla som visar omgång, tävlandes startnummer och resultat är inte obligatorisk, men ger bättre service till tävlande och åskådare.

Kastredskapen ska finnas på plats i så god tid att alla deltagare kan ges möjlighet till provkast före tävlingsstart. Uppgifter om kastredskapens vikt och diameter för respektive åldersklass finns i regelboken.

I slägga får man ha en handske som skydd för handen om fingertopparna är öppna så att de syns, men annars får man inte ha handskar i någon kastgren. Man får tejpa, eller vira en binda runt handleden men inte uppe i handen och det är också förbjudet att t ex tejpa ihop fingrar. Öppna sår får man förstås tejpa eller använda plåster på.

Innan tävlingen börjar meddelar grenledaren eller grensekreteraren kastarna vilken kastordning som gäller för tävlingen. Vid uppropet meddelar grenledaren också eventuella undantag från regelboken, t ex alla ska tillåtas göra lika många kast i tävlingen.

Särskilda förberedelser, diskus och slägga:

Runt kastringen som används för diskus och slägga finns en kastbur som är avsedd att fånga upp redskap som annars skulle landa utanför kastsektorn. Om kastburen är försedd med "vingar" ska dessa flyttas beroende på om kastaren är vänster- eller högerhänt. Om en kastare är högerhänt ska vänster vinge vridas in. Om det är slägga kan man vrida in den rätt mycket, tänk på att slägghuvudet befinner sig på en armlängds plus en slägg-längds avstånd från mitten på ringen.

Särskilda förberedelser, slägga:

Kastringen i slägga är mindre än kastringen i diskus. Vid tävlingar i slägga där en diskus-ring används ska därför en särskild iläggsring användas.

Säkerhet vid "långa kast" (diskus, slägga och spjut)

När kasttävling pågår är det viktigt att alla som är på idrottsplatsen (alltså även deltagare och funktionärer i pågående löp- och hoppgrenar) är medvetna om de särskilda risker som finns. Därför bör följande säkerhetsföreskrifter följas noggrant:

- När provkastning eller tävling pågår får inga utom funktionärerna befinna sig i kastsektorn.
- När kastredskap hämtas får inga kast göras.
- Alla provkast ska ske under funktionärernas övervakning och från kastbur respektive ansatsbana. Annan kastträning får inte ske på eller i närheten av tävlingsplatsen.
- Redskapen ska också transporteras tillbaka från kastsektorn till ringen igen. Redskapen ska då inte kastas tillbaka utan det ska också ske på ett säkert sätt.

- För att minska risken för att folk råkar gå in i kastsektorn bör det finnas ett lägre staket, eller band några meter utanför kastsektorn.
- Domare på innerplan måste dessutom se till att alltid ha fokus på sin gren.

Tävlingens genomförande/regler

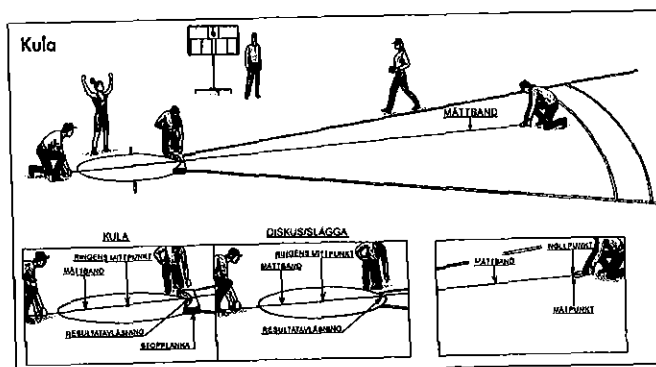
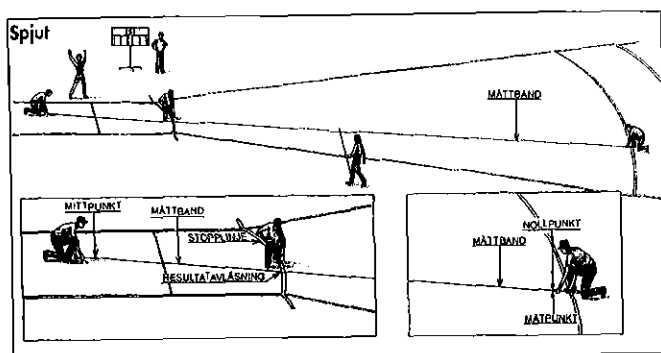
Inför varje försök ropas kastaren upp av grensekreteraren. Om resultattavla används ska den tävlandes startnummer visas på tavlan.

Efter kastet visar domaren genom att höja sin vita resp röda flagg, om försöket är giltigt eller ogiltigt dessutom kan nedslagsdomaren ute på fältet visa en röd flagga om kastet visar sig vara ogiltigt.

Mätning

- Kastets längd mäts från den punkt på nedslagsmärket i kastsektorn som är närmast ringen (mätpunkten) till innerkanten på stopplankan (kula), kastringen (diskus/släggga) eller stopplinjen (spjut). OBS! Eftersom alla kastredskap inte lämnar tydliga nedslagsmärken i kastfältet är det mycket viktigt att nedslagsdomaren är observant på var redskapet landar!
- En domare håller måttbandets nollpunkt vid mätpunkten i kastsektorn.
- En annan domare sträcker måttbandet så att det passerar ringens/stopplinjens mittpunkt.
- Domaren läser av måttbandet vid stopplankans innerkant (kula), kastringens innerkant (diskus/släggga) resp stopplinjens innerkant (spjut). Resultatet avrundas till närmast lägre hel centimeter.
- Medan mätningen pågår bär en funktionär tillbaka kastredskapet till kastarna.

Alla kastare har rätt att göra tre försök. De kastare som är bland de åtta bästa efter tre omgångar har rätt till ytterligare tre försök. I ungdomstävlingar kan man välja att låta alla få lika många kast så att alla får tävla lika mycket. Detta ska i så fall grenledaren meddela i samband med uppropet.



Ogiltiga försök

Ett kast är ogiltigt om kastaren

- Inte påbörjar sitt försök inom en minut efter att han/hon blivit uppropad.
- Inte börjar försöket från stillastående position i ringen eller på ansatsbanan
- För övertramp, d v s med någon del av kroppen vidrör ringkanten eller marken utanför ringen/ansatsbanan efter att han/hon påbörjat sitt försök.
- Lämnar ringen eller ansatsbanan innan redskapet tagit mark
- Gjort kastet så att redskapet inte helt landar inom den markerade kastsektorn (OBS! I slägga räcker det att slägghuvudet landar inom sektorn.).
- Lämnar ringen framför kastringens "mittlinjer" (i spjut:stopplinjen) efter avslutat försök

En kulstöt är dessutom ogiltig om

- Den tävlande inte gör stöten med en hand
- Den tävlande inte håller kulan intill hakan från dess han/hon intagit utgångsposition för stöten till dess utstöten påbörjas
- Den tävlande berör stopplankans översida innan man på ett korrekt sätt lämnat ringen

Ett spjutkast är dessutom ogiltigt om

- Kastaren inte fattar spjutet om lindningen med en hand
- Kastaren inte kastar spjutet över axeln eller överarmen
- Spjutet inte landar med yttersta delen av spetsen först

Protokoll och placeringar

Grensekreterarens uppgift är att ange resultat för varje kast i tävlingen i protokollet. Ogiltiga försök markeras med **X**. Om en kastare avstår ett försök markeras det med - i protokollet.

Kastarna placeras efter resultat, d v s den som gör det längsta kastet i tävlingen vinner, den som kastar näst längst blir tvåa o s v.

Om två eller flera kastare har samma bästaresultat placeras den som har det längsta näst-bästa kastet före o s v.