

# The Scottish Games Association

De officiële spelregels voor:

## Weight For Distance (WFD) - Gewicht ver werpen

Standaard gewichten (28 lbs) 12,7 kg of (56 lbs) 25,4 kg.

Het gewicht is in principe van metaal en moet minstens bovengenoemde gewichten wegen. Het gewicht moet in haar totaliteit een lengte hebben van (18 inches) 45,72 cm.

Het gewicht moet voor een houten balk van niet meer dan (6 inches) **15,24 cm hoog** en (4 feet 6 inches) **137,16 cm lang** gegooid worden. De **diepte** van de afwerpsector bedraagt ten hoogste (9 feet) **2m en 74cm**.

Iedere deelnemer krijgt drie werppogingen, waarvan de beste worp telt. Iedere manier van werpen is toegestaan mits het met één hand wordt uitgevoerd.

Men werpt het gewicht binnen de sector en daarbij behoren de lijnen die de sector afbakenen. De afstand wordt gemeten vanaf het midden (aan de binnenkant van de afwerpbalk) tot de eerste indruk die het gewicht in de grond maakt in de werpsector.

De deelnemer moet bij aanvang van de worp één voet binnen de afwerpsector hebben en bij het afwerpen met beide voeten (contact met één voet binnen de afwerpsector) voor de balk blijven. De balk mag alleen aan de binnenzijde worden geraakt. Het raken van de bovenkant van de afwerpbalk en de grond verder dan de balk (met welk lichaamsdeel dan ook), daarop wordt de worp ongeldige verklaard.

Een niet afgemaakte werppoging wordt ook ongeldig verklaard, als de werper de bovenkant van de balk of de grond er achter raakt.

Na het werpen verlaat men de afwerpsector naar achteren of zijwaarts. Het over de balk stappen is niet toegestaan en wordt de worp alsnog ongeldig verklaard.

Records kunnen alleen gemaakt worden als met hetzelfde gewicht als bij de vorige recordprestatie wordt gegooid. (28 of 56 lbs) 12,7 of 25,4 kg.

Sneek, 27 maart 2006

Vertaald uit de spelregels van het Scottish Games Association Year book