

III. RÉSZ – FUTÓSZÁMOK

160. Szabály Futópálya méretek

1. A szabvány futópálya hossza 400 m, amely két párhuzamos egyenest és két egyenlő sugarú kanyart foglal magába.
3. A versenytávokat a rajtvonalnak a céltól távolabbi szélétől a célvonalnak a rajthoz közelebbi széléig kell mérni.
4. 400 m-en és az annál rövidebb távokon minden versenyzőnek 1,22 m $\pm$ 0.01m széles (a jobb oldali határvonallal együtt), 5 cm-es fehér vonallal határolt külön pályát kell biztosítani. Névlegesen minden pályának egyforma szélesnek kell lennie.

161. Szabály Rajttámlák

1. A versenyzők valamennyi futószámban 400 m-ig (azt is, és a 4x200, a 4x400 m első távjait is beleértve) rajttámlákat kötelesek használni. Az összes többi futószámban tilos a rajttámlák használata. A rajttámlát úgy kell elhelyezni, hogy az nem érhet a rajtvonalhoz vagy nem nyúlhat át másik pályasávba. A rajttámláknak meg kell felelniük a következő általános követelményeknek:

(a) Teljesen merev szerkezetűnek kell lenniük, és nem biztosíthatnak nem megengedett előnyöket az atlétáknak.

(b) Szögekkel vagy tüskékkel rögzíthetőnek kell lenniük a futópályához úgy, hogy abban a lehető legkisebb kárt okozzák, és használat után könnyen és gyorsan el lehessen őket távolítani. A rögzítő szögek vagy tüskék száma, vastagsága és hossza a futópálya anyagától függ. A rögzítésnek biztosítania kell, hogy a rajttámlák ne mozdulhassanak el a rajtnál.

162. Szabály Rajt

1. A futóversenyek rajtját 5 cm széles fehér vonallal kell megjelölni. A versenyzők valamennyi futószámban 400 m-ig (azt is, és a 4x200, a 4x400 m első futóit is beleértve) kötelesek térdelőrajttal indulni és rajttámlákat használni.

3. Az indítás vezényszavai 400 m-ig (azt is, a 4x200 m-t valamint a 4x400 m-t is beleértve) a "rajthoz", majd a "vigyázz" vezényszó után, miután valamennyi versenyző felvette indulási helyzetét, az indító elsüti a pisztolyát. A rajtnál a versenyzők nem érinthetik a rajtvonalat vagy a rajtvonal előtt a talajt. A 400 m-nél hosszabb távú versenyeken a versenyzők állórajttal indulnak. A "rajthoz" vezényszó után, miután valamennyi versenyző felvette indulási helyzetét, az indító elsüti a pisztolyát. A rajtnál a versenyzők keze(i) nem érintheti(k) a talajt.

4. A "rajthoz" vezényszó után a versenyzőknek a számukra kijelölt pályán, a rajtvonal mögött kell elhelyezkedniük. Mindkét kéznek és az egyik térdnek érintenie kell a földet és mindkét talpuknak a rajttámlát. A "vigyázz" vezényszóra a versenyzőknek azonnal fel kell emelkedniük a végső rajthelyzetbe, kezeikkel továbbra is a földet, talpaikkal a rajttámla lábtámaszát érintve.

6. A versenyző a "vigyázz" helyzet felvételét követően csak a rajtjelzés elhangzása után kezdheti meg a rajtot. Ha ezt az indító vagy visszahívó indító megítélése szerint mégis előbb megteszi, rajtját hibásnak kell tekinteni.

7. A többpróba versenyek kivételével, a hibás rajtot elkövető versenyző(ke)t ki kell zárni.

163. Szabály Futóverseny és gyaloglás

1. A futás irányát úgy kell meghatározni, hogy a versenyző bal keze legyen a pálya belseje felé. A pályasávok számozásánál bal kéz felé legbelül legyen az 1-es pálya.

Kimért pályás futások

3. (a) Kimért pályán rendezett futószámokban mindegyik versenyzőnek azon a pályasávon kell haladnia a rajttól a célig, amelyet számára kijelöltek. Az olyan távoknál, amelynek csak egy részét teszik meg kimért pályán, ez értelemszerűen a kimért részre vonatkozik.

(b) Ha a vezetőbíró meggyőződött arról, hogy egy versenyző elhagyta a számára kijelölt pályát, ki kell zárnia.

4. Nem kell kizárni a versenyzőt, ha

(a) egy másik személy meglöki vagy miatta arra kényszerül, hogy saját pályáján kívül vagy a pálya belső határát jelző szegélyen vagy az azt jelző vonalon, illetve azon belül fusson, vagy

(b) saját pályáján kívül fut az egyenesben vagy saját pályája külső vonalán kívül fut a kanyarban anélkül, hogy ebből előnye származna vagy más futót akadályozna.

6. Ha a versenyző szándékosan hagyja el a futópályát, nincs joga a verseny folytatásához.

164. Szabály Cél

1. A célvonalat 5 cm széles fehér vonallal kell kijelölni.

2. A versenyzők helyezését a szerint kell megállapítani, amilyen sorrendben törzsük bármely részével (a törzs fogalmához nem tartozik a fej, a nyak, a kar, a kéz, a láb és a lábfej) eléri a célvonal hozzájuk közelebbi szélének függőleges síkját.

IV. RÉSZ – ÜGYESSÉGI SZÁMOK

180. Szabály Általános feltételek

Jelzések

3. (a) Valamennyi olyan ügyességi számban, ahol nekifutót használnak, a segédjelzéseket azon kívül kell elhelyezni, kivéve a magasugrást, ahol a jelek lehetnek a nekifutón. Egy versenyző egy vagy két jelzést használhat, amely segíti a nekifutásban és az elugrásban.

Kísérletek

5. A magas- és rúdugrás kivételével valamennyi ügyességi számban, ha nyolcnál több induló van, minden versenyzőnek van három kísérlete, és a legjobb nyolc érvényes eredményt elérőnek további három. A magas- és a rúdugrás kivételével a versenyzőknek sorozatonként nem lehet egynél több jegyzőkönyvezett kísérletük. Ha holtverseny alakul ki az utolsó továbbjutó helyen, azt a 180.19 Szabály szerint kell eldönteni. Ha a versenyzők száma nyolc vagy annál kevesebb, mindannyiuknak hat kísérlete van.

Akadályozás

15. Ha egy versenyzőt kísérlete során bármilyen okból akadályoztak, a vezetőbírónak joga van újabb kísérletet engedélyezni a részére.

Eredmény

20. A versenyzők legjobb eredményét kell a végső sorrend megállapításánál figyelembe venni, beleértve azt az eredményt is, amelyet az első helyen kialakult holtverseny eldöntése során értek el.

A – MAGASBA UGRÁSOK

181. Szabály Általános feltételek

1. A verseny megkezdése előtt a szám főbírójának közölnie kell a versenyzőkkel a kezdőmagasságot és a magasságemeléseket, amelyet addig a magasságig kell alkalmazni, amíg már csak egy versenyző marad versenyben, és megnyerte azt, vagy az első helyen holtverseny alakul ki. Kísérletek

2. A versenyző a főbíró által előzetesen kihirdetett bármely magasságon kezdhet ugrani, és bármely további magasságon folytathatja a versenyt. A magasságtól függetlenül három egymást követő sikertelen kísérlet után az ugró kiesik a versenyből, kivéve azt az esetet, ha az első helyen kialakult holtversenyt kell eldönteni. A jelen Szabály értelmében a versenyző egy bizonyos magasságon (az első vagy a második sikertelen kísérlet után) lemondhat a második vagy a harmadik kísérletéről, és joga van egy következő magasságon ugrani. Ha a versenyző egy bizonyos magasságon kihagy egy ugrást, ezen a magasságon már nincs joga újabb kísérlethez, kivéve ha az az első helyért végzett szétugrás során történik.

3. A versenyben egyedül maradt versenyző addig ugorhat, amíg el nem veszti a további versenyzéshez való jogát.

4. Amíg egy versenyző nem marad, aki már megnyerte a versenyt, (a) a lécet minden sorozat után magasugrásnál legalább 2 cm-rel, rúdugrásnál legalább 5 cm-rel kell emelni, és (b) a léce emelésének mértéke nem lehet növekvő. A jelen 184.4(a) és (b) Szabály nem vonatkozik arra az esetre, ha a még versenyben lévők megegyeznek abban, hogy egyből világcsúcs magasságra emeltetik a lécet. Abban az esetben, ha egy versenyző már megnyerte a versenyt, a továbbiakban – egyeztetve az illetékes versenybíróval vagy vezetőbíróval – az ő kívánsága szerint kell emelni a lécet. Megjegyzés: A többpróba versenyekre ez nem vonatkozik. MASZ Atlétikai Szabálykönyv 2010 79 Az 1.1(a)-(c) és (f) Szabályokban szereplő versenyek többpróba számaiban minden magasságemelés a magasugrásnál egységesen 3 cm, a rúdugrásnál egységesen 10 cm. Mérések

5. A magasságot egész centiméterekben, mérőlegesen kell mérni, a talajszinttől az ugróléc felső részének legalacsonyabb pontjáig.

6. A léc magasságát minden emelés után, még az ugrások megkezdése előtt ellenőrizni kell. Ha a lécet csúcsmagasságra teszik, mindig ellenőrizni kell a mérést akkor is, ha a legutolsó mérés után hozzáérték a léchez. Ugróléc

7. Az ugróléc készülhet üvegszálas vagy egyéb erre alkalmas anyagból, de nem fémből. • keresztmetszete (kivéve a két végét): kör alakú, • teljes hossza: o magasugrásnál: 4,00 m (± 2 cm), o rúdugrásnál: 4,50 m (± 2 cm), • legnagyobb tömege: o magasugrásnál: 2 kg, o rúdugrásnál: 2,25 kg, • átmérője (a kör keresztmetszetű részen): 30 mm (± 1 mm). A léc három részből, a középső hengerből és az állványok tartóin való elhelyezést biztosító, 30-35 mm széles, 15-20 cm hosszú két végdarabból áll. A végdarabok kör vagy félkör keresztmetszetűek, és van egy olyan sima felületük, amelyen a léc a tartókon nyugszik. Ez a sima felület nem lehet magasabban, mint a léc középvonala függőleges irányban. A végdaraboknak keménynek, sima felületűnek kell lenniük, és nem lehetnek gumiból vagy nem vonhatók be gumival vagy más olyan anyaggal, amely növeli a felületek közötti súrlódást. 5. ábra – Ugróléc (végdarab megoldások) MASZ Atlétikai Szabálykönyv 2010 80 A tartókra helyezett léc nem térhet el az egyenes vonaltól, és a maximális belógása a magasugrásnál 2 cm, a rúdugrásnál 3 cm lehet. A léc rugalmasságát a következőképpen lehet ellenőrizni: ha egy 3 kg-os súlyt akasztunk a tartókra helyezett léc közepére, a magasugrásnál legfeljebb 7 cm-t, a rúdugrásnál maximum 11 cm-t lóghat be. Helyezések

8. Ha két vagy több versenyző ugrotta át ugyanazt az utolsó magasságot, a helyezéseket az alábbiak szerint kell eldönteni: (a) Az a versenyző ér el jobb helyezést, akinek az utolsó átugrott magasságon kevesebb kísérlete volt. (b) Ha a 181.8 (a) Szabály alkalmazását követően a versenyzők helyezése egyenlő, az a versenyző kerül a másik elé, aki az egész versenyben az utolsó átugrott magasságig (azt is beleértve) kevesebb sikertelen kísérletet tett. (c) Ha a 181.8 (b) Szabály alkalmazását követően sincs döntés a versenyzők, az érintett versenyzők azonos helyezést érnek el, hacsak nem az első helyről van szó. (d) Amennyiben az első helyről van szó, a 181.

9 Szabály szerinti szétugrással kell a helyezéseket eldönteni, hacsak másként nem határoztak, akár a verseny előtt a vonatkozó versenyszabályzat alapján, akár a verseny közben a technikai delegátus vagy a vezetőbíró (ha nem jelöltek ki technikai delegátust) által. Ha nincsen szétugrás, beleértve azt az esetet is amikor a versenyzők bármikor úgy döntenek, hogy nem ugranak tovább, az első helyen megmarad a holtverseny. Megjegyzés: jelen Szabály (d) pontja a többpróba versenyeken nem alkalmazandó. Szétugrás

9. (a) Az érintett versenyzőknek minden magasságon végre kell hajtaniuk az ugrásokat, amíg döntés nem születik, vagy amíg minden érintett versenyző úgy dönt, hogy nem ugrik tovább.

(b) Minden magasságon csak egy kísérletet végezhetnek a versenyzők.

(c) Az érintett versenyzőknek az utolsó átugrott magasságot követő, a 181.1 Szabály szerint meghatározott magasságon kell kezdeniük a szétugrást. MASZ Atlétikai Szabálykönyv 2010 81

(d) Ha nem születik döntés, a lécet emelni kell, ha az érintett versenyzők közül legalább kettőnek a kísérlete sikeres volt, illetve süllyesztetni, ha mindegyikük sikertelen volt: a magasugrásnál 2 cm-rel, a rúdugrásnál 5 cm-rel.

(e) Az a versenyző, amelyik nem tesz kísérletet valamelyik magasságon, automatikusan elveszti az első hely megszerzésének lehetőségét. Ha ezt követően egyetlen versenyző marad versenyben, ő lesz a győztes, függetlenül attól, hogy azon a magasságon tesz-e kísérletet.

Magasugrás – példa

A főbíró által a verseny előtt kihirdetett magasságok: 175 cm, 180 cm, 184 cm, 188 cm, 191 cm, 194 cm, 197 cm, 199 cm ...

versenyző	175	180	184	188	191	194	197	hiba	191	189	191	hely
A	O	XO	O	XO	X-	XX		2	X	O	X	2.
B	-	XO	-	XO	-	-	XXX	2	X	O	O	1.
C	-	O	XO	XO	-	XXX		2	X	X		3.
D	-	XO	XO	XO	XXX			3				4.

o = sikeres x = sikertelen - = nem ugrott

Mivel az A, B, C és D versenyző egyaránt átugrotta a 188 cm-t, a 181.8- 9 Szabályok szerint kell eljárni. Össze kell adni a sikertelen kísérleteket az utolsó átugrott magasságig, tehát 188 cm-ig. Mivel a „D” versenyzőnek több hibája van, mint a többieknek, ő lesz a negyedik. „A”, „B” és „C” helyezése még mindig egyenlő, és mivel itt az első helyről van szó, a versenyzők 191cm-en tesznek kísérletet, mert ez az utolsó általuk átugrott magasságot követő magasság. Miután itt mindegyikük hibázott, a lécet vissza kellett tenni 189 cm-re, és ezen a magasságon folytatni a szétugrást. Csak „C” nem ugrotta át a 189 cm-t, így „A” és „B” helyezése még mindig egyenlő, és 191 cm-en újabb kísérletet kellett tenniük. Ez már csak „B”-nek sikerült, ezért ő nyerte a versenyt. Külső erők

10. Ha a léce nyilvánvalóan nem a versenyző miatt esett le (hanem pl. széllelés következtében): MASZ Atlétikai Szabálykönyv 2010 82

(a) ha ez az után történik, hogy a versenyző tisztán ugrotta a magasságot, a kísérletet sikeresnek kell ítélni, illetve

(b) bármely más esetben új kísérletet kell engedélyezni.

182. Szabály Magasugrás

Versenyzési szabályok

1. A versenyzőknek egy lábról kell elugraniuk.

2. A versenyző ugrását sikertelennek kell tekinteni, ha

(a) az ugrás után a léce nem marad a tartókon, mert a versenyző leverte;

(b) a léce az ugróhoz közelebbi síkján túl – akár a két állvány között, vagy azokon kívül – a versenyző testének bármely részével megérinti a talajt, beleértve a leérkezőhelyet is anélkül, hogy a léce előbb átugrotta volna. Ha azonban ugrás közben a versenyző a lábával érinti a leérkezőhelyet, de a versenybíró véleménye szerint ebből előnye nem származott, az ugrást emiatt nem kell érvénytelennek tekinteni.

Megjegyzés: A Szabály betartásának könnyebb ellenőrzése céljából 5 cm széles fehér vonalat kell húzni (általában ragasztószalag vagy más alkalmas anyag is megfelel), amelynek az ugróhoz közelebbi széle elvágó a léce az ugróhoz közelebbi síkjával, és mindkét irányban 3 méterrel túlnyúlik az állványok helyén.

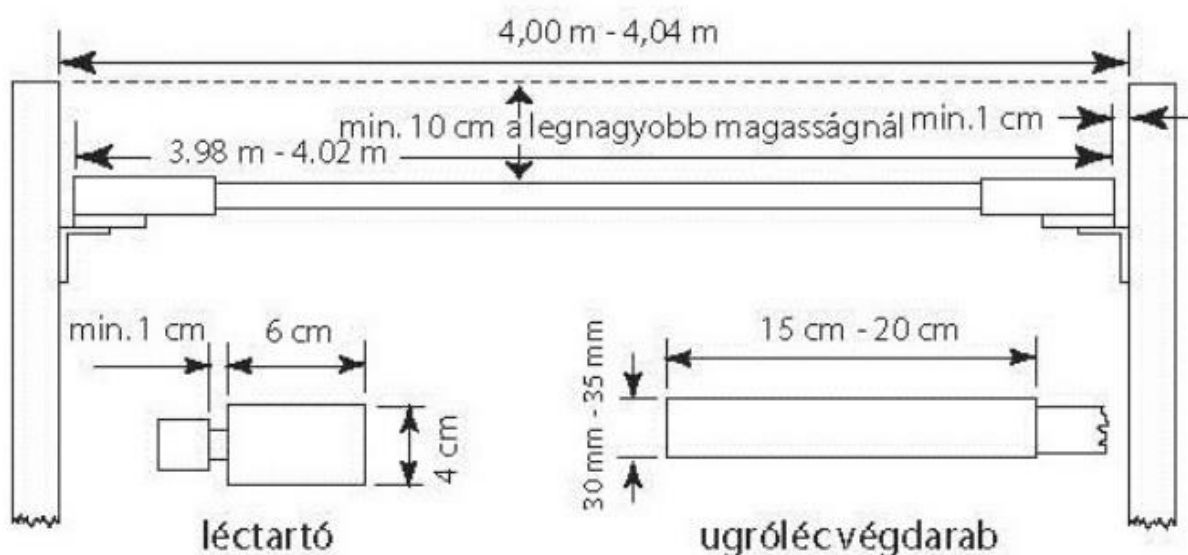
Nekifutó- és elugróhely

3. A nekifutó hely hossza nem lehet kevesebb, mint 15 m, kivéve az 1.1(a)-(c) és (f) Szabályokban szereplő versenyeket, ahol legalább 20 m-nek kell lennie. Ha a körülmények engedik, a nekifutó hely legalább 25 m legyen.

4. A nekifutó és az elugróhelyen a lécz közepe felé megengedett lejtés az utolsó 15 m-en, bármilyen sugáron mérve, legfeljebb 1:250 lehet. A leérkezőhelyet lehetőleg úgy kell elhelyezni, hogy a nekifutás emelkedő irányú legyen.

5. Az elugróhely területének vízszintesnek kell lennie, vagy ha lejtése van, az csak a jelen 4. pont és az IAAF atlétikai pályaépítési kézikönyvében foglaltak szerint lehetséges. MASZ Atlétikai Szabálykönyv 2010 83 Felszerelések

6. Az állványok. Bármilyen típusú kellőképp szilárd léctartó állvány használható. Az állványokon jól rögzíthető léctartóknak kell lenniük. Az állványnak legalább 10 cm-rel kell magasabbnak lennie, mint az a legnagyobb magasság, amelyre a léctet felteszik. A két állvány közötti távolság nem lehet kevesebb, mint 4,00 m, és nem lehet több, mint 4,04 m.



6. ábra - Magasugró állvány és ugróléc

7. Az állványokat a verseny során csak akkor szabad máshova áthelyezni, ha a vezetőbíró úgy dönt, hogy az elugró- vagy a leérkezőhely használhatatlanná vált. Ebben az esetben a változtatást a következő magasságemelés előtt kell végrehajtani.

8. A léctartók. Az léctartóknak sima, négyszögletes, 4 cm széles és 6 cm hosszú lapoknak kell lenniük. Az egymással szemben elhelyezett tartókat az állványokhoz szorosan kell rögzíteni, és az ugrás közben nem mozdulhatnak el. A léctet úgy kell a tartókra helyezni, hogy ha a versenyző megérinti, könnyen le tudjon esni akár előre, akár hátrafelé. A léctartók nem vonhatók be gumival vagy más olyan anyaggal, amely növeli a léctartók és a lécz közötti súrlódást, továbbá nem lehet rajtuk semmiféle rugós szerkezet. A léctartóknak az elugróhelyhez képest azonos magasságban kell lenniük.

9. A lécz két vége és a léctartó állványok között legalább 1-1 cm hézagnak kell lenni. MASZ Atlétikai Szabálykönyv 2010 84

Leérkezőhely

10. A leérkezőhelynek a léc függőleges síkja mögött legalább 5x3 m nagyságúnak kell lennie, de ajánlatos, hogy a leérkezőhely legalább 6x4x0,7 m legyen. Megjegyzés: Az állványokat és a leérkezőhelyet úgy kell megtervezni, illetve elhelyezni, hogy legalább 10 cm legyen közöttük, nehogy a leérkezőhely mozgása miatt a léc leessen.

B. – TÁVOLBA UGRÁSOK

184. Szabály Általános feltételek

Mérések

1. A távolba ugrásoknál, ha a mérés eredménye nem egész centiméter, a jegyzőkönyvbe a legközelebbi egész centiméterre lefelé kerekített értéket kell feljegyezni.

Nekifutó

2. A nekifutáshoz, az elugróvonalától a nekifutó végéig, legalább 40 m-t kell biztosítani. A nekifutó szélessége $1,22 \text{ m} \pm 0.01 \text{ m}$, és mindkét oldalán 5 cm széles fehér vonallal kell határolni.

185. Szabály Távolugrás

Versenyzési szabályok

1. Hibás kísérlet, ha a versenyző

(a) az elugrásnál az elugróvonalon túl érinti a talajt testének bármely részével, akár ugrás nélküli nekifutásnál, akár az ugrás folyamán; MASZ Atlétikai Szabálykönyv 2010 90

(b) az elugrógerenda valamelyik oldalán kívül ugrik el az elugróvonal meghosszabbításán túl vagy azon innen;

(c) az elugróvonal és a leérkezőhely között érinti a talajt;

(d) a szabadátfordulás (szaltó) bármilyen formáját alkalmazza, akár a nekifutás, akár az ugrás során;

(e) a talajfogás során a leérkezőhelyen kívül érinti a talajt közelebb az elugróvonalhoz, mint az ugrás által a homokban előidézett ahhoz legközelebbi nyom;

(f) lábbal történő első érintkezése az ugrógödrön kívüli talajjal a leérkezőhely elhagyásakor közelebb van az elugróvonalhoz, mint az ugrás által a homokban előidézett ahhoz legközelebbi nyom, beleértve bármely nyomot, amelyet a leérkezéskor egyensúlyozás közben hagyott, és amely teljes egészében belül van a gödrön, de közelebb az elugróvonalhoz, mint a leérkezéskor hagyott első nyom.

Megjegyzés

(I): Nem számít hibás kísérletnek ha a versenyző bárhol átlépi a nekifutót szegélyező fehér vonalat.

(II) ha a versenyző cipőjének / lábának egy része az elugróvonal előtt, a gerenda bármelyik oldalán érinti a talajt.

(III) ha a leérkezés közben a versenyző testének bármely részével a leérkezőhelyen kívül érinti a talajt, hacsak az nem az első érintkezés, vagy a fenti

(f) pont szerinti eset.

Megjegyzés (IV): Nem számít hibás kísérletnek, ha a versenyző a leérkezőhelyen keresztül megy vissza, miután azt egyszer már szabályosan elhagyta. Megjegyzés

(V) ha a versenyző a gerenda elérése előtt ugrik el, a kísérlete emiatt nem érvénytelen.

2. Amikor a versenyző elhagyja a leérkezőhelyet, lábbal történő első érintkezése az ugrógödör határával vagy azon kívüli talajjal távolabb kell legyen az elugróvonalától, mint az ahhoz legközelebbi nyom a homokban

3. Az ugrást a versenyző bármely testrésze által a leérkezőhelyen hagyott legközelebbi nyomtól az elugróvonalig vagy annak meghosszabbításáig, arra merőlegesen kell mérni.

Elugrógerenda

4. Az elugrás helyét a nekifutó és a leérkezőhely szintjében elhelyezett gerendával kell jelölni. A gerenda leérkezőhely felé eső széle az elugróvonal. Közvetlenül az elugróvonal után plasztilin (gyurma) jelzőbetétet kell elhelyezni a bírók munkájának segítése céljából.

6. Az elugróvonalat a leérkezőhely szélétől 1 m és 3 m között kell elhelyezni.

7. Anyaga és méretei. A fából vagy más alkalmas merev anyagból (amelyen a szöges cipő meg tud kapaszkodni, nem csúszik el rajta) készült téglalap keresztmetszetű gerendának 1,21-1,22 m hosszúnak, 20 cm (± 2 mm) szélesnek és legfeljebb 10 cm vastagnak kell lennie. A gerendát fehérre kell festeni.

Leérkezőhely

9. A leérkezőhely szélessége nem lehet 2,75 m-nél kevesebb és 3 m-nél több. A leérkezőhely középvonala lehetőleg a nekifutó tengelyének vonalában legyen.

10. A leérkezőhelyet puha, nedves homokkal kell feltölteni, és a felszínének az elugrógerendával azonos szintben kell lennie.

C. - DOBÓSZÁMOK

187. Szabály Általános feltételek

Dobókör

5. A dobókör pereme, amelyet a talajjal egy szintbe kell süllyeszteni, vasból, acélból vagy más erre a célra alkalmas anyagból készül. A dobókör körül a talaj beton, műanyag, aszfalt, fa vagy bármilyen alkalmas anyag. A kör belseje lehet beton, aszfalt vagy más szilárd, de nem csúszós anyag. A dobókör belső felszínének vízszintesnek és 2 cm-rel (± 6 mm) alacsonyabbnak kell lennie a kör peremének felső szélénél. Súlylökésnél hordozható kör is engedélyezett, amennyiben az megfelel az említett feltételeknek.

17. A versenyző mindaddig nem hagyhatja el a kört, illetve a nekifutót, amíg a szer talajt nem ért.

(a) A dobókörből végzett dobásoknál, amikor kilép a körből, az első érintkezés a dobókör peremének tetejével vagy a körön kívüli talajjal teljes mértékben a kör középpontján elméletileg átvezetett és a körön kívül meghúzott fehér vonal mögött történhet.

188. Szabály Súlylökés

Versenyzési szabályok

1. A súlygolyót a válltól egy kézzel kell lökni. Amikor a versenyző feláll a körben a dobás megkezdéséhez, a súlygolyónak érintenie kell a nyakát vagy az állát (vagy nagyon közel kell lenni azokhoz). A dobás során a kéz nem süllyedhet ennél a pozíciónál lejjebb, a súlyt pedig nem szabad a vállak vonala mögé vinni. Megjegyzés: Cigánykerék technika használata nem engedélyezett.

Bástya

2. Anyaga és elhelyezése. A bástya fehérre festett fából (vagy más alkalmas anyagból) készül, körív alakú, belső oldala egy vonalba esik a kör szegélyének belső szélével és merőleges a kör felszínére. A bástyát a szektorvonalak között középen (lásd 187.6 Szabály), szilárdan kell a talajhoz erősíteni. MASZ Atlétikai Szabálykönyv 2010 102

3. Méretei. A bástya szélessége 11,2-30,0 cm, hossza a dobókör húrján mérve 1,21 m (± 1 cm), magassága belül mérve a kör felszínétől) 10 cm (± 2 mm).

17. ábra - Súlylökő bástya (felül- és oldalnézet)

Súlygolyó

4. Anyaga és szerkezete. A súlygolyó anyaga vas vagy sárgaréz, illetve bármely olyan fém, amely nem lágyabb a sárgaréznél. Lehet tömör vagy üreges, az utóbbi esetben a súlygolyót lehet ólommal, illetve más szilárd anyaggal tölteni. Alakja gömb, a felülete nem lehet durva, a felszínét simára kell kiképezni. A sima kiképzés ebben az esetben azt jelenti, hogy az átlagos felszíni egyenetlenség kevesebb, mint $1,6\text{ }\mu\text{m}$, vagyis az érdesség mutatószáma N7 vagy kevesebb.