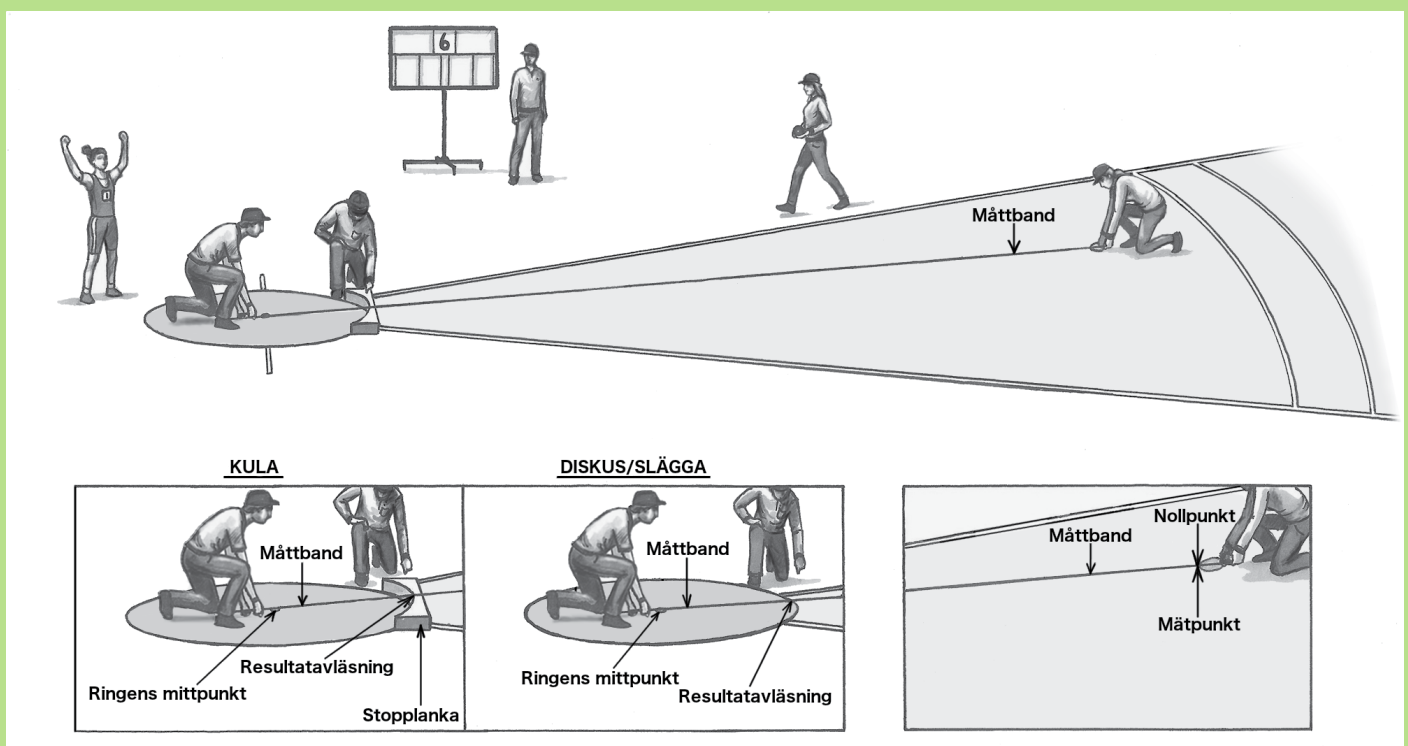


# Funktionärsinstruktion Veteran-VM 2024

## - Kastgrenar -

(Kula/Diskus/Slägga/Spjut/Vikt)

Manus från Domarens ABC med kompletteringar



**Svenska Friidrottsförbundet**

Reviderad och uppdaterad till gällande regelverk 2024

## Domarens agerande och olika domarroller

Alla som har en domaruppgift under en friidrottstävling kommer att påverka besökarnas uppfattning om arrangören. Tänk därför alltid på ditt agerande i domarrollen. Om du bjuder på gott humör, kunnighet och fokus på uppgiften finns goda möjligheter att du medverkar till att skapa positiva minnen av tävlingen!

Om någon tävlande eller ledare påpekar en felaktighet är det viktigt att du är lyhörd, kontrollerar fakta och försöker se till så att det blir rätt - i slutändan vinner alla på att saker och ting blir korrekt utförda. Att resultatet blir korrekt är viktigare än den enskilda domarens prestige.

Förutom gremdomarna finns några personer med mer övergripande roller. Här presenteras några av dem:

### Grenledare

Grenledarens viktigaste uppgift är att säkerställa att tävlingen genomförs i enlighet med reglerna. Därför bör grenledaren alltid ha ett exemplar av den senaste upplagan av WAs [regelbok](#) med sig på innerplan. Även [WMAs motsvarighet](#) med undantag till WAs regler skall finnas tillgänglig.

Grenledaren ansvarar för:

- att fördela arbetsuppgifter på de domare som finns att tillgå
- att ge de instruktioner som behövs för att alla domare ska kunna utföra sin uppgift.

Tillsammans med den tekniska ledaren ansvarar också grenledaren för att anläggning och redskap är regelrätta. Under tävlingens gång kan grenledaren ta en egen domaruppgift eller ta ett steg tillbaka och övervaka hur teamet jobbar tillsammans för att lösa uppgiften.

### Gremdomare och flaggor

Domarna i teknikgrenar signalerar tydligt – efter varje kast – giltigt försök med vit flagga och ogiltigt försök med röd flagga. Gul flagga används för att signalera att en aktiv har 15 sekunder kvar att påbörja sitt försök.

### Grensekreterare

Grensekreterarens uppgift är att protokollföra utfallet av de aktivas försök i tävlingsprotokollet. I kastgrenar kan det också vara sekreterarens uppgift att ropa upp och se till att de aktiva kastar i rätt ordning.

### Förberedelser

Innan tävlingen börjar ska alla redskap vara kontrollerade med avseende på form, mått och vikt. Kontrollerade kastredskap (även personliga) ska vara märkta med dagens datum av teknisk ledare och 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.

Om det är blött på tävlingsplatsen bör det finnas torkutrustning för tävlandes skor, kastring och kastredskap. En resultatavla som visar omgång, tävlandes startnummer och resultat är inte obligatorisk, men ger bättre service till tävlande och åskådare.

Spjutkastare får använda högst två ansatsmarkeringar. Arrangören bör tillhandahålla ansatsmarkeringar som varierar i färg och form, så att de lätt kan skiljas från andra kastares markeringar. Ansatsmarkeringarna ska placeras utanför ansatsbanan.

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.

Det är tillåtet att tejpa kasthanden, så länge det inte innebär att två eller flera fingrar tejpas samman.

I slägga och viktkastning får man använda handske som skydd för handen. Handsken måste vara slät på både ovansida och insida, samt öppen så att fingertopparna är synliga.

Före tävlingsstart har kastarna rätt att göra provkast på tävlingsplatsen. Under den tid provkastningen pågår bör domarna vara uppmärksamma på hur långt varje kastare kastar, eftersom detta kommer att öka precisionen när nedslag ska dömas under tävling. Detta är särskilt angeläget i diskus och spjut eftersom redskapen i dessa grenar inte alltid lämnar märken efter sig i nedslagsfältet.

Innan tävlingen börjar meddelar grenledaren eller grensekreteraren kastarna vilken kastordning som gäller för tävlingen. Vid uppropet meddelar grenledaren också hur många omgångar tävlingen kommer att genomföras i. Om fler än åtta kastare kommer till start genomförs först tre kastomgångar för samtliga kastare, därefter ytterligare tre omgångar för de åtta bäst placerade efter tre omgångar. Om åtta eller färre kastare kommer till start genomförs sex kastomgångar för samtliga kastare. I mångkamp genomförs alltid tre omgångar för samtliga kastare.

I rotationskast, dvs kula, diskus och slägga, får tävlande använda sig av en siktmarkör. Denna markör skall placeras ut av tävlande själv innan stöt/kast och tas bort omedelbart efter genomfört försök. Markören får inte stå på sektorlinjer eller i sektorn.

Inför de tre avslutande kasten i finalomgången vänds kastordningen så att 8e plats kastar först och 1e plats kastar sist.

### 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 långt 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 släglängds avstånd från mitten på ringen.

### Särskilda förberedelser, slägga och vikt:

Kastringen i slägga och vikt är mindre än kastringen i diskus. Vid tävlingar i slägga och vikt där en diskusring 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 domare i pågående löp- och hoppgrenar samt aktiva och funktionärer vid eventuell prispall på innerplan) är medvetna om de särskilda risker som finns.

Därför bör följande säkerhetsföreskrifter följas noggrant:

- När provkastning eller tävling pågår får inga utom domarna befinna sig i kastsektorn.
- När kastredskap hämtas får inga kast göras.
- Alla provkast ska ske under domares övervakning och från kastbur respektive ansatsbana. Annan kastträning får inte ske på eller i närheten av tävlingsplatsen.
- Domarna transporterar alltid tillbaka kastredskapen till tävlingsplatsen på ett säkert sätt. Det innebär att redskapen ska bäras eller rullas – inte kastas – tillbaka.
- 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 sitt fokus på sin gren.
- Domarna skall använda sig av burens vingar för att minska risken att redskapet hamnar utanför sektorn.

### Signalkort

- Gult kort: En grenledare kan varna, antingen muntligen eller genom att visa ett gult kort, om en aktiv inte följer reglerna eller vid ett disciplinärende. Det gula kortet är personligt och följer med genom hela tävlingen.
- Rött kort: Grenledaren kan dela ut ett rött kort till en aktiv som betar sig synnerligen illa eller som får sin andra personliga varning. Rött kort innebär att den aktive är utesluten i den aktuella grenen med även resten av tävlingen. Tidigare uppnådda resultat är fortsatt giltiga.

### Protest och överklagande

- En aktiv, eller en representant för densamma, kan muntligen protestera mot ett domslut direkt till grenledaren. Detta bör ske omedelbart under pågående tävling men senast 30 minuter efter kungjort resultat.
- Grenledaren kan själv fatta beslut genom att bifalla eller avslå den muntliga protesten. Om så sker kan grenledarens beslut skriftligen, senast 30 minuter efter grenledarens beslut, överklagas till juryn. Grenledare kan också direkt hänvisa avgörandet till juryn.
- Om protesten avser en diskvalifikation (t.ex. löpning) eller underkänt resultat (teknikgrenar) under pågående tävling kan grenledaren, om situationen är oklar och tid saknas för fullständig utredning, besluta att den aktive får fortsätta sitt ”deltagande under protest” (i löpning ett rött/vitt kort) eller att resultatet ”mäts under protest” (teknikgrenar).

### Tävlingens genomförande/regler

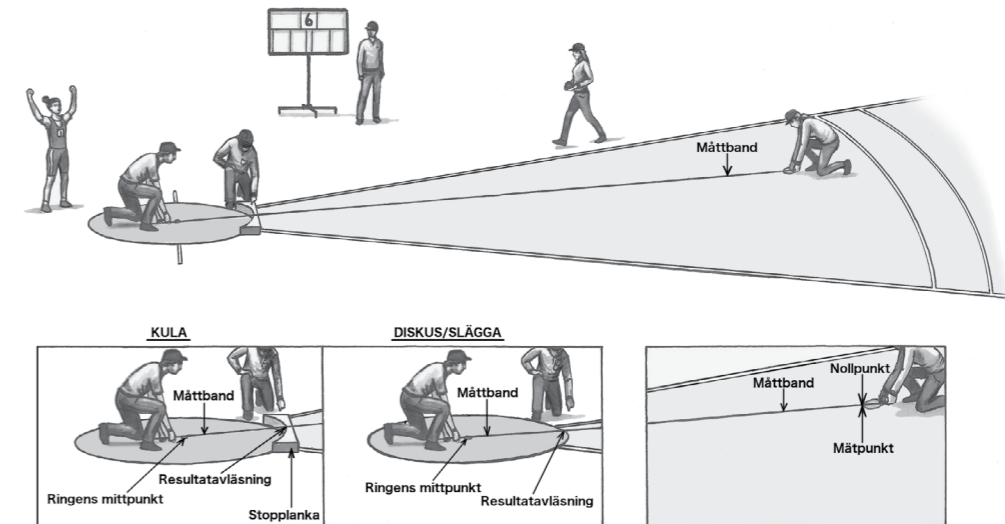
Inför varje försök ropas kastaren upp av grensekreteraren. Om resultattavla används ska den tävlandes startnummer visas på tavlan.

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

Den röda flaggan höjs omedelbart vid en regelöverträdelse. Den vita flaggan höjs först då kastet är avslutat, dvs redskapet har landat **och** den tävlande har lämnat ringen eller ansatsbanan på ett korrekt sätt. I spjut anses kastaren dessutom ha lämnat ansatsbanan på ett korrekt sätt om denne befinner sig mer än 4 m bakom stopplinjens förlängningar när spjutet har landat. Domaren behöver i sådant fall alltså inte avvakta att tävlande korsar någon sidobegränsningslinje.

### Mätning

- Kastets längd mäts från den punkt på nedslagsmärket i kastsektorn som är närmast ringen (mätpunkten) till innerkanten på stopplankan (kula), kastringen (diskus/slägga/vikt) eller stopplinjen (spjut). OBS! Eftersom alla kastredskap inte lämnar tydliga nedslagsmärken i kastfältet är det mycket viktigt att nedslagsdomaren är rätt placerad och 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/slägga/vikt) resp. stopplinjens innerkant (spjut). Resultatet avrundas till närmast lägre hel centimeter.



### Ogiltiga försök

#### Ett kast är ogiltigt om kastaren

- inte påbörjar sitt försök inom en minut efter att domaren signalerat att allt är klart.
- inte börjar försöket från stillastående position i ringen eller på ansatsbanan.
- gör övertramp, d.v.s. med någon del av kroppen vidrör ringkanten eller marken utanför ringen/ansatsbanan efter att han/hon påbörjat sitt försök. I kula, diskus, slägga och vikt är det dock tillåtet att vidröra – utan att ”trycka ifrån” – marken utanför ringen under inledande rotation bakom ringens mittlinje.
- lämnar ringen eller ansatsbanan innan redskapet tagit mark.
- gjort kastet så att redskapet inte helt landar inom den markerade kastsektorn (OBS! I slägga och vikt räcker det att redskapets huvud landar inom sektorn.)
- lämnar ringen framför kastringens ”mittlinjer” (i spjut: stopplinjen) efter avslutat försök.

#### En kulstöt är dessutom ogiltig om

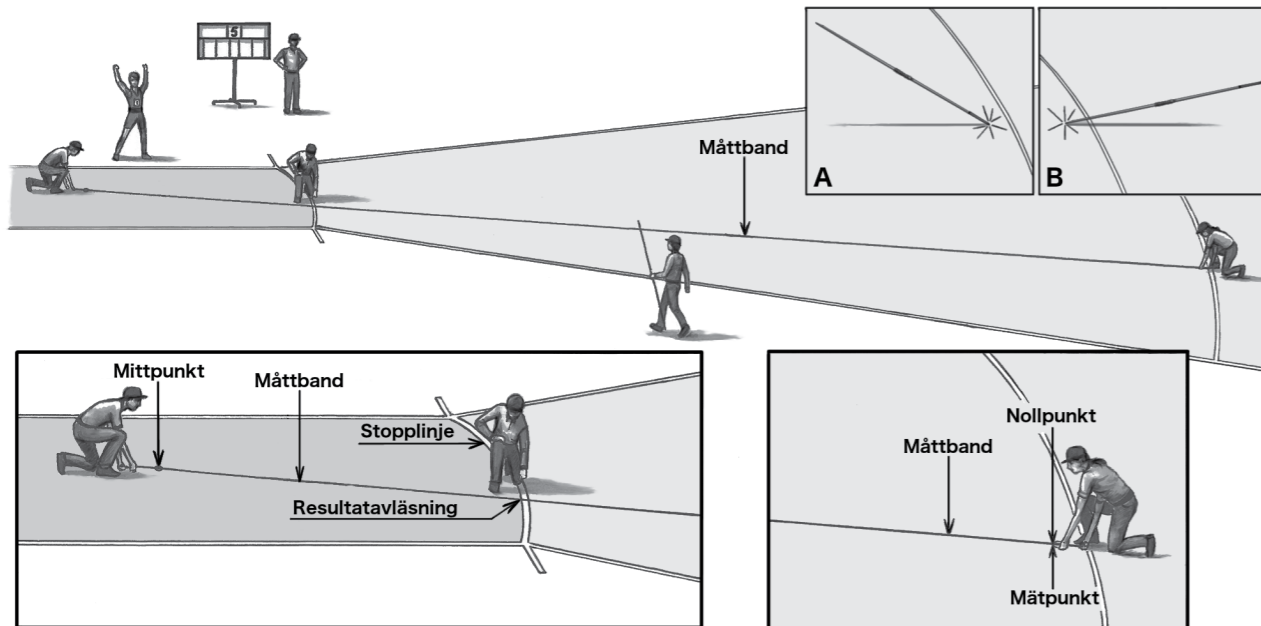
- den tävlande inte gör stöten med en hand.
- den tävlande inte håller kulan intill hakan eller halsen från det han/hon intagit utgångsposition för stöten till dess utstöten påbörjas.
- den tävlande berör, med någon relevant del (hit räknas **inte** skosnören, keps, smycken och dylikt) av sin kropp, någon annan del av stoppbrädan än dess insida (exklusive dess övre kant som anses vara en del av toppen) 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

### Ett diskus- eller släggkast är dessutom ogiltigt om

- kastaren gjort kast så att diskus eller slägga vidrör bortre sidan av kastburen (vänster sida för högerhänt kastare resp. höger sida för vänsterhänt kastare) efter att redskapet lämnat kastarens hand.



*Mätning i spjut:* När spjutet landar med spetsen först (A) placeras måttbandets nollpunkt vid den del av nedslagsmärket som är närmast stopplinjen. När spjutet landar med bakändan först (B) döms kastet som ogiltigt

### 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. Inga skiljekast sker vid delad första plats.

Protokoll förs på samma sätt som i längd och tresteg. (Se exempel i den övre illustrationen på sidan 24.)

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

För dig som vill lära dig mer om tävlingsregler i kastgrenarna, skapa gärna ett konto på <https://elearning.worldathletics.org/> och gå igenom modulerna för den eller de kastgrenar du ska vara med på under VVM (Shot Put, Discus Throw, Hammer Throw och/eller Javelin Throw) i kursen som heter Technical Officials – Apprentice Level.

### Frågor till grenledaren:

1. Hur många domare behöver vi? Någon skillnad mellan de olika kastgrenarna?
2. Hur fördelar vi arbetsuppgifterna – vem gör vad under tävlingens gång?
3. Vilka regler behöver respektive domare kunna och hur säkerställer jag att varje domare har koll på dessa regler?
4. Vad kan du som grenledare göra för att se till att riskerna att någon träffas av ett kastredskap under uppvärmning och tävling minimeras?