

INFORMATIEBLAD voor WEDSTRIJDLEIDERS, SCHEIDSRECHTERS EN MATERIAALPLOEG (Belijning in WA – KLEURCODES)

BENODIGDE TIJD VOOR LOOPONDERDELEN				BENODIGDE TIJD VOOR TECHNISCHE ONDERDELEN (bij regionale wedstrijden)					LEEFTIJDINDELING				
Onderdeel	per serie	Onderdeel	per serie	ONDERDEEL	t/m U14	U16/ U18	U20 Sen Masters	per	U8 (t/m 7)	U14 (12-13)	U23 (20 t/m 22)	Senioren 20 t/m 34	
t/m 100 m	3'30"	t/m 110 mh	3'30"	hoogspringen	4'	4'5'	6'8'	deelnemer	U9 (8)	U16 (14-15)	Kalenderjaar bepaalt	Ind.: 1-11 t/m 31-10	
400 m	3'30"	400 mh	4'	polstokhoogspringen		10'12'	12'15'	deelnemer	U10 (9)	U18 (16-17)	Masters: geboortedatum is bepalend V35/40/45/ M35/40/45/ enz.		
1000 m	5'	Verplaats- en wisseltijd	10'	verspringen	30"	45"	1'	poging	U12 (10-11)	U20 (18-19)			
2 000 m	8'			hink-stap-springen		45"	1'	poging	TALMTIJDEN				
3 000 m	15'18'			balwerpen/ kogelstoten	45"	45"	45"	poging	>3 deelnemers	*2 ^e getal voor meerkamp of opeenvolgende poging	Hoog	Polsh.	Andere
5 000 m	20'25'	steeplechase	16'	speerwerpen / discuswerpen	1'	1'	1'	poging	2-3 deelnemers		1'30"	2'	1'
10 000	45'	estafette t/m4x400	6'	kogelslingeren / gewichtwerpen		1'	1'	poging	1 deelnemer		3' (2)*	5' (3)*	-(2)*

HORDEN									STEEPLECHASE						HOOG	POLSH	(START)LIJNEN
Tekens	categorie	masters	m	hoogte	aantal	aanloop	tussen	uitloop	Teken	cat.	masters	m	hoogte	aantal	U8/U9: ≥ 0,55 m	U16 vanaf 1,90 + 10 vanaf 2,60 + 5	t/m U16 ↓ Vanaf U18 ↓ 4X400 / 800 in banen Steeplechase ↓ Breaklijn / -punt ↓ Finishlijn ↓
+	m U14		60	76,2	6	12	8	8		U14		1000	76,2	9x (geen wb)	U10: ≥ 0,60 m		
?		V60+/M80+	80	68,6	8	12	7	19		U16		1500	76,2	12x en 3x wb	U12: ≥ 0,70 m		
?		V50/55M70/75	80	76,2	8	12	7	19		V U18	V35+ M60+	2 000	76,2	18x en 5x wb	m U14: ≥ 0,90 m		
!	m U16 j U14	V40/45	80	76,2	8	12	8	12		M U18		2 000	83,8	18x en 5x wb	m U16/j U14: ≥ 1,00 m		
!	V U18		100	76,2	10	13	8,50	10,50		V U20/V		3 000	76,2	28x en 7x wb	V U18/j U16: ≥ 1,10m		
!	j U16 V U20/V	V35	100	83,8	10	13	8,50	10,50		M U20/M	M35 tm M55	3 000	91,4	28x en 7x wb	V U20/M U18: ≥ 1,20m		
?		M60/65	100	83,8	10	12	8	16	Op een blauwe baan worden blauwe merktekens en lijnen in ROOD aangegeven! Er zijn max. 5 hindernissen in één ronde						M U20: ≥ 1,30 m		
!		M50/55	100	91,4	10	13	8,50	10,50	1. waterbak binnenzijde 8-baans: 3000m: start ± 23m vóór startlijn 200m, 1 ^e hindernis = H1, 35 x hindernis 2000m: start ± 20m vóór finishlijn, 1 ^e hindernis = H3, 23 x hindernis						U8 t/m U20 en meerkampen:	verhoging: +5	
!	V U18		110	91,4	10	13,72	9,14	14,02	2. waterbak buitenzijde 6 baans: 3000m: start nabij 100m startlijn, 1 ^e hindernis = H1 2000m: start ± 80 m voorbij finishlijn, 1 ^e hindernis = H3						M/V U18-20: organisatie bepaalt aanvangs- en vervolghoogten		
!	V U20	M35/40/45	110	99,1/100	10	13,72	9,14	14,02	U16 1500 m, 1 ^e hindernis is H1; 1500m, waterbak = H4 (3x), 12 x hindernis. U14 1000 m: 1 ^e hindernis is H5, geen waterbak; hoogte hindernissen 76,2 cm. (Zie aanvullende regels U14 U16: regel 1.3.6 e.v.)						COMPETITIES		
!	M		110	106,7	10	13,72	9,14	14,02	NB 1: Weg te laten hindernissen 1 ^e ronde, bijplaatsen na de start. NB 2: 1500m: start tot 1 ^e volledige ronde geen hindernissen, daarna bijplaatsen.						NK teams: V 140; M 160 1e V 130; M 150 2 ^e V 130; M 140 3 ^e V 120; M 140 U20 en U18 V 110; M 120 Masters: V 110; M 120 U14: m 100; j 110 U16: m 110; j 120	Estafette (wisselzone: 30 m. Voor 4x40, 4x400 en verder: 20 m)	4x40 : geel 4x60 : zwart 4x80 : blauw (3cm) 4x100, Zweedse: geel 4x200/400/800 : blauw 4x1500: geel
!	V70+/M80+		200	68,6	5	20	35	40 *									
!	V60/65M70/75		300	68,8	7	50	35	40 *									
!	U16	V50/55/M60/65	300	76,2	7	50	35	40 *									
!	V U18/ V U20/V	V35/40/45	400	76,2	10	45	35	40 *									
!	M U18	M50/55	400	83,8	10	45	35	40 *									
!	M U20/M	M35/40/45	400	91,4	10	45	35	40 *									

WERPEN voor U8 t/m U20 en SENIOREN (gewichten in kg, voor balwerpen in g)													WERPEN voor MASTERS (gewichten in kg)									
U8 / U9	U10	U12	m U14	j U14	m U16	j U16	V U18	M U18	V U20	M U20	V	M	Onderdeel	V35-45	V50-55	V60-70	V75+	M35-45	M50-55	M60-65	M70-75	M80 +
	2	2	2	3	3	4	3	5	4	6	4	7,260	Kogelstoten	4	3	3	2	7,260	6	5	4	3
			0,750	1	1	1	1	1,500	1	1,750	1	2	Kogelslingeren									
			0,400	0,400	0,500	0,600	0,500	0,700	0,600	0,800	0,600	0,800	Discuswerpen	1	1	1	0,750	2	1,5	1	1	1
													Speerwerpen	0,600	0,500	0,500	0,400	0,800	0,700	0,600	0,500	0,400
Bal	80-100	140-160	170-200										Gewichtwerpen	9,080	7,260	5,450	4,000	15,880	11,340	9,080	7,260	5,450