

Greninstruktion Öppet hus längd

Grop: Grop A är på innerplan, B vid läktare.

Upprop: Inget upprop. Man hoppar när det är sin tur. Förslag att man tar in en lagom stor grupp och låter dem göra sina 3 hopp i följd för att sedan lämna och gå till nästa gren
Ha dialog med andra groppen för att få ett bra flöde
Se till att de som står i kö inte stör de som hoppar stav

Antal hopp: 3 hopp / person. Alla får göra ett provhopp efter ni gått igenom reglerna. Man hoppar en och en. När man gjort ett hopp så ställer man sig sist i kön och väntar på sitt nästa hopp

Protokoll: Inget protokoll förs separat av funktionärerna. Varje deltagare har sitt resultatkort som de fyller i. Ofta är det en ledare i gruppen som fyller i resultatkortet.

En ansvarig ledare eller förälder får stå i närheten där ni läser av resultatet för att kunna skriva upp vad det blev på den aktives kort

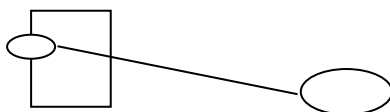
Alla hopp markeras med:

Giltigt hopp	=	Skriv resultatet (tex. 456)
Övertramp	=	x
Ej hoppat	=	-

Vi jobbar för att alla ska få minst 1 hopp godkänt

Mätning: Hoppzon Hoppet mätes som effektiv längd, dvs från tåns markering i zonen till den punkt som är närmast av nedslagsmärket i

sanden



Om upphoppet /avstampet skett framför /före hoppzonen, ska det mätas vinkelrätt till den kant av zonen, som ligger längst från groppen.

Måttbandet ska alltid sträckas vid mätning och resultatet avrundas till **närmaste lägre hel centimeter.**

Resultatet av mätningen ropas ut så att ledaren/föräldern uppfattar. Mätning sker inte av misslyckat hopp, om det inte är sista hoppet för den aktiva. Mät då och gör notering att det inte är giltigt, men ändå en längd.

GRENINSTRUKTION

ÖPPET HUS LÄNGD

Övertramp: Om en tävlande hoppar framför hoppzonen är det övertramp

Ansvarsuppgifter:

Ansvarig	Ansvarar för att gå igenom reglerna. Sköter flaggorna för att visa giltigt / ogiltigt hopp. Läser av måttbandet
Måttband x2	Håller måttbandet vid hoppzonen samt i gropen. Den vid hoppzonen sätter ut en kon framför hoppzonen inför mätningen och iordningställande för nästa i tur. En markör att markera upphoppsspunkt vid hoppzon hjälper.
Kratta	Krattar gropen, se till att den håller sig plan och inte blir djupare. Om det är knappt om tid kan tid sparas här.

Regler:

- Mätning påbörjas efter att hopparen lämnat gropen.
- Mätning sker från hopparens bakersta märke i sanden oavsett kroppsdel.
- Mätning sker med helt utsträckt måttband.
- Hoppzon är 1m lång med början efter plankan emot gropen. Denna tejpas upp i början och slutet samt markeras med en kon i mitten på var sin sida utanför ansatsbane linjerna. Tejpen bör nålas på var sin sida utanför ansatsbanelinjerna så de sitter kvar.
- Som misslyckat försök/övertramp räknas om hopparen:
 - Bryter vertikallinjen av övertrampslinjen
 - Berör marken bortom övertrampslinjen
 - Gör avstamp vid sidan av avstampsplankan
 - Berör marken utanför hoppgropen under hoppet eller vid landning närmare övertrampslinjen än nedslagsstället
 - Går tillbaka i gropen efter hoppet

Vid misslyckat försök/övertramp markeras detta med att höja röd flagga. Annars höjer du vit flagga. Detta ska göras klart och tydlig så såväl övriga aktiva som åskådare ser. Flaggan kan inte höjas innan tävlande lämnat gropen.

Vi strävar efter att barnen ska få en positiv idrottsupplevelse, försök vara peppande och inbjudande mot alla aktiva och ledare.

Kontakta tävlingsledare för frågor!