

Gren	Mätning	Ogiltiga försök	Regler	Protokoll
Höjdhopp	Mätning sker lodrätt från marken till ribbans översida på det ställe där ribban ligger som lägst (vilket bör vara vid ribbans mittpunkt). Måttband eller måsticka används.	Ett hopp är ogiltigt om hopparen 1) inte påbörjat sin ansats inom en minut efter att han/hon blivit uppropad 2) river (stöter till ribban eller ställningen så att ribban faller ned) 3) vidrör marken eller hoppbädden utan att ha passerat över den 4) inte gör upphoppet på en fot	På varje höjd genomförs tre hoppomgångar. En hoppare är utslagen efter tre ogiltiga försök i rad. Placeringar avgörs så här: 1) Resultathöjd (den högsta höjd hopparen klarat under tävlingen) 2) Vilken omgång man klarat resultathöjden 3) Antal ogiltiga försök tidigare i tävlingen	Tre olika markeringar används: O = giltigt försök X = ogiltigt försök – = avstått
Stavhopp		Ett hopp är ogiltigt om hopparen (se höjdhopp 1-3 ovan) 4) förändrar sitt grepp på staven efter att ha lämnat marken 5) under hoppet håller fast eller lägger tillbaka ribban		
Längdhopp Tresteg	Mätning sker med måttband direkt efter varje hopp. Måttbandets nollpunkt placeras vid den del av nedslagsmärket som är närmast ansatsbanan. Resultatet avrundas till närmast lägre hel centimeter. 14 år/äldre (planka) Mätning sker vinkelrätt från nedslagsmärket till övertrampslinjen. 13 år/yngre (hoppzon) Mätning sker närmaste vägen från nedslagsmärket till upphoppsmärket i hoppzonen.	Ett hopp är ogiltigt om hopparen 1) inte påbörjat sin ansats inom en minut efter att han/hon blivit uppropad 2) gör övertramp, d.v.s. berör marken bortom övertrampslinjen i upphoppet 3) Efter landningen gör märke i sanden mellan mätpunkten och plankan/hoppzonen (t.ex. går tillbaka genom gropen) 4) gör någon form av volt mellan upphopp och landning 5) gör fotisättningarna i fel ordning (gäller endast tresteg)	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 upprop. Under ansatslöpningen mäts genomsnittlig vindstyrka under fem sekunder med särskild vindmätare. Placeringar: se kast nedan.	I protokollet anges hopplängd och vindstyrka för varje försök. Hopplängd = giltigt försök X = ogiltigt försök – = avstått Vindstyrkan anges med en decimal, exempel: +1,2 = medvind 1,2 m/s -0,3 = motvind 0,3 m/s
Kula Diskus Slägga	Mätning sker med måttband direkt efter varje kast. Måttbandets nollpunkt placeras vid den del av nedslagsmärket som är närmast ansatsbanan. Resultatet läses av vid innerkanten av plankan/kast-ringen/stopplinjen och avrundas till närmast lägre hel centimeter.	Ett kast är ogiltigt om kastaren 1) inte påbörjat sin ansats inom en minut efter att han/hon blivit uppropad 2) lämnar ringen/ansatsbanan ur balans eller innan redskapet landat 3) redskapet inte landar helt och hållet inom markerad kastsektor 4) gör övertramp, d.v.s. lämnar ringen framför mittlinjen	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 upprop. Placeringar: Den kastare som gör det bästa resultatet under tävlingen vinner. Om två eller fler kastare får samma slutresultat avgör det näst bästa försöket de inbördes placeringarna.	I protokollet anges resultat för varje försök. Resultat = giltigt försök X = ogiltigt försök – = avstått
Spjut		Ett kast är ogiltigt om kastaren (se övriga kast 1-3 ovan) 4) gör övertramp, d.v.s. lämnar ansatsbanan framför stopplinjen 5) spjutet inte landar med yttersta delen av spetsen först (undantag upp till 13 år)		