

VÄLKOMMEN TILL VARPAN!

ALLMÄNT OM VARPA

Varpa är en precisionsidrott som kan utövas av vem som helst, oavsett ålder eller kön. I varje fall när det gäller varpa som motions- och familjeidrott.

Som tävlingsidrott kräver varpa emellertid såväl styrka, teknik, smidighet och kondition som god balans och kalla nerver. Varpa ger tävlandets hela spänning, den kräver precision och finurliga beräkningar, speciellt om motståndaren kastat så bra, att man måste slå undan hans sten för att den egna stenen skall komma närmast målstickan (pinnen).

NÅGRA ORD OM STENVARPA

Vid utgrävningar på Gotland har man gjort fynd som klart utvisar att man där sedan århundraden ägnat sig åt att kasta varpa. Man knackade till en flat sten så att man fick ett gott grepp om den. Helst med ett uttag i kanten för pekfingeret. Genom att i utkastet bromsa något med detta finger fick man varpan att rotera, vilket i sin tur gjorde så att varpan lättare stannade kvar där den slog ned.

Stenvarporna slogs lätt sönder under tävlingarnas gång. Ofta kunde man se deltagare komma till en tävling med en säck tillknackade stenar och lika ofta vände de efter tävlingens slut hemåt med säcken tom. Då metallvarpan lanserades dröjde det inte många år, innan den slagit igenom fullständigt. I modern tids tävlingar får såväl sten- som metallvarpor användas. De senare skall bestå av aluminiumlegering med specifik vikt av 2,7-3,0 (vilket motsvarar gråstenens specifika vikt). Varpaförbundets tävlingsregler tillåter dock fortfarande kastning med enbart stenvarpor och det finns än i dag stora stenvarpatävlingar. Stenvarpa är synnerligen lämplig som familje- och motionsidrott, kanske främst därför att den kan bedrivas med så enkla medel. Man behöver ju bara ett par pinnar och var sin någorlunda flat sten, så kan man sätta igång. Intresserade av regler för stenvarpakastning kan rekvirera tävlingsregler från Svenska Varpaförbundet.

KASTBANAN OCH DESS MARKERINGAR

Banan markeras med målstickora (i förekommande fall målpinnar).

Banans längd är avståndet mellan två sk "stabbar", som skall vara av trä med en storlek av ca 12x12x100 mm, vilka **helt** nedslås i marken. Stabbens enda uppgift är att fixera målstickans plats, så att man ej behöver mäta om banan, om stickan blir bortslagen av någons varpa. Målstickan (målpinnen) placeras framför och tätt intill stabben.

Vid all mätning skall tillses att stabben står upprätt och stickan på sin plats. Även om kast skett mot lutande stabbe, skall denna upprätas och stickan ställas på plats före mätningen, som sker från varpan och till stickans (pinnens) närmaste kant.

På den uppmätta banan kastar man från den ena stickan till den andra och åter i omgångar. Den ena stickan markerar då varifrån kastet mot den andra skall göras. Beträffande utgångsställning till kast, se vidare på bildserie. Längre fram i texten finns åldersbestämmelser och banlängder angivna.

NÅGRA TRÄNINGSRÅD

Det absolut viktigaste är att lära sig kasttekniken, så att man får varpan att stanna vid nedslaget. Det hjälper inte hur väl man än riktar sitt kast, om varpan sedan vid nedslaget kanar eller studsar bort från målet.

När man börjar skall man därför inte försöka kasta full banlängd, innan man lärt sig kasta så att varpan går rätt i luften. Gör den det, stannar den också vid nedslaget och man kan så småningom öka avståndet tills regelrätt banlängd uppnåtts.

Varpan skall på sin väg mot målet under viss horisontell rotation ligga i det närmaste parallellt med markytan. Enda avvikelserna är att framkanten skall hänga ned ca 20-25°.

Vid utgångsställning till kast hålls varpan i brösthöjd med utsträckt arm, varvid handleden vrids utåt tills knogarna pekar rätt mot marken. Den vridning armen och handleden då har skall behållas under hela kastutförandet, annars kommer varpan att hänga ned åt ena eller andra sidan. Håll alltså varpan så som här beskrivits. Pendla med rak arm bakåt och fram igen. Tillse att varpan även efter pendlingen befinner sig i rätt läge. Gör då en ny pendling, men låt varpan glida ur greppet när den kommer fram ungefär i midjehöjd, varvid ni ännu har pekfingeret något krökt, medan övriga fingrar rätas. Varpan erhåller härigenom automatiskt den erforderliga rotationen **utan** att man gör någon som helst vrickning eller knyck med handleden. Gör om försöket och öka hastigheten något i framåtpendlingen och ni märker att varpans rotation då också ökar. Om ni kastar på detta vis, tills ni känner att ni kan få varpan att stanna direkt, där den slår ned, kan ni sedan undan för undan öka kastlängden och träna in er personliga stil.

Viktigt är också att **under hela kastutförandet** vända bröstet och blicken mot målet, så att man undviker diskussväng med armen, som skall pendla tätt efter sidan, vilket ger avsevärt större säkerhet i kastet.

VARNING.

Varpor av annat material än natursten eller aluminiumlegering är inte godkända av förbundet och får inte användas vid tävlingar.

TÄVLING

Man tävlar i *centimeterkastning* eller *kulkastning*. Begreppet *kula* innebär i kulkastning att ena parten tagit 12 *stick* (=12 poäng) och i centimeterkastning att 12 kast utförts.

På ny bana tillåts fyra provkast. Målet flyttas efter varje kula till ny, förut ej nyttjad målplats, dock minst 50 cm. Vid kulkastning tillåts inga provkast vid sådan förflyttning.

Roligast och mest populär är kulkastningen, där man kan tävla individuellt, i 2- eller 3-mannalag, samt i partävling (= en manlig och en kvinnlig kastare från samma förening)

Den kastare som ligger närmast stickan "håller läget" åt sitt lag och hans lagkamrater skall ej kasta, förrän motståndarlaget antingen "tagit" läget eller dödat det. Den kastare vars varpa ligger närmast målstickan efter varje kastomgång tar ett stick.

Denne skall kasta först ("lägga upp") i nästa omgång (kastning i motsatt riktning.). Den kastare eller det lag som först uppnår 12 stick vinner kulan. En match brukar gälla att vinna två kulor av tre möjliga.

Vid kulkastning skall varpora ligga kvar i orubbat läge, tills stick avgjorts. Rubbas en eller flera vid målet liggande varpor av efterföljande varpa räknas det förändrade läget. Om två eller flera varpor har sådant läge att det ej med säkerhet kan avgöras vilken som är närmast sägs läget vara lika (sk "dött läge"). Detsamma gäller varpor som med någon del ligger över målstickans plats. Vid lika läge fortsätter kastningen växelvis mellan lagen. Därvid skall det lag, vars varpa låg närmast målstickan innan läget blev lika, kasta först. Ligger efter avslutad kastomgång två motståndares varpor lika, gäller s.k. "likastick" d.v.s. kastarna/lagen får var sitt stick (1-1). Detta system tillämpas till någon/något lag nått 10 stick. Därefter gäller s.k. "bortslag" d.v.s. omgången slopas, och samma uppläggare börjar nästa omgång.

Om den första kastaren i det ena laget gjort ett så bra kast att ingen av de tre i motståndarlaget lyckas ta ifrån honom läget, tar hans lag sticket utan att någon av hans lagkamrater behöver kasta i den omgången.

Centimeterkastning genomförs i två omgångar. På varje bana tävlar sex deltagare. Centimeterkastning omfattar högst 36 kast per deltagare.

Medan ena omgångens tre deltagare kastar, skall två av de övriga deltagarna mäta och den tredje skriva protokoll. När de tre första kastat färdigt omgången görs 10-15 minuters uppehåll för att ge andra omgångens deltagare möjlighet till träningskastning.

Sammanräkning av resultat sker efter varje kula (12 kast). Vid mätning av kast bortfaller del av centimeter (avrundning nedåt) och avstånd över en meter räknas som 100 centimeter.

VAR KÖPER MAN VARPASTENAR?

Man beställer lämpligen varpor från ett metallgjuteri, som gjuter efter lämnad modell eller även har standardvarpor färdiga på lager.

Man bör vara uppmärksam på legeringen, som utgörs av ca 92% aluminium och 8% koppar med tillsats av något zink.

BESTÄMMELSER FÖR SVENSKA VARPAFÖRBUNDETS MÄRKEN

Förbundets *propagandamärke* kan erhållas efter fullgjort prov av den, vars varpa under 12 kast ej kommit längre från målet än sammanlagt 10 meter.

Fullgjort prov för förbundets *stipulationsmärke* skall omfatta sammanlagt 36 kast (kan uppdelas i tre kulor om 12 kast).

Beträffande maximigränser för respektive märke (man /kvinna):

Järn-	Brons-	Silver-	Guld-	Elitmärket
Max 16 m	Max 9 m	Max 7 m	Max 4 m	Max 2 m

Elitmärket utdelas utan kostnad.

Endast ett märke kan erövrats av samma kastare under ett kalenderår. Undantag: järn- och bronsmärken kan erövrats samma kalenderår. Vid avläggande av prov skall Svenska Varpaförbundet's tävlingsregler för centimeterkastning tillämpas och fullgjort prov skall vara bestyrkt av två kontrollanter.

Märken köps hos distriktets varpaorganisation.

ÅLDERSBESTÄMMELSER OCH BANLÄNGDER

- | | |
|--|----------|
| a) för manliga seniorer och juniorer | 20 meter |
| b) för kvinnliga seniorer och juniorer | 15 meter |
| c) för oldboys / oldgirls: | |
| manliga fr.o.m. det år vederbörande fyller 60 år | 15 meter |
| kvinnliga fr.o.m. det år vederbörande fyller 60 år | 12 meter |
| d) för ungdomar: | |
| pojkar t.o.m. det år vederbörande fyller 9 år | 10 meter |
| pojkar fr.o.m. det år vederbörande fyller 10 år | |
| t.o.m. det år vederbörande fyller 11 år | 12 meter |
| pojkar fr.o.m. det år vederbörande fyller 12 år | |
| t.o.m. det år vederbörande fyller 15 år | 15 meter |
| flickor t.o.m. det år vederbörande fyller 11 år | 10 meter |
| flickor fr.o.m. det år vederbörande fyller 12 år | |
| t.o.m. det år vederbörande fyller 15 år | 12 meter |
| e) för juniorer: | |
| manliga fr.o.m. det år vederbörande fyller 16 år | |
| t.o.m. det år vederbörande fyller 19 år | 20 meter |
| kvinnliga fr.o.m. det år vederbörande fyller 16 år | |
| t.o.m. det år vederbörande fyller 19 år | 15 meter |
| f) handikappade kastare: | |
| med licens från Svenska Varpaförbundet och med specificerat påtagligt handikapp enligt Svenska Handikappidrottsförbundet's normer (gäller ej SM) | 10 meter |

Bildtexter (till häftets samtliga bilder där texten står bredvid)

Bildserien och tillhörande text beskriver hur en högerhänt person utför ett kast med ansats, vilket är det vanligast kastsättet. Vid kast utan ansats står man med vänster fot främst. För vänsterhänta gäller att tänka sig hela instruktionen spegelvänd.

Bilderna till höger illustrerar fotställningarna sedda uppifrån, bild A för fig.1 och bild B för fig. och 8. Utgångsställningen för kast skall intas så långt bakom stickan att man inte helt hunnit passera den det ögonblick varpan lämnar handen.

Vid inriktningen mot målet (fig. 1) hålls varpan i bröst- eller ögonhöjd. Fig. 2-6 visar hur varpastenen i lugn takt förs framåt, nedåt, bakåt och uppåt med sträckt arm. Samtidigt flyttas vänster ben framåt. Fig. 8 visar pendlingens höjdpunkt. Då måste båda fötterna stå stadigt på marken.

UTKASTET. Med rak arm förs varpan nedåt (fig. 9) och framåt) fig. 10-12. Samtidigt överförs kroppstyngden till vänster ben och pendlingshastigheten ökas genom pådrivning med armen. På fig.10 ser man hur höger fot skjuter på i rörelsen framåt. Fig. 11-13 visar hur höger fot lämnat marken. Fig. 12 visar kastaren i det ögonblick varpan lämnar handen, medan fig. 13 illustrerar hur höger ben är på väg framåt för att återvinna kroppens normala balans, medan höger arm fortsätter rörelsen framåt/uppåt även sedan varpan glidit ur greppet. En god regel är att alltid följa med kastet framåt. Tänk på samspelet mellan centrifugalkraften i pendlingen, armens pådrivning, ryggens och benens sträckning. Väl inövat gör detta hela kastet till en enda rytmisk rörelsekedja.