

LÅNGDHOPP, TRESTEG

Förberedelser

Innan tävlingen börjar ska sanden i hoppgropan vara väl uppgrävd, jämnt krattad och i nivå med ansatsbanan. Ett måttband (som inte får vara töjbart så att resultatet beror på hur hårt man spänner det – helst stålmåttband) och minst en kratta ska finnas på plats. Bredvid ansatsbanan, 20 meter före hoppplankan, placeras en vindmätare. En resultattavla som visar hoppomgång, tävlandets startnummer och resultat är inte obligatorisk, men ger bättre service till tävlande och åskådare.

Om tävlingen genomförs i åldersklasserna från **13 år och yngre** ska en enmeter lång **hoppzon** markeras på banan i anslutning till plankan. Hoppzonen markeras med kritpulver, marmormjöl eller liknande material som ger tydliga märken efter hopparens fot.

Alla hoppare ska ges möjlighet till inhoppning före tävlingsstart.

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

Särskilda förberedelser, tresteg:

I ungdomstävlingar kan man behöva markera flera plankor/hoppzoner på olika avstånd från gropan. Vid uppropet ska varje hoppare ange vilka av dessa man vill hoppa från.

Krockar

Om två grenar krockar kan en grenledare ge den tävlande tillåtelse att ta sig till en annan gren. För att underlätta för den tävlande kan denne tillfälligt placeras först eller sist i en kast- eller hoppomgång. Det innebär också att om den tävlande missar en hel omgång så missar man chansen att göra försöket i den omgången. Det är dock viktigt att den tävlande berättar för någon av domarna vid grenen att den går iväg till en annan gren. (Löpgrenar går alltid före)

Tävlingens genomförande/regler

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

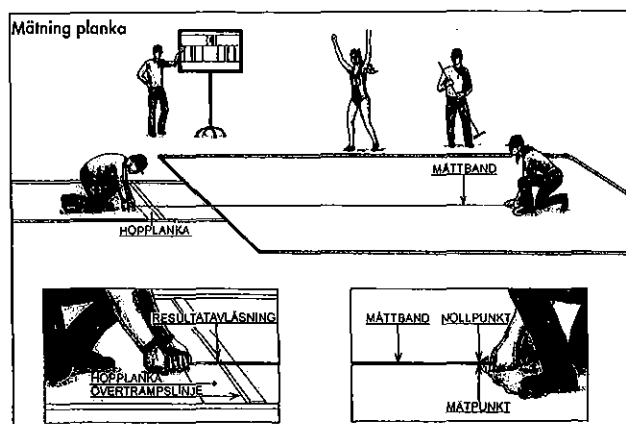
När hopparen har 40 meter kvar till plankan (eller när ansatslöpningen inleds om ansatsen är kortare än 40 meter) startar vindmätningssystemet vindmätaren. Vindstyrkan mäts under 5 sekunder. Vindstyrkan mäts för att resultat uppnådda i medvind starkare än 2,0 m/s inte är giltiga som rekord eller i statistiken. Alla vindresultat ska skrivas in i protokollet.

Efter hoppet (när hopparen gått ur gropan korrekt) visar domaren, genom att höja en vit resp röd flagga, om hoppet är giltigt eller ogiltigt.

Mätning av längd- och trestegshopp genomförs på två sätt:

1 - Längd-/trestegshopp med planka (åldersklasserna 14 år och äldre)

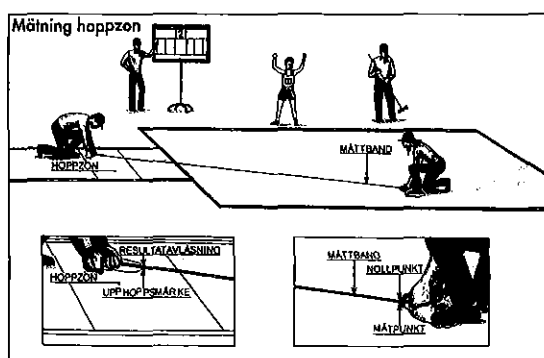
- Hoppets längd mäts från det märke i gropen som är närmast hopplanken (mätpunkten) till övertrampslinjen.
- Mätningen sker vinkelrätt mot övertrampslinjen.
- Måttbandets nollpunkt placeras vid mätpunkten och resultatet läses av vid övertrampslinjen. Resultatet avrundas till närmaste lägre hel centimeter.



Bilden: Vid mätning när planka används mäter man alltid vinkelrätt mot övertrampslinjen.

2 - Längd-/trestegshopp med hoppzon (åldersklasserna 13 år och yngre)

- Hoppets längd mäts från det märke i gropen som är närmast hopplanken (mätpunkten) till upphoppsmärket i hoppzonen.
- Hoppen mäts kortaste vägen mellan mätpunkten och upphoppsmärket. (Om upphoppet skett före hoppzonen sker mätningen vinkelrätt mot hoppzonens bakre kant.)
- Måttbandets nollpunkt placeras vid mätpunkten och resultatet läses av vid upphoppsmärket. Resultatet avrundas till närmast lägre hel centimeter.



Bilden: Vid mätning när hoppzon används mäter man från mätpunkt till upphoppsmärke.

Efter mätningen ska sanden i gropen krattas jämn inför nästa hopp.

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

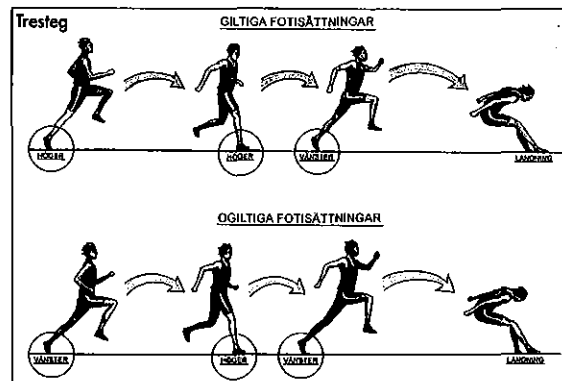
Ogiltiga försök

Ett hopp är ogiltigt om hopparen

- Inte påbörjar ansatsen inom en minut efter att han/hon blivit uppropad.
- Gör övertramp, dvs i upphoppet berör marken bortom övertrampslinjen med någon del av kroppen.
- I hoppet eller vid nedslaget berör marken utanför hoppgropan på en punkt som ligger närmare plankan än det närmaste nedslagsstället i gropan.
- Gör någon form av volt mellan upphopp och landning.

Ett trestegshopp är dessutom ogiltigt om hopparen

- Gör fotisättningarna i felaktig ordning.



Bilden: Tresteg hoppas enligt principen vänster-vänster-höger eller höger-höger-vänster.

Protokoll och placeringar

Grensekreterarens uppgift är att ange hopplängd för varje hopp i tävlingen i protokollet. Ogiltiga hopp markeras med X. Om en hoppare avstår ett hopp markeras det med – i protokollet. Vindmättningsdomaren mäter vindriktningen (+ för medvind, - för motvind) och vindstyrka och för in detta i sitt protokoll.

Hopparna placeras efter resultat, dvs den som gör det längsta hoppet i tävlingen vinner, den som hoppar näst längst blir tvåa osv.

Om två eller flera hoppare har samma bästaresultat placeras den som har det längsta näst-bästa-hoppet före osv.