

INFORMATIEBLAD voor WEDSTRIJDLEIDERS , SCHEIDSRECHTERS EN MATERIAALPLOEG (Belijning in WA – KLEURCODES)																							
BENODIGDE TIJD VOOR LOOPONDERDELEN				BENODIGDE TIJD VOOR TECHNISCHE ONDERDELEN (bij regionale wedstrijden)								GROEPSINDELING											
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)	Kalenderjaar											
t/m 100 m	3'30"	t/m 110 mh	3'30"	hoogspringen	4'	4'/5'	6'/8'	deelnemer	U9 (8)	U16 (14-15)	Senioren (20 t/m 34)	Is bepalend											
400 m	3'30"	400 mh	4'	polstokhoogspringen		10'/12'	12'/15'	deelnemer	U10 (9)	U18 (16-17)	Alleen 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		Hoog	Polsh.	Andere										
3 000 m	15'/18'			balwerpen/ kogelstoten	45"	45"	45"	poging	>3 deelnemers	2e getal voor meerkamp of opeenvolgende. poging	1'	1'	1'										
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	POISHOOG	(START)LIJNEN						
teken s	categorie	masters	m	hoogte	aan-tal	aan-loop	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 ↓						
	U14 m		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		Vanaf U18 ↓						
?		V50/55M70/75	80	76,2	8	12	7	19		V U18	V35+ M60+	2 000	76,2	18x en 5x wb	U14m: ≥ 0,90 m								
	U16 m U14 j	V40/45	80	76,2	8	12	8	12		M U18		2 000	83,8	18x en. 5x wb	U16 m / U14 j: ≥ 1,00 m		4X400 / 800 in banen						
	V U18		100	76,2	10	13	8,50	10,50		V U20/V		3 000	76,2	28x en 7x wb	V U18 / U16 j: ≥ 1,10m								
	U16 j 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	Steeplechase ↓							
?		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	verhoging: +5							
		M50/55	100	91,4	10	13	8,50	10,50							Breaklijn / -punt ↓								
	M U18		110	91,4	10	13,72	9,14	14,02	1. waterbak binnenzijde 8-baans: 3000m: start ± 23m vóór startlijn 200m, 1° hindernis = H1, 35 x hindernis 2000m: start ± 20m vóór finishlijn, 1° hindernis = H3, 23 x hindernis						U8 t/m U20 en meerkampen:								
	M U20	M35/40/45	110	99,1/100	10	13,72	9,14	14,02							M/V U18-U20: organisatie bepaalt aanvangs- en vervolghoogten	COMPETITIES							
	M		110	106,7	10	13,72	9,14	14,02	2. waterbak buitenzijde 6 baans: 3000m: start nabij 100m startlijn, 1° hindernis = H1 2000m: start ± 80 m voorbij finishlijn, 1° hindernis = H3						NK teams: V 140; M 160	V 200; M 260	Estafette (wisselzone: 30 m. Voor 4x40, 4x400 en verder: 20 m)						
		V70+/M80+	200	68,6	5	20	35	40 vanaf startlijn 40m							1e V 130; M 150	V 200; M 220							
		V60/65M70/75	300	68,8	7	50	35	40 *	U16 1500 m, 1° hindernis is H1; 1500m, waterbak = H4 (3x), 12 x hindernis. U14 1000 m: 1° hindernis is H5, geen waterbak; hoogte hindernissen 76,2 cm. (Zie aanvullende regels U14 U16: regel 1.3.6 e.v.)						2° V 130; M 140	V 180; M 200	4x40 : geel 4x60 : zwart						
	U16	V50/55/M60/65	300	76,2	7	50	35	40 *							3° V 120; M 140	M 180	4x80 : blauw (3cm)						
	V U18/ V U20/V	V35/40/45	400	76,2	10	45	35	40 *	NB 1: Weg te laten hindernissen 1° ronde, bijplaatsen na de start. NB 2: 1500m: start tot 1° volledige ronde geen hindernissen, daarna bijplaatsen.						U20 + U18 V 110; M 120	V 180; M 180	4x100, Tweedse: geel						
	M U18	M50/55	400	83,8	10	45	35	40 *							Masters: V 110; M 120		4x200/400/800 : blauw						
	M U20/M	M35/40/45	400	91,4	10	45	35	40 *							U14: meisjes 100; jongens 110		4x1500: geel						
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	U14 m	U14 j	U16 m	U16 j	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 Kogelslingeren	4	3	3	2	7,260	6	5	4	3
				0,750	1	1	1	1	1,500	1	1,750	1	2	Discuswerpen	1	1	1	0,750	2	1,5	1	1	1
				0,400	0,400	0,500	0,600	0,500	0,700	0,600	0,800	0,600	0,800	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