

Klasser & Kastlängder:

Damer

- Flickor t.o.m. 9 år 8 meter
- Flickor 10 - 11 år 10 meter
- Flickor 12 – 15 år 12 meter
- Juniorer 16-21 år 15 meter
- Damer 16 – 64 år 15 meter
- Oldgirls fr.o.m. 65 år 12 meter

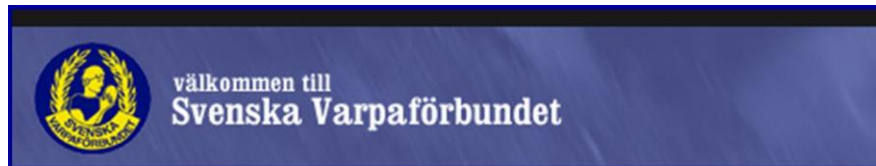
Herrar

- Pojkar t.o.m. 9 år 8 meter
- Pojkar 11 - 11 år 10 meter
- Pojkar 12 - 13 år 12 meter
- Pojkar 14 – 15 år 15 meter
- Pojkar 16 – 21 år 18 meter
- Herrar 22 – 64 år 18 meter
- Oldboys fr.o.m. 65 år 15 meter



Svenska Varpaförbundet
Idrottens hus
Box 1030
621 21 Visby

Tfn: 08-699 65 18
E-mail: varpa@varpa.rf.se
Hemsida: www.varpa.se



Välkomna till varpan.



Fakta & Historik.

Det finns två tävlingsgrenar; metall- och stenvarpa.

Metallvarpan är gjord av aluminium/zink.

Vikten varierar mellan 0,5 – 5.0 kg.

Det går ut på att komma närmast pinnen.

I metallvarpa kastas årligen SM med totalt 8 SM-tecken.

Varpa är en precisionssport som kan utövas av vem som helst, oavsett ålder eller kön.

I tävlingsidrott kräver varpa emellertid såväl styrka, teknik, smidighet, kondition samt god balans.

Tävlingsregler för varpakastning kan rekvireras från Svenska Varpaförbundet som ingår i Riksidrottsförbundet.

Finns även på hemsidan www.varpa.se



Copyright © Janne Larsson 2009

Tävlingsformer.

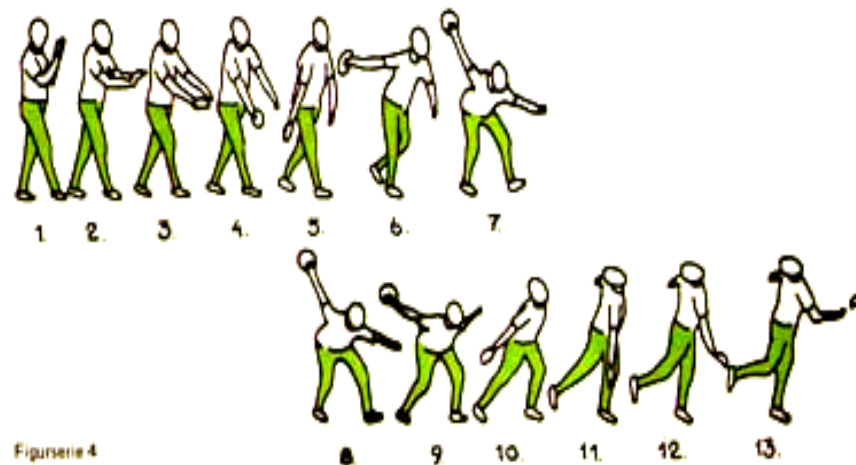
Centimeter Kastning.

- I centimeter så mäts varje kast i centimeter.
- Mätningen görs från varpans närmaste kant till pinnen.
- 12 kast är en kula.
- Cm kastning består av 36 kast (dvs. 3 kulor).
- Summan av de 36 kasten är slutresultatet.
- Lag – cm består av summan av tre kastares resultat.

Kul kastning.

- I kula möts kastare i bäst av tre kulor först till tolv.
- Varje poäng kallas för stick.
- Kula tävlas i Ind, par, 2-mannalag & 3-mannalag.

KAST MED ANSATS.



Figurer 4

Bildserien visar hur ett varpakast utförs av en högerhänt kastare. Stilarna kan variera men utgångsläget är oftast samma oavsett dam, herr & ungdom.