

STANGGSTÖRTNINGG

(STÅNGSTÖRTNING)

Gutnisk Stångstörtning inleds med att den tävlande bryter upp stången, vikten varierar mellan 10 och 26 kg, beroende på förmåga, till stötposition. Man trycker lilländan med höger hand och lyfter med vänster hand och med hjälp av knäet. (Utgångsställningen för stöt är fattningen om lilländan med båda händerna). Stången vilar mot axeln och under förflyttning faller man stången framåt och sätter den med en knyck i rörelse framåt och uppåt. Den skall ta mark med storändan och sedan stjälpas över med lilländan framåt. Stången får ramla högst 45 grader från stötriktningen. Längden på stöten mäts från utstötsplatsen (linjen) till storändans nedslagspunkt.

Tillverkning:

Stången hugges vintertid med övermått. Standardvikt uppnås genom försiktig torkning (barkas ej för tidigt och får torka i skugga). Undervikt upphäves genom impregnering (färglöst impregneringsmedel). Försök hitta rätt grundvikt (något i överkant) genom att kapa till rätt längd så sent som möjligt. Kapa i endera ändan och väg (X antal cm) kapad bit och på så sätt bedöm viktminskningen.



Ålder	Mått och vikter:			
	Stångens längd	Storända diam.	Lillända diam.	Vikt
-13 år	3,0-3,5 m	6-7 cm	3-4 cm	10-12 kg
14-16 år	3,7 m	8 cm	4 cm	14-15 kg
17-19 år	4,0 m	10 cm	5 cm	17 kg
Senior (C-stång. Nybörjare i femkamp)	4,35 m	11 cm	5,5 cm	19 kg
Senior (B-stång. Huvudklass i femkamp)	4,35 m	12 cm	6 cm	21 kg
Senior (VM-stång. Specialtävling)	4,5 m	14 cm	7 cm	26 kg