

ØVELSE 1: FLUE PREVISJON

- Stang:** Valgfri, inntil 3 m lang. Standard ringer.
- Snelle:** Standard fluesnelle eller selvbygd tilsvarende. Snellen festes til stangen og snøret festes til snellen. Snellen må romme hele snøret inkl. fortom.
- Snøre:** Kun fluesnøre godkjent av ICSF. Minstelengde 13,5 m. Bakline fri. Metallinnlegg eller lignende er ikke tillatt. Erstatning av spiss, må gjøres kun med tilsvarende snøre i samme farge.
- Fortom:** Minstelengde 1,80 m. Fortom må være at et annet materiale enn fluesnøret. Spiss diameter max 0,50 mm med lengde på min 30 cm. Farge godt synlig, gul, orange, neongrønn eller tilsvarende. Ikke klar.
- Flue:** Standard (vanlige) konkurransesfluer (godkjent av ICSF), krokstørrelse 10, uten krok, hackle diameter 16-20 mm som kan brukes i fargene hvit, gul og/eller rød. Fluene må ikke på noen måte forandres av kasteren. Fluen kan erstattes uten begrensning på antall.
- Standplass:** Podium minst 1,50 m langt og 1,20 m bredt. Høyde 0,50 m.
- Mål:** 5 skåler av kunststoff eller metall, diameter 0,60 m, kanthøyde 3 cm. Farge mørk - svart, grønn, blå eller brun, fylt med vann.
- Bane:** Skål nr. 1 plasseres 8 m til venstre for kasteren, nr. 5 - 13 m til høyre, regnet fra midten av podiets øvre forkant til sentrum av skålene. Skål nr. 2, 3 og 4 plasseres på rett linje mellom nr. 1 og 5. Skål nr. 3 skal ligge rett foran podiet. Avstanden mellom skålene skal være 1,80 m, regnet fra midtpunkt til midtpunkt.
- Tørrfluekast:** Kasteren starter med fluen i hånden og kun en stanglengde snøre ute, fortom ikke medregnet. Ingen løkke ved snellen. Ved løkke, vil det bli gitt advarsel. Etter advarsel nr. to blir det diskvalifisering. Tørrfluekast skjer fortløpende med ett kast ad gangen mot hvert av målene i rekkefølgen 3-1-4-2-5-3-1-4-2-5, eller så mange som tiden tillater. Minst ett blindkast må tas mellom hver gang fluen legges ned. Snøret kan forlenges eller forkortes bare når stangen er i kastebevegelse. Feil i henhold til dette gir 0 poeng i påfølgende kast.
- Våtfluekast:** Etter avsluttet tørrfluerunde trekkes snøret inn, tilbake fra skål 5 og til høyde med skål 1. Deretter følger ett våtfluekast av gangen mot målene i rekkefølgen 1-2-3-4-5-1-2-3-4-5. Mellom hvert kast tillates ikke blindkast, heller ikke mellom første og andre runde. Snøret trekkes inn fra 5. til 1. mål for hånd til ønsket lengde. 10 kast i alt.
- Kasting:** Ved ureglementert kasting, f.eks. ved at snøret slepes på bakken/underlaget, skal kasteren få en advarsel, og ved gjentagelse til tross for advarsel, kan det forventes 0 poeng på neste kast. Hvis fluen under våtfluekast henger fast i gress eller underlag, skal dommeren bestemme hvorvidt kastet skal gjøres om igjen.

ØVELSE 1: FLUE PRECISION forts.

- TID:** 5 1/2 min. Siste kast må være fullført før tiden utløper. Tiden løper fra kasteren sier seg klar og dommeren har erklært starten fri.
- Poeng:** Hvert treff teller 5 poeng. Maks 100.
- Generelt:** Utøveren skal alltid ha minst en fot ved fronten av plattformen under kasting.

ØVELSE 2: FLUE LENGDE ENHÅNDS

- Stang:** Enhånds fluestang med maksimal lengde 3 m.
- Snelle:** Valgfri. Snellen skal være festet til stangen, snøret til snellen. Snellen må romme hele snøret med backing og fortom.
- Snøre:** Valgfritt. Minstelengde 13,5 m, med høyeste vekt 38 g for herrer/gutter og minstelengde 13,5m, med høyeste vekt 34 g for damer/jenter. Det kan spleises sammen av flere deler. Metallinnlegg eller lignende er ikke lov.
- Fortom:** Minstelengde 1,80 m. Maks. lengde 3 m.
- Flue:** Som i øvelse 1.
- Kastebane:** Sektor som på 100 meters avstand har banebredde 50 m, målt i rett vinkel til den loddrette akse fra midten av pallen. Pall som i øvelse 1.
- Tid:** 5 min.
- Poeng:** Det lengste kast teller for øvelsen, summen av de to lengste for mangekampen. 1 m = 1 poeng.
- Generelt:** Snøret kan trekkes ut ved siden av sektoren mens foregående kaster holder på.

ØVELSE 3: HASPEL ARENBERG

- Stang:** Enhånds, min. lengde 1,37 m, maks. lengde 2,50 m, minst 3 ringer og toptring. Maks. diameter for nederste ring 50 mm, for toptring 10 mm. Håndtaket må ikke være lengre enn 1/4 av stanglengden.
- Snelle:** Åpen haspelsnelle, standardspole eller tilsvarende type. Tillatt med ombygd utvekslingsforhold ved innsveiving.
- Snøre:** Valgfri, men samme diameter i hele lengden. Minimum lengde = 20 m.
- Plugg:** 7,5 gr. kunststoff, pluss/minus 0,15 gr, farge hvit, dråpeform. Lengde uten øye 53,0 mm, pluss/minus 0,3 mm, og hodet 18,5 mm diameter, pluss/minus 0,3mm. Diameter på øyet 5 mm, pluss/minus 1mm
- Kastebane:** Målskive, grønn med 5 hvite ringer, inntil 2 cm brede og med ytre diameter på 0,75-1,35-1,95-2,55 -3,15 m. Senterplaten har diameter på 0,75 m, skal være mattsvart og inntil 10 mm tykk. 5 kasteplasser skal plasseres i 90 grader rundt skiven ut fra 2 hjørner, hver markert med et startbrett, hvitt, 1 m langt og maks. 10 cm høyt. De plasseres i urviserretning slik at 3 ligger i midtlinjenes forlengelse og de 2 andre derimellom. Den lengste avstanden (plass 3) skal alltid legges ut med vinden i ryggen.
- Kast:**
- | | |
|---------------------------------|--------------|
| 2 kast fra hver plass. | |
| Plass 1. Underhånds pendelkast. | Avstand 10 m |
| Plass 2. Høyre sidekast. | Avstand 12 m |
| Plass 3. Overhodekast. | Avstand 18 m |
| Plass 4. Venstre sidekast. | Avstand 14 m |
| Plass 5. Valgfri kastetil. | Avstand 16 m |

Avstandene måles fra skivens sentrum, og første standplass er til venstre.

Underhånds pendelkast er korrekt levert når pluggen er lavere enn stangen ved avlevering. Pendellengde fri. Kastetil fri.

Høyre sidekast er korrekt gjennomført når stangen er til høyre for kasteren i kasteøyeblikket. (Kasteaksen er forbindelseslinjen mellom senter av kasteren og målsenter. Stangspissen må ikke føres over denne linje i kasteøyeblikket). Kroppsstillingen til kasteren spiller ingen rolle, ei heller om stangen befinner seg foran eller bak standplass. Pendellengde fri. Pluggen må løftes over bakken før utkast, dvs. ikke trekkes på gresset, som er forbudt og gir 0 poeng.

Overhodekastet er korrekt utført når stangtoppen er over kasterens hode før kastet er avlevert. Stangen skal føres mellom det horisontale og vertikale planet. Pendellengde fri. Kroppsstillingen er valgfri.

Venstre sidekast er korrekt utført, på samme måte som høyre, men til motsatt side. Pluggen må løftes over bakken før utkast, dvs. ikke trekkes på gresset, som er forbudt og gir 0 poeng.

B4

Venstre sidekast er korrekt utført, på samme måte som høyre, men til motsatt side. Pluggen må løftes over bakken før utkast, dvs. ikke trekkes på gresset, som er forbudt og gir 0 poeng.

NB: Fra 01.01.2001 gjelder følgende regel for både høyre og venstre sidekast: Stangtoppen må under hele kastbevegelsen fra start til avlevering av kastet, befinne seg min. en meter fra kastaksen.

Tid: 5 min.

Poeng: Fra midten 10-8-6-4-2 poeng. Maks. poeng 100.

ØVELSE 4: HASPEL PRECISION

Stang: Som for øvelse 3.

Snelle: Som for øvelse 3.

Snøre: Som for øvelse 3.

Plugg: Som for øvelse 3.

Kastebane: 5 gule plater, diameter 0,76 m. Tykkelse høyst 10 mm. Bakre kant 17 cm og forkant 5 cm over jorden målt fra platekantenes overside. 5 kasteplasser begynnende fra venstre med korteste avstand 10 m og lengste avstand 18 m, målt til sentrum av platene. Plate nr. 2, 3 og 4 plasseres i rett linje mellom 1 og 5. Platene legges og avstandene måles i rett vinkel på midten av hvert startbrett. Avstanden er 1,5 m fra senter til senter på startbrettet.

Startbrett: Som for øvelse 3.

Kasting: Fra kasteplassene 1-5 kastes 2 kast mot tilsvarende plate, i to omganger, tilsammen 20 kast. Valgfri kasteteknikk. Katapultkast er ikke tillatt.

Tid: 8 min.

Poeng: Hvert treff teller 5 poeng. Maks. 100 poeng.

ØVELSE 5: HASPEL LENGDE ENHÅNDS

- Stang: Som for øvelse 3.
- Snelle: Som for øvelse 3.
- Snøre: Min. dia. 0,18 mm med samme dia. hele snøret og ingen toleranse nedover. Forløper påbudet med minimum 0,25 mm, med ingen minustoleranse. Det skal være minst en runde fortom på snellen ved utkast.
- Plugg: Som for øvelse 3.
- Kastebane: Sektor som på 100 meters avstand har banebredde 50 m, målt i rett vinkel til den loddrette akse fra midten av startbrettet, som skal være 1,5 m langt, 10 cm høyt og hvitt. Utøver skal ha 5 meter fri startplass bakover.
- Kast: Hver kaster har 3 kast som utføres i 3 omganger. (1991 ble det innført 5 kast i norske stevner og mesterskap). Kastestilen er fri. Katapultkast er ikke tillatt.
- Tid: Hvert kast må, etter at banen er av starteren klarert fri, avleveres innen 60 sekunder
- Poeng: Lengste kast teller. 1 m = 1,5 poeng.
- Generelt: Tilløpsbanen skal garantert være maksimum 5 meter.

ØVELSE 6: FLUE LENGDE TOHÅNDS

- Stang: Tohånds fluestang med maks. lengde 5,20 m.
- Snelle: Samme som øvelse 2
- Snøre: Valgfritt, maksimumsvekt 120 g, helt eller skjøttet/spleiset. Innlegg av metall el.lign. er ikke tillatt. Min. lengde 15 m.
- Fortom: Maks. lengde 5,20 m og min. lengde 1,80 m.
- Flue: Som i øvelse 1.
- Kastebane: Sektor som på 100 meters avstand har banebredde 50 m, målt i rett vinkel til den loddrette akse fra midten av pallen. Pall som i øvelse 1.
- Tid: 6 min.
- Poeng: Som for øvelse 2.
- Generelt: Som for øvelse 2.

ØVELSE 7: HASPEL LENGDE TOHÅNDS

- Stang: Valgfri
- Snelle: Åpen haspelsnelle, valgfri type.
- Snøre: Minste diameter 0,25 mm på hele snørelengde, ingen minustolleranse tillatt. Fortom/forløper påbudt med min. dia. 0,35 mm, ingen toleranse nedover og det skal være minst 1 komplett runde på snellen ved kast.
- Plugg: 18 gr. kunststoff, pluss/minus 0,3 gr, farge hvit, dråpeform. Lengde uten øye 68 mm, pluss/minus 0,3 mm, og hodet 22 mm diameter, pluss/minus 0,3mm.
- Kastebane: Som for øvelse 5.
- Kast: Som for øvelse 5.
- Tid: Som for øvelse 5.
- Poeng: Lengste kast teller. 1 m = 1,5 poeng.
- Generelt: Som for øvelse 5.

ØVELSE 8 - RULLE PRECISION

- Stang: Valgfri, enhåndsstang maks lengde 2,5 m
- Snelle: Multiplikatorsnelle med standardspole.
- Snøre: Valgfritt, men samme diameter i hele lengden. Minimum 22 m lengde.
- Plugg: Som for øvelse 7.
- Kastebane: 5 plater med diameter 0,76 m og tykkelse max. 10 mm. Farge gul. Høyden på mål er 5 cm i forkant og 17 cm i bakkant målt fra bakken. Standplassrekkefølge fra venstre. Startbrett som for øvelse 4.
- | | | |
|-------------|---|--------------|
| Skive nr. 1 | - | avstand 12 m |
| Skive nr. 2 | - | avstand 14 m |
| Skive nr. 3 | - | avstand 16 m |
| Skive nr. 4 | - | avstand 18 m |
| Skive nr. 5 | - | avstand 20 m |
- Kast: Fra hver av kasteplassene 1-5 kastes 2 kast mot tilsvarende plate, i 2 omganger. Valgfri kasteteknikk. Katapultkast er ikke tillatt.
- Tid: 8 min.
- Poeng: Hvert treff teller 5 poeng. Maksimal poengsum 100 poeng.

ØVELSE 9: RULLE LENGDE TOHÅNDS

Stang: Valgfri.

Snelle: Multiplikatorsnelle, med standardspole.

Snøre: Som for øvelse 7.

Kastevekt: Som for øvelse 7.

Kastebane: Som for øvelse 5.

Kast: Som for øvelse 7.

Tid: Som for øvelse 5.

Poeng: Som for øvelse 7.

Generelt: Innen to minutter etter at kastet er avsluttet, må startplassen være fri. Hvis ikke blir score 0 poeng.

GENERELLE REGLER FOR FLUEØVELSENE:

1. Fluestangen skal føres med en- eller to hender i henhold til øvelsesreglene. Det er tillatt å støtte stangen mot underarmen, men ikke å feste den. Tekniske hjelpemidler er forbudt. Kasteren skal under øvelse 1 ha ett eller begge ben ved podiets front.
2. **Ugyldige kast**
Et kast er ugyldig og gir 0 i score:
 - a. dersom stangføringene ikke er i overensstemmelse med reglene. (I øvelse 1 flue presisjon skal hele snøret være i luften under blindkastingen).
 - b. dersom flue eller fortom er av ved fullført kast. (Dersom det skulle bli en løkke på fortommen slik at den ikke lenger er 1,80 m, skal det oppnådde resultat regnes med dersom kastet ellers er korrekt utført).
 - c. dersom kasteren berører bakken på noen side av pallen, med hender eller føtter, før flua tar bakken eller treffer målet.

Flue presisjon øv. 1

- d. dersom fluen berører bakken eller målet etter utgått tid.
- e. dersom fluen berører bakken eller målene under blindkastning, før kast er avlevert. Og dersom kasteren til tross for en advarsel fra dommeren, sleper/drar snøret langs bakken under øvelse 1 tørrfluekast. Dommeren skal gi en advarsel, og gi 0 poeng ved gjentakelse.
- f. dersom linen er merket, eller dersom kasteren måler langs stangen
- g. dersom en ødelagt fluesnørespiss erstattes med mer enn en stanglengde. Erstatning er bare tillatt med samme materiale og samme farge.
- h. dersom snøret blir trukket av snellen i øvelse 1 før starteren har gitt klartegn
- i. dersom kasteren ikke har minst en fot ved fronten av pallen under kastingen

Flue lengde øv. 2 og 6

- j. dersom fluen blir liggende utenfor sektor i lengdeøvelser
- k. dersom en ødelagt fluesnørespiss erstattes med mer enn en stanglengde. Erstatning er bare tillatt med samme materiale og samme farge.

Hvert ugyldig kast teller som kast, men ikke som score.

Dersom redskapen eller deler av den ikke er i overensstemmelse med reglene, vil kasteren bli diskvalifisert fra hele øvelsen.

3. Feil ved utstyret

- a. Feil ved utstyr eller deler av utstyret er: brukket eller defekt stang, defekt bøyle eller snelle.
- b. Ved funksjonsfeil eller brudd på utstyret, skal tiden stoppes. Kasteren kan fortsette med et annet utstyr, men dette må være i overensstemmelse med reglene for vedkommende øvelse.
- c. Dersom fluen eller fortommen går av, kan kasteren bli assistert, men bare av en person ad gangen. Lengder og treff før uhellet oppstår teller.
- d. Dersom hacklet løsner fra kroken, kan dommeren stoppe tiden. Kasteren eller den som assisterer, kan sette på ny flue. Tiden løper igjen så snart fluen er knytt på.

- e. Assistanse av en person ad gangen er tillatt for å strekke snøret eller ordne opp i floker.
- f. Kaster har 10 minutter til reparasjon. I finaler gjelder ikke rep.tid.
- g. Hver kaster er ansvarlig for å bruke reglementert utstyr.

4. Noen bestemmelser for riktig bedømming

- a. Ved kast mot mål teller treff av ring eller sirkel som treff, innenfor ringen eller sirkelen. Ved presisjonsøvelsene er første nedlegg tellende, og lengdeøvelsene der fluen ligger i ro.
- b. Kast som blir mislykket p.g.a. andres feil, kan kastes om. Hoveddommer bestemmer om omkast skal innvilges etter konferanse med banedommer.
- c. Hvis fluen under våtfluekast henger seg opp i underlaget/gresset, kan dommeren bestemme at kastet kan gjøres om igjen.
- d. I flueøvelsene starter tiden når dommeren har gitt klartegn og kasteren har erklært seg klar. Det siste kastet må være avsluttet/landet før tiden er ute.

GENERELLE REGLER FOR RULLE- OG HASPELØVELSER:**1. Kasteteknikk**

Dersom ingen anvisninger for kasteteknikk er nevnt i reglene for den enkelte øvelse, er enhver sportslig kastemåte tillatt. Såkalte katapultkast er forbudt.

- a. Katapultkast er et kast hvor kasteren spenner stangen ved å trekke pluggen til seg og skyter denne mot målet (sprettet).
- b. Et hvert forsøk på kast som medvirker til slipp av linen, teller som kast.

2. Ugyldige kast

Et kast er ugyldig, og gir 0 poeng:

- a. dersom kasteren, med en fot eller begge føttene overskrider startbrettet, med den ene hånden eller begge hendene berører bakken foran startbrettet eller står med føttene ved siden av startbrettet, mens pluggen befinner seg i luften. Kasteren får ikke snelle inn snøret eller trå over startbrettet før pluggens nedslag er blitt markert på banen.
 - b. hvis kasteren sneller inn linen eller trår over startbrettet før kastet er markert i banen eller kasteren har fått beskjed av dommeren.
 - c. i haspel og rulle lengde, dersom kasteren, etter å ha gått fram til startplassen, ikke får avgitt kast innen 60 sekunder etter at dommeren har gitt klarsignal. Hvis tidsgrensen overskrides, regnes kastet som avgitt og poengsummen settes til 0
 - d. hvis kasteren under lengdekasting med haspel eller rulle lengde, ignorerer det foreskrevne tilløp på maksimum 5 meter, og trår over.
 - e. dersom pluggen under lengdekasting berører bakken i kastebanen, eller i presisjonskasting berører bakken foran eller langs den tenkte linjen på begge sider av startbrettet, selv om intet kast er blitt avlevert.
 - f. dersom kasteren har glemt å fri spolen i multiøvelsene eller å slå over bøylen i haspel eller den slår igjen under kastet, selv om pluggen ikke berører bakken
 - g. dersom bøylen i haspel slår igjen under kastet, eller spolen i multi blir re-innkoblet, selv om pluggen ikke berører bakken.
 - h. dersom snøret ryker mens pluggen er i luften
 - i. dersom pluggen blir liggende utenfor sektorgrensen i lengdeøvelsene, eller ikke treffer blinken i presisjonsøvelsene.
 - j. dersom kasteteknikken er ureglementert
- Alle ugyldige kast teller som kast, men teller ikke som resultat. Alle forsøk på kast regnes som kast.

Dersom ureglementert utstyr blir brukt, vil kasteren bli diskvalifisert for hele øvelsen.

3. Feil med utstyret

Kasteren kan få hjelp dersom det blir floke på snøret, men bare av en person ad gangen. Ved funksjonsfeil eller brudd på utstyret, skal tiden stoppes og kasteren kan fortsette med annet utstyr, hvis dette er overensstemmende med reglene for øvelsen. En slik defekt skal meddeles banedommeren. Kasteren får samlet 10 minutter til reparasjon. Ved en slik feil stoppes tiden. Den gjenstående tiden kan med nytt utstyr, fortsatt bli brukt innenfor samme runde. Med ødelagt utstyr eller deler av det menes: Brukket stang eller ødelagt snelle, og ved en ødelagt bøyelfjær. Ingen rep. tid hvis en ring løsner eller linen går under spolen. Hver kaster er selv ansvarlig for at utstyret er i overensstemmelse med reglene.

4. Noen bestemmelser for riktig bedømmelse

- a. I alle lengdeøvelser skal pluggen markeres der den blir liggende, og det skal markeres ved den del av pluggen som er lengst fremme. Ved kast mot mål teller treff av ring eller sirkel som treff, innenfor sirkelen eller ringen.
- b. Dommeren skal tilkjenne den beste oppnådde lengde straks etter kastet.
- c. Måling av lengdene foretas i hver øvelse etter at konkurransen er over. Dersom man ikke er sikker på hvilket kast som er lengst, markeres også andre, resp. tredje kast.
- d. I lengdeøvelsene skal markering av lengste kast måles fra midten av startbrettet til den delen av pluggen som er lengst vekk fra dette. Det skal måles i meter og centimeter.
- e. Kast må være markert før tiden er utløpt og må ha truffet plate eller bakke. (Øvelse 3,4 og 8)
- f. Kast som blir mislykket p.g.a. andres feil, kan kastes om. Hoveddommeren bestemmer ev. omkast i konferanse med banedommeren.

Reglene for kasteteknikk, illegale kast, ødelagt eller defekt utstyr og tilkjenneførelse av resultat er felles for alle øvelser.

POENGBEREGNING FOR DE FORSKJELLIGE ØVELSENE

- Øvelse 2: Lengste kast teller for øvelsen. Summen av de to lengste kast teller for kombinasjon. 1 meter = 1 poeng
- Øvelse 5: Lengste kast teller. 1 meter = 1,5 poeng
- Øvelse 6: Som for øvelse 2.
- Øvelse 7: Som for øvelse 5.
- Øvelse 9: Som for øvelse 5.

Ved kombinasjoner skal man legge sammen poengsummene for de aktuelle øvelsene.

TOLERANSER FOR SNØRER OG PLUGGER

- Snører: Øvelse 5 = 0,18 mm. Forløper 0,25 mm. Minustoleranse tillates ikke.
 Øvelse 7 = 0,25 mm. Forløper 0,35 mm. Minustoleranser tillates ikke.
 Øvelse 9 = 0,25 mm. Forløper 0,35 mm. Minustoleranse tillates ikke.
 Øvelse 2 og 6, snørets vekt + 0,2 gram.
- Plugger: 7,5 gram plast, +/- 0,15 gram
 18 gram plast, +/- 0,3 gram

ANDRE REGLER**Kasterens framferd**

Castingsportens anseelse, nasjonalt og internasjonalt, øker i samme grad som deltakernes oppførsel, sportslige ambisjoner og gode prestasjoner bidrar til dette. Hver deltaker er pliktig til å opptre på en kameratslig og idrettsmessig måte og følge alle regler som er gitt. En uklanderlig påkledning hører med. En egnet idrettsdrakt bør være standardutstyr.

Usportslig opptreden skader sportens anseelse, og den ansvarlige organisasjon straffer denslags.

Enhver kaster er selv ansvarlig for at hans utstyr er i overensstemmelse med reglene. Det tillates ikke bevisst sommel for å oppnå fordelaktige kastebetingelser.

Enhver kaster skal gjøre sitt til at konkurransene blir avviklet på beste måte. På konkurransedagen tillates ikke at man gjør seg kjent med banene. Treningskasting er bare tillatt dersom det ikke er til sjenanse for noen og dersom det er liten aktivitet på banene. De som handler i strid med dette får en advarsel, og gjentakelse kan føre til diskvalifikasjon fra den respektive øvelse.

Kasteren skal innfinne seg på startplassen ved første opprop. Kasteren har ett minutt på seg før øvelsen må begynne. Andre opprop gjøres ett minutt etter det første. Dersom kasteren ennå ikke har møtt ved startplassen, begynner tiden for øvelsen å løpe 30 sekunder etter andre opprop.

Starteren skal i øvelse 1 gjøre kasteren oppmerksom på det, dersom snøret ved start er lengre enn en stanglengde. Dersom kasteren ikke sneller inn snøret etter to advarsler er gitt, skal kasteren diskvalifiseres.

Kasterne er pålagt å følge dopingregler og kontroll i henhold til IOC regler.

Dommerens oppgaver

1. Alle dommere må handle korrekt og upartisk.
2. Ved alle øvelser med tidsbegrensninger skal tidtakerne med bestemte mellomrom opplyse kasteren om hvor mye tid han har igjen. Dommeren skal høyt og tydelig opplyse om resultatene etterhvert som de blir oppnådd.
3. Dommerne har plikt til å kontrollere om utstyret er i samsvar med reglene.
4. Overdommer og hoveddommer avgjør i fellesskap om et kast som er ødelagt av uvedkommende, skal kastes om.
5. Overdommeren har rett til å utdele advarsler ved disiplinærbrudd. Advarslene skal noteres i øvelsesprotokollen.

Treneres og hjelperes adferd

Presisjonsøvelser:

Det er forbudt for trenere, hjelpere og alle andre å oppholde seg nær målene og hjelpe kasteren med tegn eller rop, eller distrahere andre kastere. Treneren skal bare gi råd og veiledning før eller mellom øvelsene, med unntak av flue lengdeøvelsene. I flue lengdeøvelsene er det tillatt med en hjelper, som skal være på utsiden av banen under kasting. Ethvert misbruk kan bli straffet med disiplinær reaksjon av stevneledelsen eller hoveddommer, gjennomført etter sportslige prinsipper.

Protester:

Enhver deltaker har rett til å protestere på dommeravgjørelser, men ikke under øvelsen. Protesten skal, så snart øvelsesresultatet foreligger, leveres skriftlig via trener/leder til stevneledelsen. Protesten må leveres innen 30 min. etter at den har blitt tilkjennegitt.

REGLER FOR KLASSEINDELING OG PREMIERING

Klasser:

1. Senior A
2. Senior B
3. Junior A t.o.m 18 år
4. Junior B t.o.m 18 år
5. Veteran A fra 50 år og oppover.
6. Veteran B fra 50 år og oppover.

En kaster er juniorkaster til og med det året han/hun fyller 18 år.

Kastere, både i senior-, veteran- og juniorklassen, som har oppnådd resultater til kravene for sølvmerket, stiller opp i klasse A i henholdsvis senior-, veteran- og juniorklassen.

Kastere som ikke har oppnådd kravene til sølvmerket, stiller opp i klasse B i de samme klassene. Kastere som i løpet av en sesong har oppnådd kravene til sølvmerket, rykker neste sesong opp i klasse A i den øvelsen hvor sølvmerket er oppnådd. Ved oppnådd 5 A-kaster resultater, er han/hun A-kaster i alle øvelser. Den som i løpet av to sesonger ikke har dokumenterte A-resultater i de øvelser han/hun er A-kaster i, går tilbake til B-klassen det 3. året.

Premiering

For at det skal kunne kåres en norgesmester i en øvelse, må det være minst 5 deltakere i øvelsen.

I norgesmesterskap deles det vanligvis ut bare medaljer/plaketter i gull, sølv og bronse.

Vandre- og gavepremier kan deles ut i tillegg.

I vanlige nasjonale stevner skal 1/3 av deltakerne i hver klasse premieres.

KÅRING AV VINNER

Vinner er den som i en øvelse eller kombinasjon oppnår det høyeste poengsum.

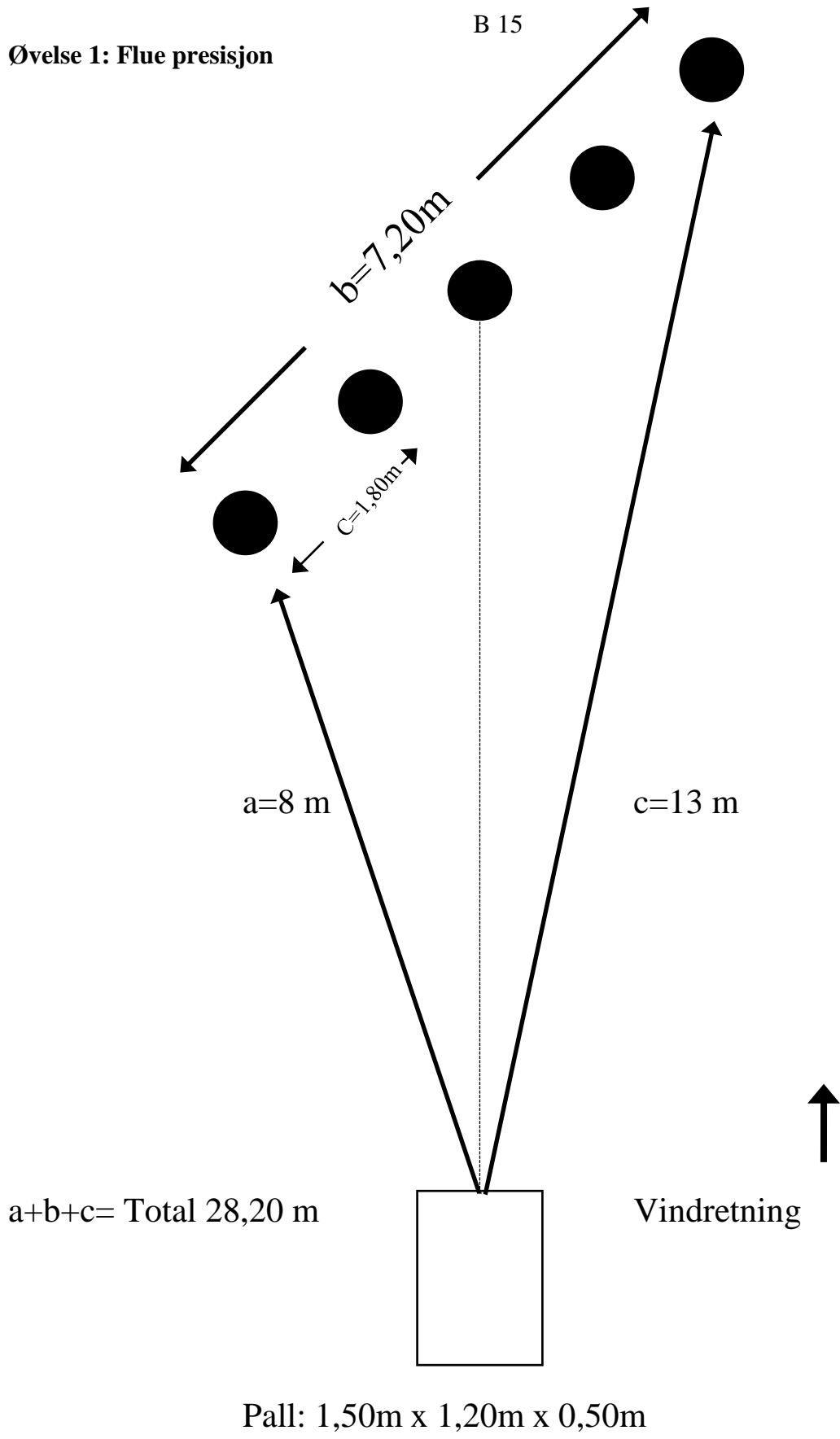
Like resultater

1. Når to eller flere har samme resultat, skal det kastes om. Resultatene i omkastene er bestemmende for rekkefølgen i øvelsen, mens det opprinnelige resultatet teller i kombinasjonene.
2. I øvelsene 1,3,4,8 skal det kastes på tid i omkastene for 1., 2. og 3. plass.
Tiden oppgis ikke før alle omkast er avsluttet.
I plugg-lengdeøvelsene kastes ett omkast.
I flue-lengdeøvelsene kastes en ny runde.
3. Ved omkast avgjøres startrekkefølgen ved loddtrekning. Omkast må utføres samtidig og under like forhold. Dersom det ikke er nok baner, må kasterne deles inn i grupper med likt antall.
4. Dersom det oppnås likt antall poeng i kombinasjoner, deler kasterne 1.- 2.- og 3. plassen. Ved lagkonkurranse gjelder samme regler som ved kombinasjoner.

KVALIFISERING TIL NORGESMESTERSKAP

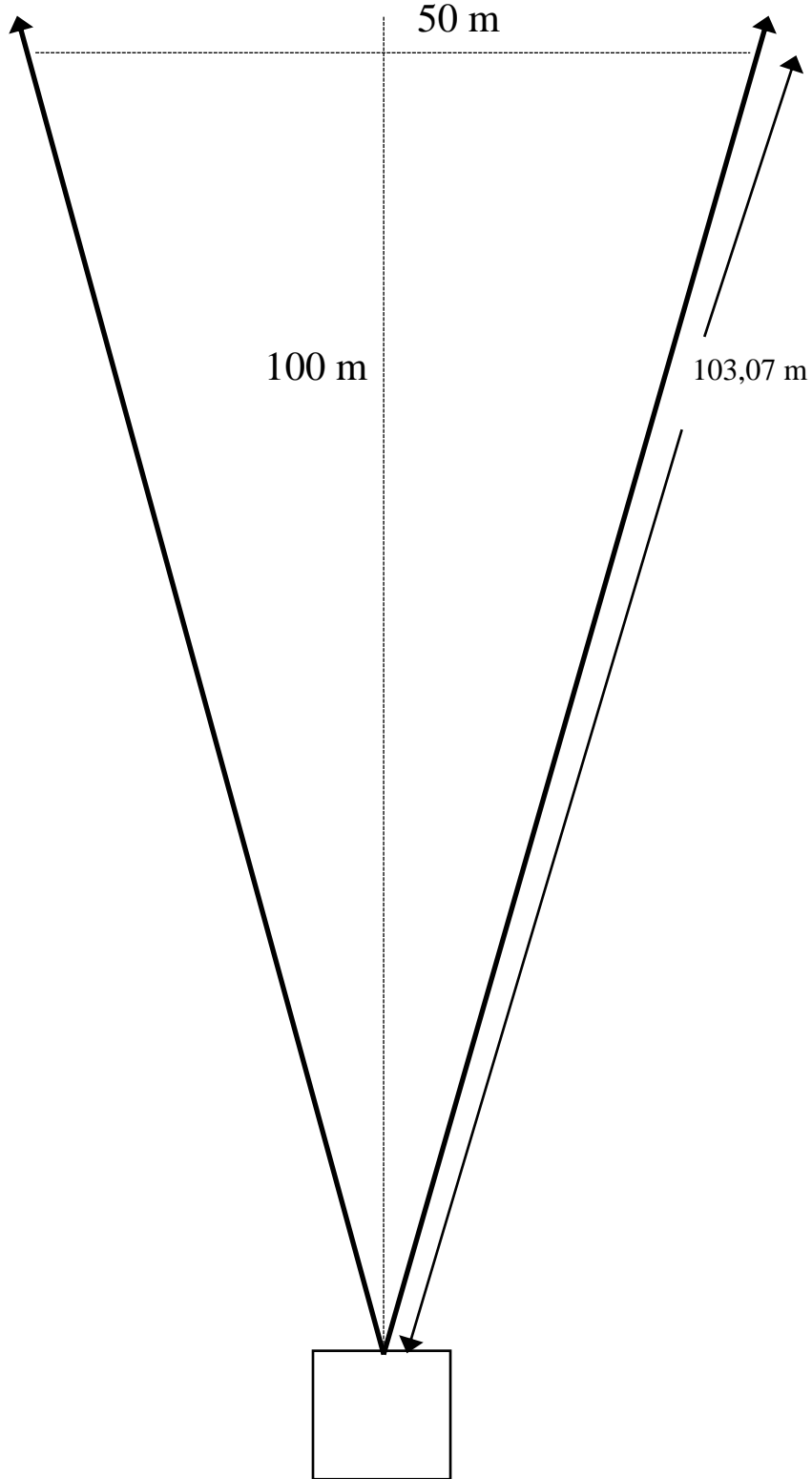
Det ble i 1987 vedtatt av Årsmøtet at det ikke skal være kvalifisering til norges-mesterskapet.

Øvelse 1: Flue presisjon



B 16

Øvelse 2: Flue lengde enhånds og
Øvelse 6: Flue lengde tohånds .



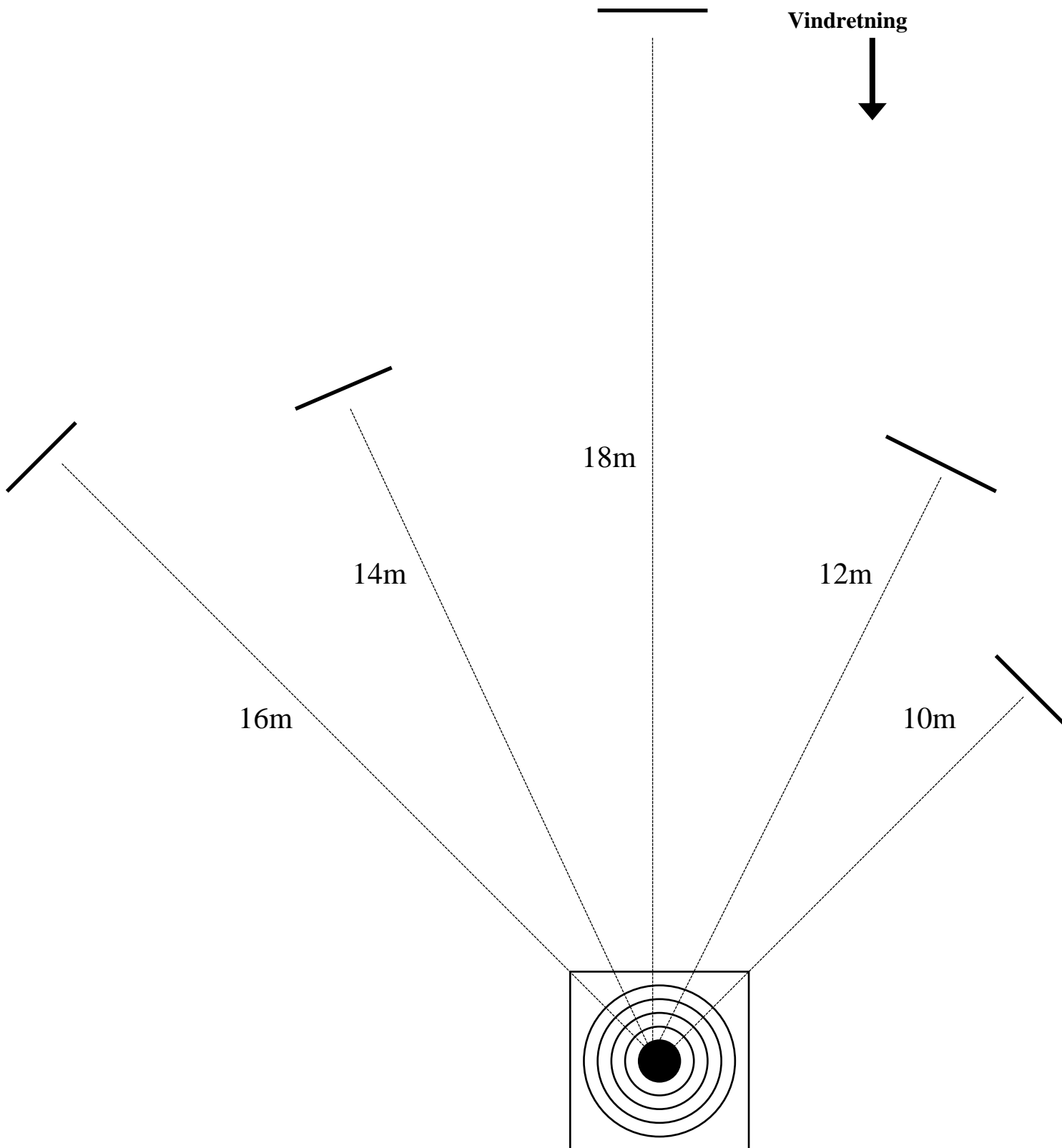
Pall: 1,50m x 1,20m x 0,50m

Øvelse 3: Haspel Arenberg

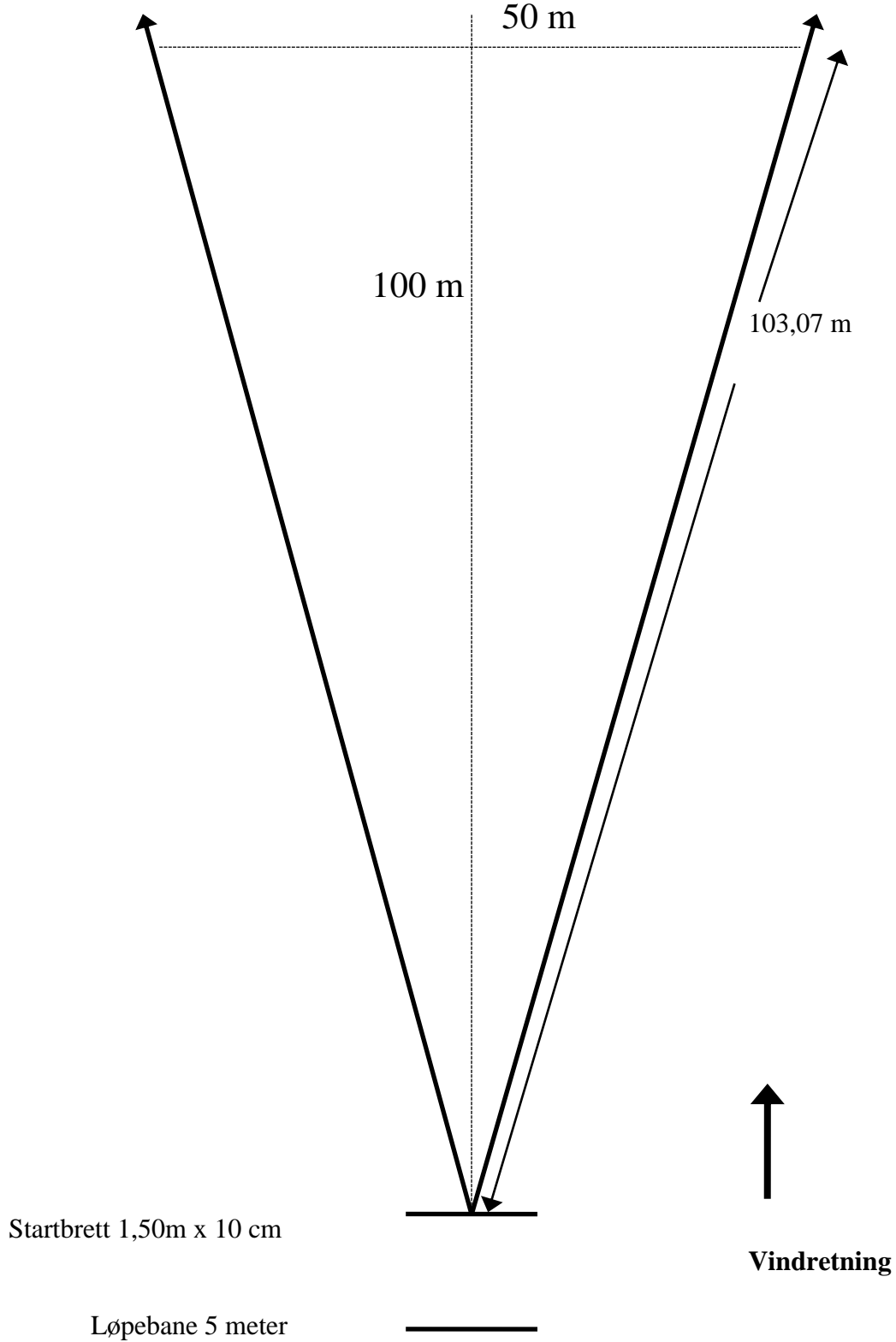
B 17

Startbrett 1,00m x 10 cm

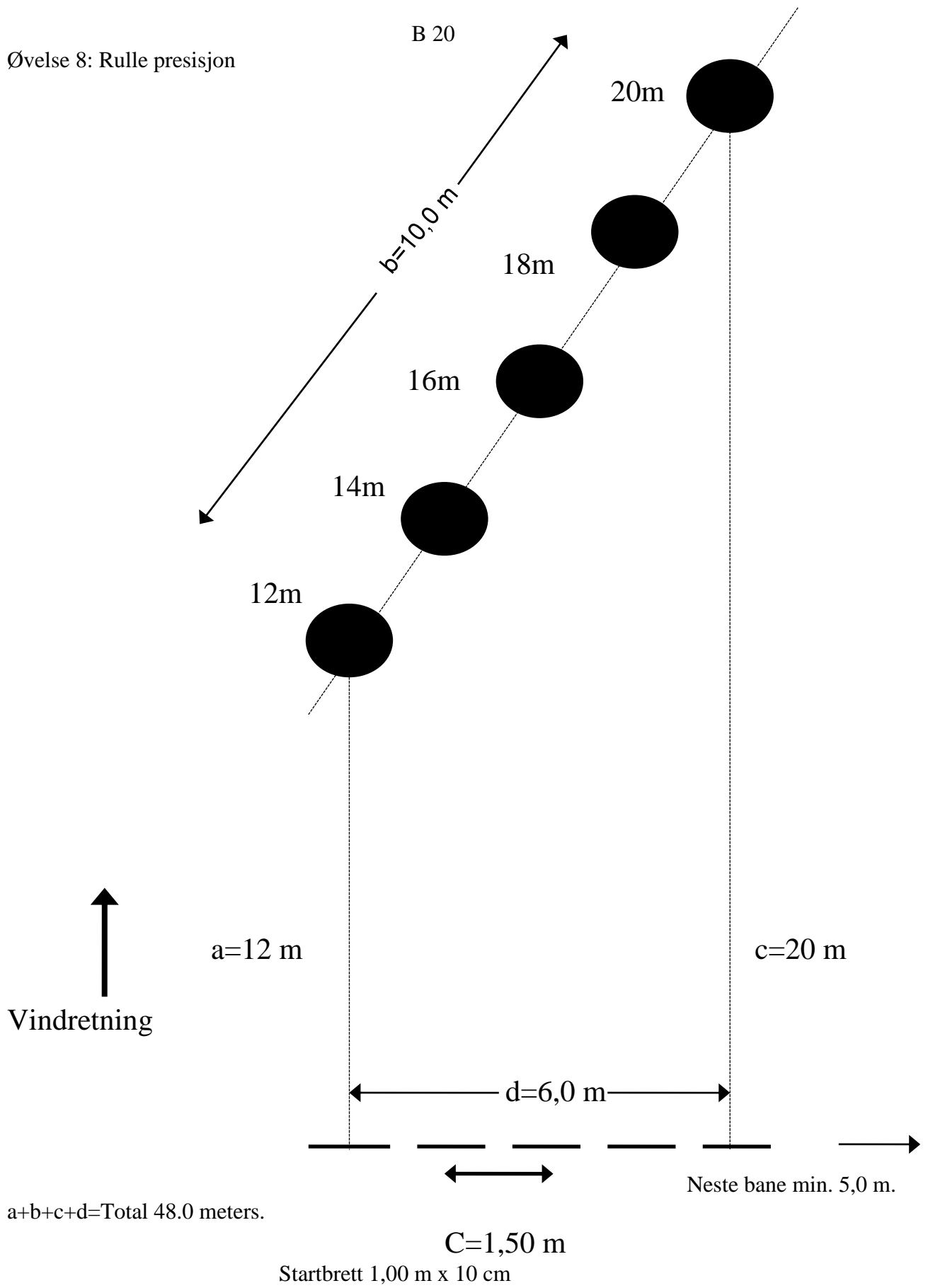
Vindretning



Øvelse 5: Haspel lengde enhånds,
Øvelse 7: Haspel lengde tohånds og
Øvelse 9: Rulle lengde tohånds



Øvelse 8: Rulle presisjon



REGLER FOR CASTING INNENDØRS

Øvelse 1:

Kasteplattformen kan være fra 0-50 cm høy hvis takhøyden i salen tillater dette.
Hvis snøret i bakslengen setter seg fast i taket eller nedheng fra taket, stoppes tiden.

Øvelse 2:

Kasteplattformen kan være fra 0-50 cm høy hvis takhøyden i salen tillater dette.
Hvis snøret i bakslenget setter seg fast i taket eller nedheng, stoppes tiden.
Lengden på kastet blir målt der fluen blir liggende.

Øvelse 3:

Hvis kastesalen er liten og mange baner legges ut, kan man legge banene med oppmåling etter en rett linje ut fra senter på blink. Unngå for trang plass mellom banene.

Øvelse 4:

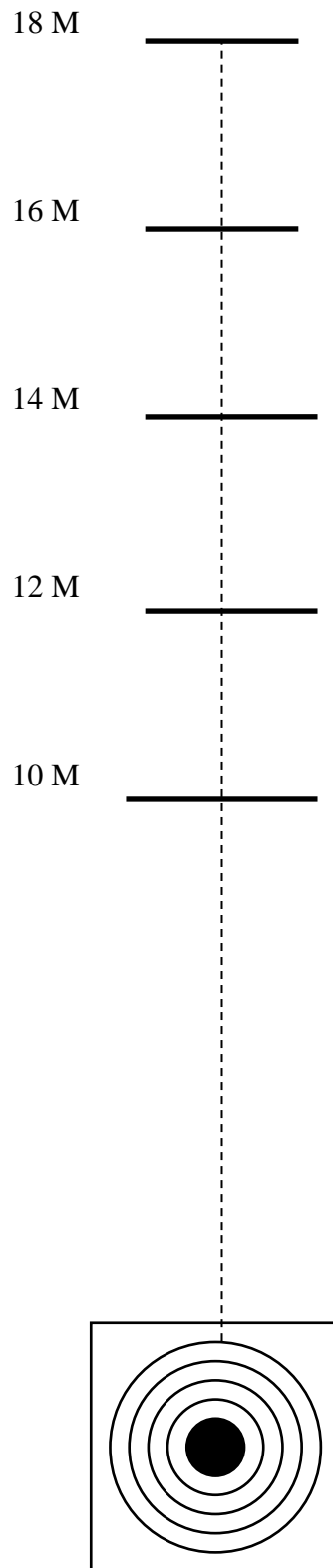
Dersom plassen er liten, benyttes kun en skive for hver bane. Avstanden merkes opp på en linje fra blinkens sentrum. Se tegning.

Øvelse 8:

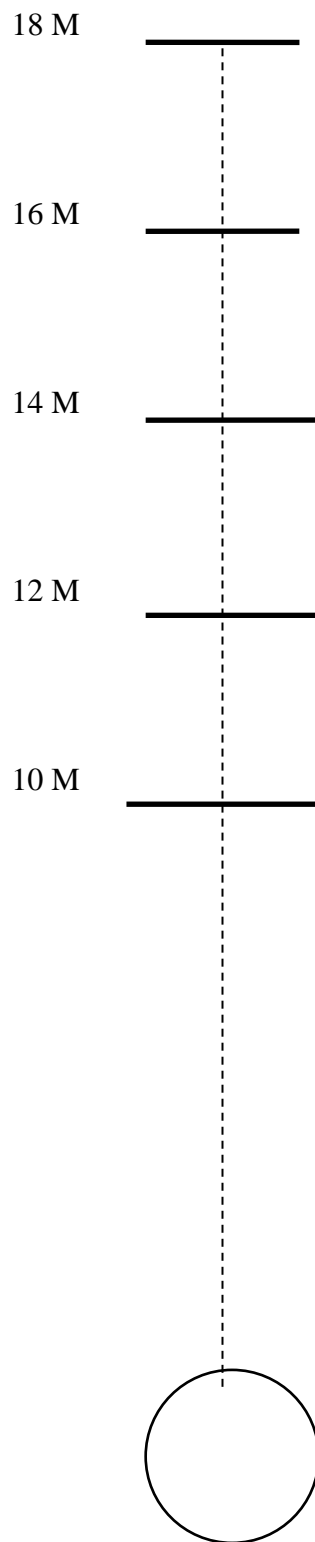
Samme som for øvelse 4.

Forskjellig fargede limband/tape kan benyttes som markering av standplasser.

EKSEMPEL PÅ ØVELSE 3 INNENDØRS



EKSEMPEL PÅ ØVELSE 4 INNENDØRS



EKSEMPEL PÅ ØVELSE 8 INNENDØRS

