

Øvelsesleder/dommer – info om gjennomføring med hovedvekt på barnestevner

Her følger en kort beskrivelse av **arbeidsoppgaver for øvelsesledere og dommere** for tekniske øvelser på våre stevner. Det er ikke en utfyllende oversikt, men mest ment som en sjekkliste for de viktigste momentene. Øvelsesleder styrer gjennomføringen og bruker funksjonærer og andre dommere etter behov. *Beskrivelsen nedenfor passer best for barnestevner med klasser 7 – 12 år.* Fra 13 år og oppover følger man konkurransereglene slik de er gitt i Friidrettens Håndbok fra forbundet.

Generelt

Øvelsesleders viktigste oppgave er å skape en trygg og god atmosfære for utøverne under stevnet, særlig for de yngre gruppene. For barn opp til og med 12 år finnes et barneidrettsreglement og øvelsesleder, sammen med de andre dommere/funksjonærer, er mer å regne som veiledere enn dommere. **Ingen utøvere i klassene 7 – 12 år skal utelukkes fra deltakelse, bli diskvalifisert eller ikke få godkjent resultat som følge av regelbrudd. Dersom barn som er 12 år og yngre ikke utfører øvelsen riktig, skal de veiledes og få nytt forsøk slik at de oppnår et gyldig resultat, og etterhvert lærer å utføre øvelsen korrekt.**

Det er alltid lurt å starte hver gruppe/klasse med en rask gjennomgang av de enkleste reglene og hvordan man utfører øvelsen. Noen er kanskje med for første gang og har ikke trent på øvelsen i det hele tatt før. Følg med under oppvarming/prøverunder, og gi veiledning. Fra 13 år og oppover blir det lagt vekt på å følge reglene, men også her kan man treffe på barn som trenger veiledning fordi de ikke har vært med på dette før.

Selv om noen ikke utfører sine forsøk korrekt i henhold til regler, må man som øvelsesleder påse at alle t.o.m. 12 år får et resultat. Det kan gjøres på flere ulike måter avhengig av øvelsen, og styres av øvelsesleder ved bruk av skjønn. Samtidig er det en viktig oppgave for øvelsesleder å tenke på at konkurransen blir rettferdig for alle sammen.

Høyde

- Normal bemanning: øvelsesleder, list dommer, 2 funksjonerer (list og nettbrett for resultater)
- Pass på under oppvarming og sørg for at alle får øve på en starthøyde som passer.
- Spør alle utøvere hvilken høyde de ønsker å starte på. Sett lista så lavt at alle kommer over laveste høyde. Følg med under oppvarming og se hvor lavt man bør starte. Hvis noen 12 år eller yngre ikke skulle klare sin åpningshøyde får man heller flytte listen ned slik at de får et gyldig resultat (normal skal man ikke flytte listen lavere, så det beste er å starte så lavt at man slipper å havne i denne situasjonen).
- Utøverne skal hoppe i den rekkefølge som står på startlisten, men det er lov å stå over høyder og spare forsøk til senere høyder.
- Utøver går ut av konkurransen etter tre forsøk etter hverandre med riv (enten på samme høyde, evt ulike høyder hvis de har valgt å spare forsøk til senere).
- Hvis en utøver klarer en høyde på forsøk nr 2 eller 3, så starter man å telle på nytt til 3 på neste høyde.
- Når alle har kommet over, eller brukt opp sine tre forsøk, eller valgt å stå over, skal listen flyttes opp til ny høyde (normalt 5 cm opp), med mindre det er kun 1 utøver igjen. Da kan vedkommende selv velge høyder å hoppe på, men det er ikke lov å prøve på en valgt høyde og så flytte listen nedover igjen dersom det skulle bli riv.
- Husk å kontrollmåle høyden på listen på midten hver gang den settes opp på en ny høyde.

- Det er lov å bryte av et forsøk og prøve igjen, så lenge man stopper å løpe og ikke kommer borti listen og matten (opp til 12 år kan man være litt fleksibel på punktet med å være borti matten med foten - men rives listen eller man løper under den så er det uansett et tellende forsøk).
- Noen barn begynner å vegre seg når det blir høyt, og de løper flere ganger uten å hoppe. Da er det OK av øvelsesleder å si ifra, for eksempel på 3. gangs forsøk, at nå må de enten prøve å hoppe, eller så har de brukt opp ett av sine tre forsøk.
- **Ugyldig forsøk:** (i) Man river listen i et forsøk på å hoppe over, enten direkte eller at listen flytter på seg og ramler ned etter at utøver har kommet borti listen på vei over. Hvis listen blåser ned av vinden, er det selvsagt godkjent. (ii) Man river eller kommer borti listen eller matten, eller krysser «linjen» som defineres av stativ og list i et avbrutt forsøk.

Lengde/tresteg

- Normal bemanning: øvelsesleder, plankedommer, 4 funksjonærer (målebånd grop, rive, vindmåler og nettbrett for resultater)
- Fortell alle utøvere under oppvarming/prøvehopp om satssonen (gjelder alle klasser opp til og med 13 år). De kan satse hvor som helst i satssonen (0.5m bak den sorte listen). Det måles fra der de hopper. Pass på at man ikke måler på skrå, men i rett vinkel fra landingspunktet og inn til satssonen/planken.
- Det måles fra bakerste/korteste punkt i sandgropen. Utøvere som faller bakover kan da få et merke fra hånd el.l som det skal måles fra. Det er derfor viktig av utøvere går videre fremover når de går ut av gropen, og opp til 12 år så får man veilede på det.
- Fra 14 år og oppover er det IKKE satssone. Alle hopp skal da måles fra fremste kant (sett fra tilløpet) på den sorte listen som markerer slutten på planken.
- Pass på å få notert vindmåling på alle gyldige hopp. + betyr medvind, og – er motvind.
- Pass på at det ikke blir en dyp grop i sanden hvor de lander. Fyll på med sand og jevn ut ved behov.
- Øvelsesleder noterer resultater på papir, kommuniserer med vindmåler og den som fører resultat på nettbrett.
- Det er lov å bryte av et forsøk i tilløpet og prøve igjen så lenge man ikke har løpt forbi planken men stoppet i tilløpet. Utøver har 1 minutt på å gjennomføre forsøket.
- **Ugyldig forsøk:** (i) De satser lenger frem enn den sorte listen («trækker over»). For de minste får man veilede slik at de får gyldig forsøk ved å satse i satssonen. (ii) De går bakover i gropen etter at de har landet. Veiled og fortell at de må gå ut av gropen videre frem i forhold til punktet hvor de landet.

Kule/diskos/liten ball/spyd/slegge

- Normal bemanning: øvelsesleder, ring/tilløpsdommer, nedslagsdommer, 3-4 funksjonærer (målebånd/kastmerke sektor, rive (kun kule), retur av kastredskap, nettbrett for resultater)
- Sikkerhet er prioritet nr 1 for øvelsesleder – det går foran reglene. Pass på at ingen utøvere eller andre oppholder seg i eller i nærhet av sektor under øvelsen. For diskos og slegge er det viktig at alle som oppholder seg rundt kastburet følger med på øvelsen. Personer som ikke har noe funksjon i området (andre enn utøvere, funksjonærer, trenere) må se øvelsen fra utenfor gjerdet, evt inne på banen i god avstand fra sektor og kastbur.
- Øvelsesleder noterer resultater på papir og kommuniserer med den som fører resultat på nettbrett.

- Det er lov å bryte av et forsøk og prøve igjen så lenge man ikke har kastet fra seg redskapet eller klart tråkket over ringkanten eller tilløpet i spyd/liten ball. Det er lov å gå ut av ringen før nytt forsøk starter, og det er lov å legge ned eller bytte til annet redskap. Utøver har 1 minutt på å gjennomføre øvelsen.
- Gi veiledning om korrekt utførelse av øvelsen (Kule; støte og ikke kaste. Diskos; kaste med en hånd, ikke begge. Spyd/liten ball; kaste med ball/spyd over hodet - overhåndskast).
- Diskos, slegge og spyd kan være vanskelig selv for de som er 10-11 år gamle.
- Forklar regel om å forlate ring/tilløp på korrekt måte, og at det ikke er lov å trække over streken/stopplanke/ringkant.
- Opp til 12-årsklassene: ikke være for streng på regel om å forlate ring/tilløp på korrekt måte, så lenge det ikke er et klart overtråkk og de er i balanse. Men lær de til å respektere streker og sektorlinjer. Gi veiledning, og fortell at dette er noe de må lære seg. Noen tips til veiledning er
 - Kule: hvis støt blir ugyldig fordi kulen lander utenfor sektor, be utøver starte i en annen retning i ringen, evt til å støte stillestående hvis det gir bedre kontroll.
 - Kule: hvis noen klart kaster kulen så ikke godkjenn det. Forklar hva som er feil og gi vedkommende et nytt forsøk eller minn de på det til senere omganger. Et ordentlig kast med lette kuler kan bli langt og derfor urettferdig overfor de andre – særlig med 2 kg kule.
 - Liten ball: Hvis de kaster utenfor sektor til samme siden hele tiden, så veiledes de til løpe inn mot streken i en vinkel slik at de kommer innenfor.
 - Diskos/spyd: For uerfarne utøvere oppnår de ofte bedre kontroll (og resultat) ved å stå stille i stedet for å ta fart i ring/tilløp.
 - Hvis en utøver sliter med å få diskos/slegge ut av buret så la vedkommende få så mange forsøk som er nødvendig for å få et kast uten å treffe sikkerhetsnettet. Tips: Stå annerledes i ringen/ikke ta fart ved rotasjon.
- **Ugyldige forsøk** (for alle detaljer henvises det til håndbok)
 - Kule: (i) Kaste kulen i stedet for å støte fra nakke/skulder; (ii) Trække på/over stopplanke eller på kanten av ringen, inkludert å ramle ut av ringen; (iii) Gå ut av ringen før kulen har landet; (iv) Gå ut av ringen foran de to strekene som markerer midten av ringen; (v) Kulen lander på sektorlinjer eller helt utenfor.
 - Liten ball: (i) Trække over stopplinjen; (ii) Ballen lander på sektorlinjer eller helt utenfor.
 - Diskos: (i) Trække på ringkanten eller falle ut av ringen; (ii) Gå ut av ringen før diskos har landet; (iii) Gå ut av ringen foran de to strekene som markerer midten av ringen; (iv) Diskos lander på sektorlinjer eller helt utenfor. PS! Hvis diskos treffer sikkerhetsnettet og spretter tilbake slik at den lander inne i sektor er forsøket gyldig og skal måles.
 - Spyd: (i) Kaste spyd på ureglementert måte (spydet skal holdes med en hånd på håndtaket, og kastes ut fra en posisjon over hodet); (ii) Trække eller falle over stopplinjen i enden av tilløpet; (iii) Gå ut av tilløpet før spydet har landet; (iv) Gå ut av tilløpet foran stopplinjen etter at spydet har landet (det er viktig at utøver forlater tilløpet til en av sidene eller bakover); (v) Spydet lander på sektorlinjen eller utenfor sektor. (vi) Spydet lander flatt eller med bakenden først (*Unntak*: opp til og med 12 år er alle landinger gyldige – man skal måle det punktet som først treffer bakken, det være seg spissen, håndtaket (hvis det lander flatt) eller bakenden av spydet)
 - Slegge: (i) Trække på ringkanten eller falle ut av ringen; (ii) Gå ut av ringen før sleggen har landet; (iii) Gå ut av ringen foran de to strekene som markerer midten av ringen; (iv) Sleggehodet lander på sektorlinjen eller helt utenfor (håndtak og streng teller ikke

med). PS! Hvis sleggen treffer sikkerhetsnettet og spretter tilbake slik at den lander inne i sektor er forsøket gyldig og skal måles.

- Vekt på redskap

Kule	Diskos	Slegge	Spyd
J10 – J13 : 2 kg J14 – J17 : 3 kg J18 – KS : 4 kg	J10 – J13 : 600 gr J14 – J15 : 750 gr J16 – KS : 1 kg	J10 – J13 : 2 kg J14 – J17 : 3 kg J18 – KS : 4 kg	J10 – J14 : 400 gr J15 – J17 : 500 gr J18 – KS : 600 gr
G10 – G11 : 2 kg G12 – G13 : 3 kg G14 – G15 : 4 kg G16 – G17 : 5 kg G18 – G19 : 6 kg G20 - MS : 7,26 kg	G10 – G11 : 600 gr G12 – G13 : 750 gr G14 – G15 : 1 kg G16 – G17 : 1,5 kg G18 – G19 : 1,75 kg G20 - MS : 2 kg	G10 – G12 : 2 kg G13 : 3 kg G14 – G15 : 4 kg G16 – G17 : 5 kg G18 – G19 : 6 kg G20 - MS : 7,26 kg	G10 – G13 : 400 gr G14 – G15 : 600 gr G16 – G17 : 700 gr G18 – MS : 800 gr