



Richtlijnen & Speerpunten



Atletiekunie

2026-2027

Welkom!

Voor je ligt de laatste update van het naslagwerk voor juryleden en overige atletiekfans: **Richtlijnen en speerpunten**. Een klein boekje dat je altijd op zak kunt hebben om even snel kennis op te halen, te spieken bij een lastige situatie of gewoon om actueel te zijn op de atletiekbaan of voor de televisie.

In dit boekje zijn alle basisregels opgenomen, die worden toegepast op wedstrijden. Om te voorkomen dat het een onhandelbaar dik boekje wordt zijn specifieke regels voor Wegwedstrijden, Crosscountry, Berglopen en Trailrunning, maar ook de specifieke wedstrijdgebepalingen die gelden voor Nederlandse kampioenschappen en competitiewedstrijden, helemaal niet meegenomen. Voor de kortebaan (200m rondbaan), de para-atletiek en Athletics Champs worden, de meest specifieke, aanvullende regels op een rij gezet.

Dit boekje vervangt het wedstrijdreglement niet. *Veranderingen in versie 2026-2027 worden weergegeven in cursief lettertype (gebaseerd op de veranderingen in het wedstrijdreglement).*

De belangrijkste wijzigingen c.q. aanvullingen:

- 1 november regel is vervallen
- Juiste plaatsing startblokken en plaatsing pylonen bij 800m breekpunt
- Nieuwe regel bij atleet die stokje laat vallen tijdens de estafette
- Update belijning start, estafettes, steeplechase en horden
- Nieuw onderdeel: 300 m horden U18 / U20 / Senioren en hordenafstanden voor 80 m horden V70+ en M80+
- Update windmeting: toevoeging 50 m / 60 m / 50 m horden / 60 m horden voor U18 / U20 / Senioren (outdoor)
- Update regels talmtijden: als tijd loopt mogen staanders polsstokhoogspringen niet meer verzet worden
- Update (niet-) toegestane assistentie bij technische onderdelen
- Toevoeging meest speciale regels voor de kortebaan (200m rondbaan) en de para-atletiek

Inhoudsopgave

Onderdeel	Onderwerp	Pagina
Algemeen	Categorieën atleten en startnummers	4
Lopen	Start	6
Lopen	Jureren	10
Lopen	Tijdregistratie	14
Lopen	Snelwandelen	17
Lopen	Belijning, horden en steeplechase	18
Windmeting	Voor lopen inclusief voor ver- plus hink-stap-springen	22
Technische onderdelen	Algemene bepalingen	23
Technische onderdelen	Verticale springonderdelen	28
Technische onderdelen	Horizontale springonderdelen	31
Technische onderdelen	Werponderdelen	33
Meerkampen	Voor alle categorieën	40
Aanvullende regels op een rij	<i>Kortebaan (200m rondbaan), para-atletiek, U8, U9, U10 en U12</i>	41
Kaarten voor bij de start	Rood/zwart, Geel/zwart, Groen	44

Categorieën atleten

Categorie	Leeftijd	Toelichting
U8 Meisjes/Jongens U9 Meisjes/Jongens U10 Meisjes/Jongens U12 Meisjes/Jongens	Jonger dan 8 jaar 8 jaar 9 jaar 10 en 11 jaar (U12-1 en U12-2)	<i>Leeftijd die op 31 december van het jaar waarin de wedstrijd plaatsvindt wordt bereikt.</i>
U14 Meisjes/Jongens U16 Meisjes/Jongens	12 en 13 jaar (U14-1 en U14-2) 14 en 15 jaar (U16-1 en U16-2)	
U17 V/M (para-atleten) U18 V/M U20 V/M Senioren V/M U23 V/M (neosenioren)	14, 15 en 16 jaar 16 en 17 jaar 18 en 19 jaar 20 jaar en ouder (20 jaar tot en met 22 jaar)	
Masters V/M Perioden van 5 jaar V35/M35 V40/M40 Etc.	Iedere atleet die 35 jaar is geworden. 35 t/m 39 jaar 40 t/m 44 jaar Etc.	
		Voor de bepaling van de leeftijdscategorie geldt de dag waarop de aangegeven leeftijd wordt bereikt. Bij wedstrijden over meerdere dagen geldt de leeftijd op de 1 ^e wedstrijddag. V = Vrouwen / M = Mannen

Startnummers

Bij 1 startnummer

- Voor alle U20 atleten en jonger, senioren en masters (dus voor ALLE categorieën!) moet het startnummer bij looponderdelen op de borst worden gedragen.
- Bij het springen en werpen mag het startnummer zowel op de borst als op de rug gedragen worden.

Opmerkingen:

- Startnummers kunnen ook “naamnummers” zijn.
- Als 2 startnummers beschikbaar zijn, moeten deze allebei gedragen worden; behalve bij springonderdelen waar de atleet maar 1 startnummer hoeft te dragen. Dit startnummer mag de atleet naar keuze op de rug of op de borst dragen.
- Speciaal voor masters bij masterwedstrijden geldt dat bij alle technische onderdelen slechts 1 startnummer is verplicht.
- *Para-atleten in een rolstoel dragen hun startnummer op achterkant stoel, frame runners op de rug, zittende werpers op de borst en op achterzijde werpstoel.*



Start (1)

Het Startteam zorgt voor een faire start voor alle atleten. Het startteam bestaat uit:

- De starter (en eventueel recall starters)
- Eén of meer startcommissaris(sen)
- De startscheidsrechter

De starter:

- Organiseert de start en richt het startgebied in (samen met de baanploeg)
- Controleert voor iedere start of alles en iedereen gereed is
- Leidt de startprocedure en onderbreekt de start als een unfaire situatie ontstaat
- De starter stelt daarmee de startscheidsrechter in de gelegenheid om op te treden
- De starter heeft als enige de bevoegdheid om één of meerdere atleten een valse start toe te kennen

De startcommissaris:

- Zorgt ruim op tijd voor de benodigde jurylijsten, starterskaarten en communicatie met de finish
- Controleert of de atleten aanwezig zijn en hun startnummer op de juiste manier dragen (tenminste leesbaar)
- Controleert of de estafettestokjes aanwezig zijn en klaarliggen
- Wijst de atleten de juiste serie/baan en controleert of de atleten in de juiste serie/baan zitten
- Na commando “gereedmaken” of na onderbrekingen: helpt de atleten zo nodig om de juiste positie in te nemen, d.w.z. vóór de getal-kubus of áchter de gebogen stippellijn
- Na commando “op uw plaatsen”: controleert of de atleten hun voeten tegen de startblokken of achter de startlijn plaatsen, bij gebruik startblokken: vingers achter de lijn en minimaal één knie aan de grond (indien mogelijk, denk bijvoorbeeld aan atleten met een handicap)
- Bij onderbrekingen: toont op aangeven van de starter de juiste kaart
- Houdt de administratie bij van de starts waaronder het noteren van de atleten die niet gestart zijn (DNS)

Start (2)

De startscheiderechter:

- Ziet erop toe dat de (start)regels worden nageleefd door het startteam en de atleten
- Heeft de bevoegdheid om een atleet te waarschuwen of diskwalificeren bij het overtreden van de regels of misdrijvingen op basis van de waarnemingen van het startteam (bv. treuzelen, andere atleten storen)
- Let op de omgeving en beoordeelt of externe oorzaken hebben geleid tot het evt. afbreken van de start
- Heeft de bevoegdheid om de beslissing van de starter omtrent het toekennen van een valse start te overrulen
- Kan evt. een atleet onder protest mee laten lopen (toont dan een rood/witte kaart)

Het is erg belangrijk dat het startteam ruim voor de wedstrijd de startprocedures voor de verschillende onderdelen en categorieën goed doorspreekt. Aan de orde komen bijvoorbeeld de looplijnen, controles en signalen van de startcommissaris, de rol van de startscheiderechter en de posities van de (recall-)starter(s).

Informeel bij vragen of onduidelijkheden altijd bij de starter en/of de startscheiderechter!

Startblokken:

- Gebruiken bij alle afstanden t/m 400 m (ook met horden) en estafettes t/m 4 x 400 m (incl. Zweedse estafette)
- Niet gebruiken bij alle andere afstanden
- *Ook verplicht voor atleten met een visuele handicap en verstandelijke beperking.*
- Niet verplicht voor U8/U9/U10/U12 atleten, masters en para-atleten in klassen 35-38 / 42-47 / 61-64 (zie pagina 42)
- *Geen enkel deel van het startblok mag de startlijn overlappen of uitsteken buiten de toegewezen baan, met als uitzondering dat het achterste gedeelte van het frame mag uitsteken voorbij de rechter lijn van die baan, als daardoor andere atleten niet worden gehinderd (bij bv. 200m en 400m).*

Start (3)

De startprocedure:

- Commando's bij afstanden met startblokken: "Atleten gereedmaken", "Op uw plaatsen", "Klaar", dan het schot
- Commando's bij afstanden zonder startblokken: "Atleten gereedmaken", "Op uw plaatsen", dan het schot
- Alle starts worden gestart met een (elektronisch) startrevolver
- De starter onderbreekt de start bij een valse start of als er een andere unfaire situatie ontstaat voor de atleten d.m.v. commando "Herstellen" of (na het schot) door een tweede schot (of evt. fluit)

De starter onderbreekt de startprocedure wanneer de start niet meer fair kan zijn of worden.
Er hoeft dan niet altijd een valse start te worden toegekend.

Bijvoorbeeld:

- Een atleet die de commando's van de starter niet direct opvolgt, zich onsportief gedraagt of een onreglementaire beweging maakt (niet zijnde een startbeweging), zoals een voorbeweging of onbalans
- Verstoringen van buitenaf, zoals geluiden uit het publiek of een hond die baan oversteekt
- Andere onregelmatigheden waar atleten hinder van (kunnen) ondervinden

In zulke gevallen kan de startscheidrechter zo nodig een atleet waarschuwen of diskwalificeren.

De startcommissaris toont op aangeven van de starter de groene kaart, tenzij de startscheidrechter al een kaart heeft getoond.

Start (4)

Een valse start:

- Wordt gemaakt als de atleet vóór het schot met de startbeweging begint, ter beoordeling door de starter
- Kan in dezelfde serie door meer dan één atleet worden gemaakt
- Wordt alleen toegekend als deze op zichzelf staat en niet een gevolg is van een andere onregelmatigheid
- Wordt niet toegekend als het contact met de grond of het startblok niet verbroken wordt, tenzij de starter van mening is dat de atleet daadwerkelijk anticipeert op het schot en een doorgaande startbeweging maakt die niet meer te stoppen is (“rolling start”).
- Bij starts vanuit staande positie kunnen atleten uit evenwicht raken. Wanneer dit onopzettelijk is, is dit een instabiele start en geeft de starter het commando “herstellen” of moet de starter terugschieten als de revolver al is afgevuurd.

Categorie	Regel
Senioren, U18 en U20 atleten (m.u.v. meerkamp)	Valse start is diskwalificatie (rood/zwarte kaart)
Meerkamp Senioren, U18 en U20 atleten	Valse start is een waarschuwing voor de hele serie (geel/zwarte kaart). De volgende valse start is diskwalificatie voor de veroorzaker (rood/zwarte kaart)
U14 en U16 atleten (incl. meerkamp) Masters (incl. meerkamp)	Valse start is waarschuwing voor de veroorzaker (geel/zwarte kaart), de tweede persoonlijke valse start is diskwalificatie (rood/zwarte kaart)
U8, U9, U10 en U12 atleten	Een starter kan een atleet na een valse start toespreken zonder haar / hem hiervoor verder te bestraffen.

Looponderdelen (1)

De scheidsrechter lopen:

- Verdeelt zo nodig de taken van de jury aankomst en de baancommissarissen
- Zorgt dat de regels worden nageleefd en beslist over zaken waar de regels niet in voorzien
- Heeft de bevoegdheid om een atleet of een estafetteteam te waarschuwen of te diskwalificeren bij misdragingen of het overtreden van de regels
- Bepaalt de aankomstvolgorde na overleg met de jury aankomst (als deze daar zelf niet uitkomt)
- Beslist bij een protest

Jury aankomst/ronden tellen:

- Chef jury aankomst coördineert het werk
- Bevindt zich aan de buitenkant van de baan, bij voorkeur op een trap
- Het rondenvord en de bel inclusief de bediener(s) staan wel aan de binnenzijde
- Bedient het rondenvord als de voorste atleet het rechte stuk oploopt en belt bij elke atleet die de laatste ronde in gaat
- Telt de rondenvord van iedere atleet bij afstanden langer dan 1500 m en noteert globale tussentijden
- Bepaalt de aankomstvolgorde
- De chef verzamelt de formulieren, bepaalt de aankomstvolgorde en voegt deze samen tot één lijst voor de tijdwaarneming

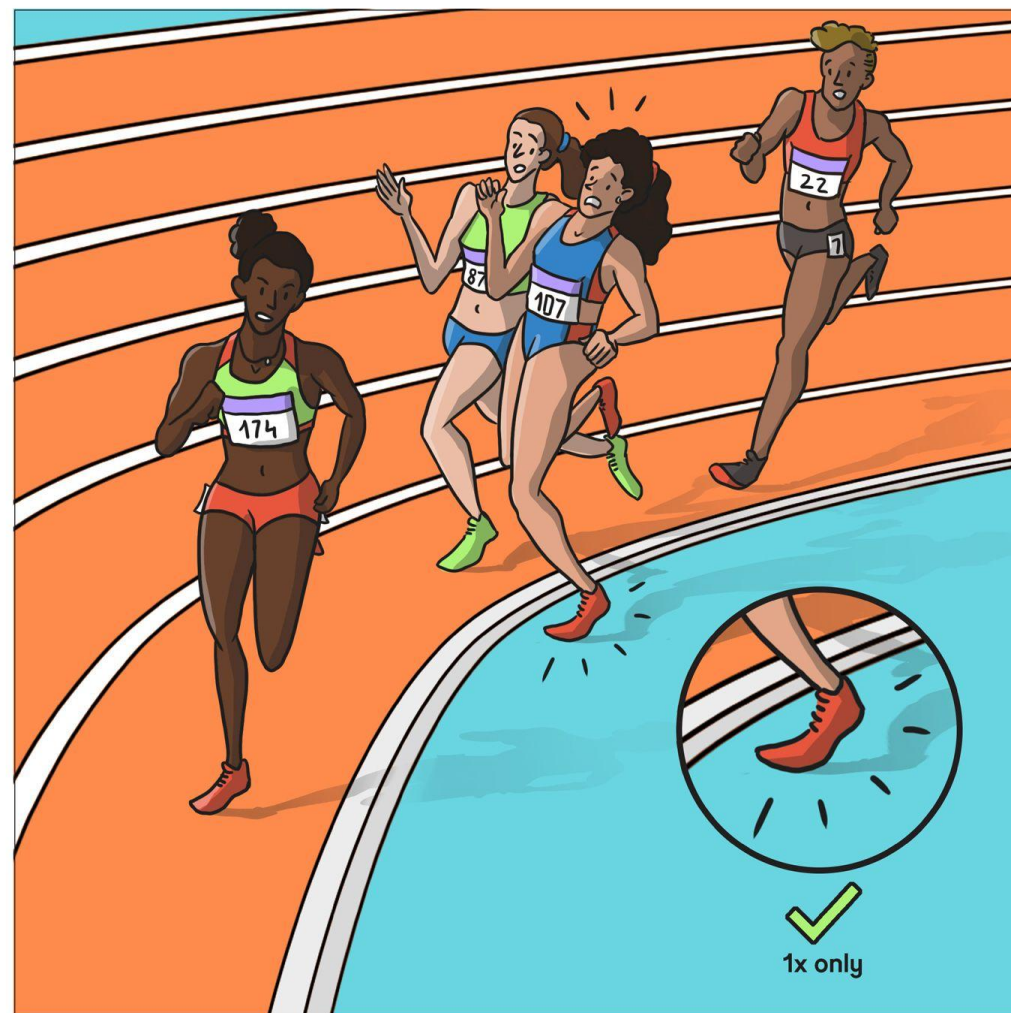
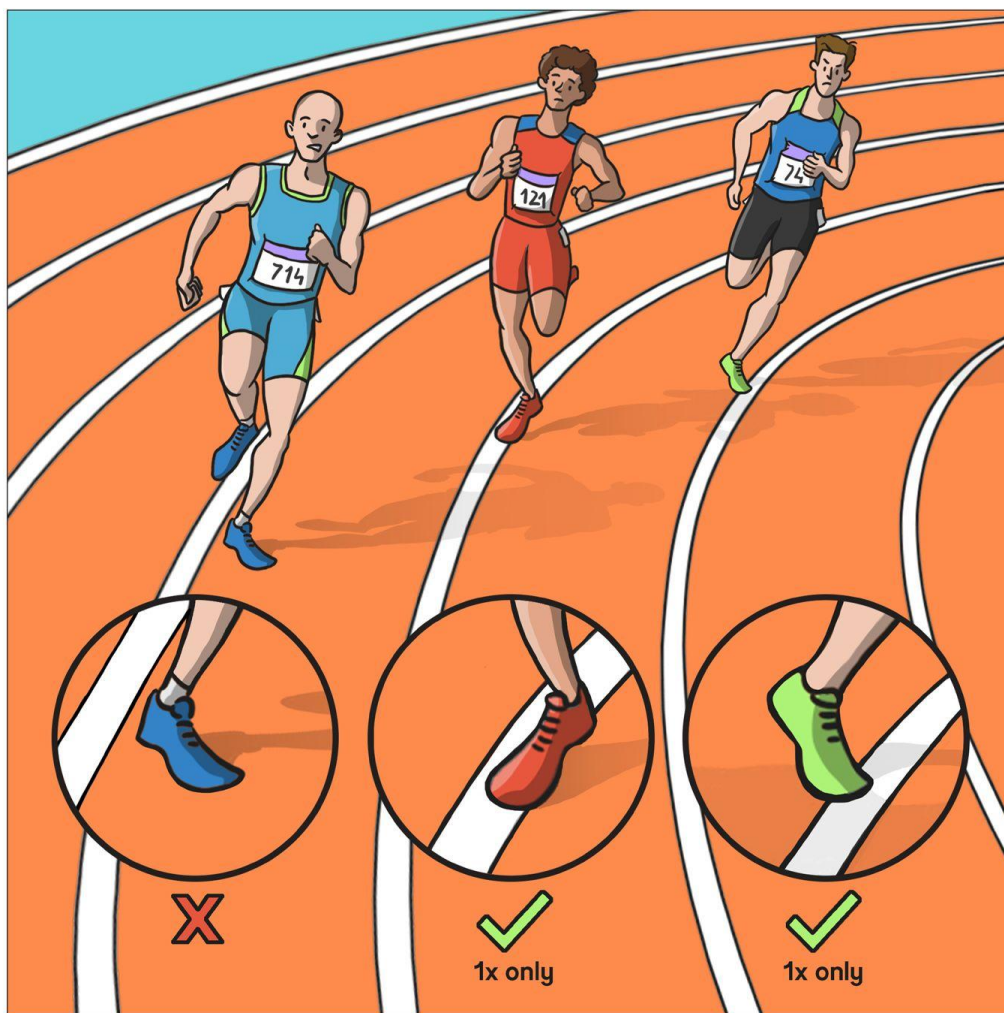
De baancommissaris:

- Chef baancommissarissen coördineert het werk
- Rapportert bij elke overtreding van de regels op de rondbaan (of onregelmatigheid) en toont een gele vlag
- Is zo precies mogelijk. Noteert precies waar, door wie en hoe de overtreding plaats vond.

Looponderdelen (2)

Voorbeeldovertredingen tijdens de wedstrijd:

- Atleten hinderen of duwen andere atleten waarbij de atleet oneerlijk voordeel krijgt ten opzicht van de andere atleet of atleten, de andere atleet of atleten in hun voortgang worden belemmerd of waarbij een onveilige situatie ontstaat.
 - Atleten lopen buiten de baan
 - Bij onderdelen in banen: in de bocht over de lijn aan hun linkerhand of voor de 2^{de} keer op de lijn (op de lijn stappen mag 1 keer tijdens de wedstrijd)
 - Bij onderdelen niet in banen: voor de 2^{de} keer op of over de binnenrand in de bocht stappen (1 keer mag)
 - Geldt ook voor estafette teams!
 - Op rechte stuk buiten de baan lopen is geen probleem (geen voordeel)
 - Zie ook tekening op pagina 12
 - Atleten gaan te vroeg naar binnen bij de 800 m of bij langere looponderdelen wanneer in 2 groepen wordt gestart
- *Let op voor de 800m gestart in banen: Om atleten te helpen bij het herkennen van de overgangslijn moeten kleine pylonen of prisma's, bij voorkeur in een andere kleur dan de overgangslijn en de scheidingslijnen van de banen, geplaatst worden direct vóór de kruising van de scheidingslijnen van de banen met de overgangslijn.*



Uitleg buiten de baan lopen (bron World Athletics)

Looponderdelen (3)

Voorbeeldovertredingen bij horden:

- Atleten passeren de horden niet juist (atleet mag niet met zijn voet of been tijdens de passage, naast een van beide zijden van de horden, onder het horizontale vlak komen)
- Atleten met hun handen, hun lichaam of met de voorkant van opzwaaibeen een horde omverwerpen of verplaatsen (omgooien met de onder kant van de voet (hiel/hak) is dus geen overtreding!)
- Atleten verplaatsen horden of werpen horden omver in hun eigen baan of in een andere baan waarbij een andere atleet of andere atleten gehinderd worden.

Voorbeeldovertredingen bij steeplechase:

- Atleten passeren de hindernis niet juist (atleet mag niet met zijn voet of been tijdens de passage, naast een van beide zijden van de hindernis, onder het horizontale vlak komen)
- Atleten stappen op de zijranden van de waterbak
- Een atleet moet zich door het water voortbewegen of eroverheen springen en moet over iedere hindernis gaan (wijze waarop maakt niet uit)

Voorbeeldovertredingen estafettes:

- Het estafettestokje is tijdens het wisselen buiten het wisselvak, waarbij
 - De plaats van het stokje (binnen/buiten het wisselvak) bepalend is
 - De wissel is afgerond als de overnemende atleet het stokje alleen vast heeft
- Een atleet een ander team hindert, dit kan ook de atleet zonder stokje betreffen
- Het stokje naar de volgende loper wordt gegooid
- Het stokje door de verkeerde atleet wordt opgepakt als deze op de grond is gevallen
 - *De atleet die het stokje laat vallen moet deze oppakken; daarbij mag de atleet de baan verlaten als het stokje is weggerold, maar mag hij de afstand niet verkorten of daarbij andere atleten hinderen.*

Handtijdregistratie

De chef tijd:

- Chef tijd coördineert het werk en houdt het tijdschema goed in de gaten zodat de volgende serie niet onnodig hoeft te wachten
- Stelt de starter op de hoogte d.m.v. een vlag of een ander afgesproken signaal dat de juryleden gereed zijn voor de volgende race
- Zorgt er voor dat alle atleten een geregistreerde tijd hebben en noteert de tijden van elke individuele atleet

De wedstrijd:

- De stopwatch wordt gestart op de lichtflits of de rookpluim uit de startrevolver
- De tijd wordt gestopt als het torso (romp) van de atleet de voorkant van de finishlijn bereikt
- Bij rolstoelatleten is de naaf van het voorwiel bepalend voor het finishmoment

Afronden handtijden:

- Handtijden worden naar boven afgerond op 1/10 van een seconde. Bijvoorbeeld: 10,01 sec = 10,1 sec; 10,10 sec = 10,1 sec; 11,97 sec = 12,0 sec

Als na afronding zoals hierboven aangegeven:

- 3 juryleden waarvan 2 dezelfde tijd hebben, dan is dit de eindtijd. bv: 10,2 sec, 10,2 sec, 10,6 sec = 10,2 sec
- 3 juryleden hebben allen een andere tijd, de middelste is de eindtijd. bv: 10,2 sec, 10,3 sec, 10,5 sec = 10,3 sec
- Er slechts 2 tijden zijn gemeten, de langzaamste tijd is de eindtijd. bv: 10,2 sec, 10,6 sec = 10,6 sec

Elektronische tijdwaarneming (ET) (1)

De chef ET:

- Verdeelt de taken over de medewerkers ET
- Zorgt er voor dat de fotofinish apparatuur juist is opgesteld en goed functioneert
- Is samen met de scheidsrechter lopen en de starter verantwoordelijk voor de nulstart
- Stelt de starter op de hoogte d.m.v. een vlag of een ander afgesproken signaal ("lampje") dat de elektronische tijd gereed is voor de volgende race
- Zorgt er voor dat alle atleten een geregistreerde tijd hebben
- Zorgt ervoor dat de fotofinish apparatuur beschikbaar is voor de volgende serie zodat deze niet onnodig hoeft te wachten

De medewerker ET:

- Controleert of hij in het bezit is van de juiste startlijsten
- Zorgt dat voor elke serie het systeem tijdig gereed is
- Controleert of hij een startsignaal krijgt
- Houdt tijdens de langere afstanden in de gaten of er uitvallers zijn of atleten gedubbeld worden (staat in contact met scheidsrechter lopen en jury aankomst)
- Zorgt dat hij gereed is voor tussentijden en de finish
- Assisteert bij het verwerken van de uitslag
- Vraagt aan de jury aankomst de juiste aankomstlijsten

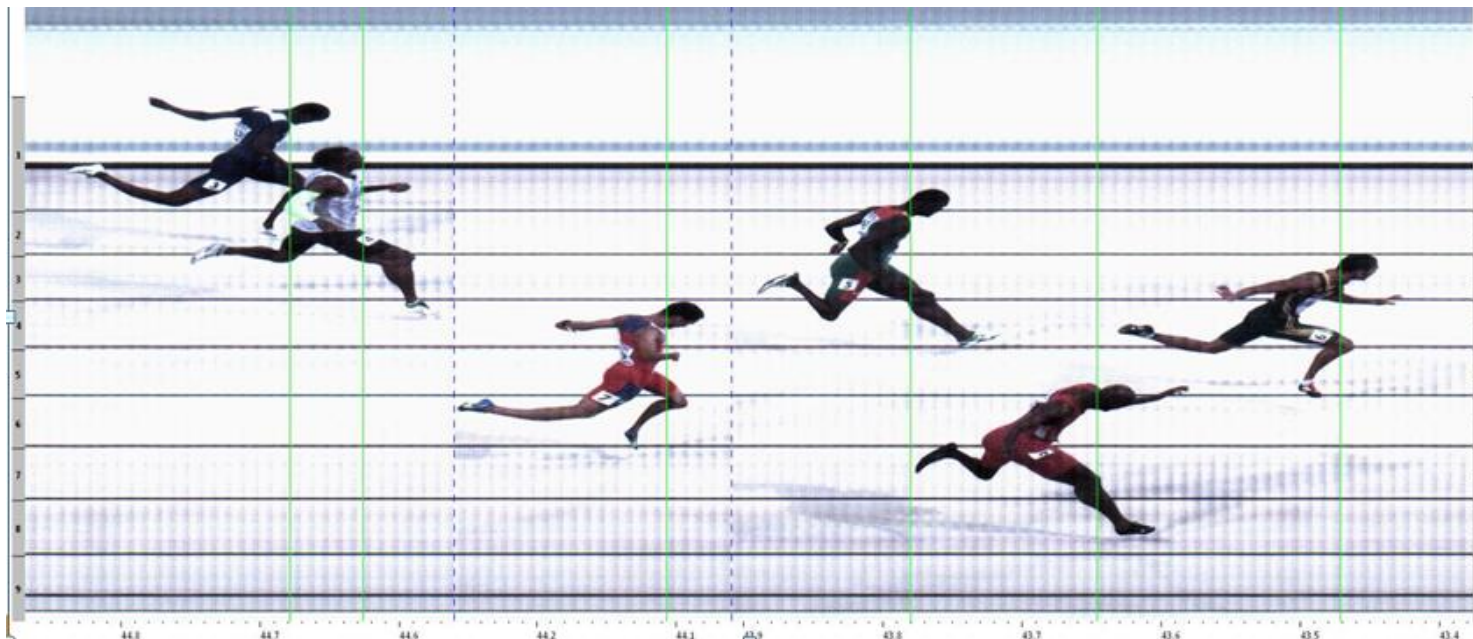
Elektronische tijdwaarneming (ET) (2)

Noteren tijden:

- Baanwedstrijden t/m 10 000 m: Tijden worden naar boven afgerond op 1/100 van een seconde. Dus bv. 10,01 sec of 26:17,54
- Baanwedstrijden > 10 000 m: Tijden worden naar boven afgerond op 1/10 van een seconde. Dus bv. 59:26.4

Mogelijke problemen:

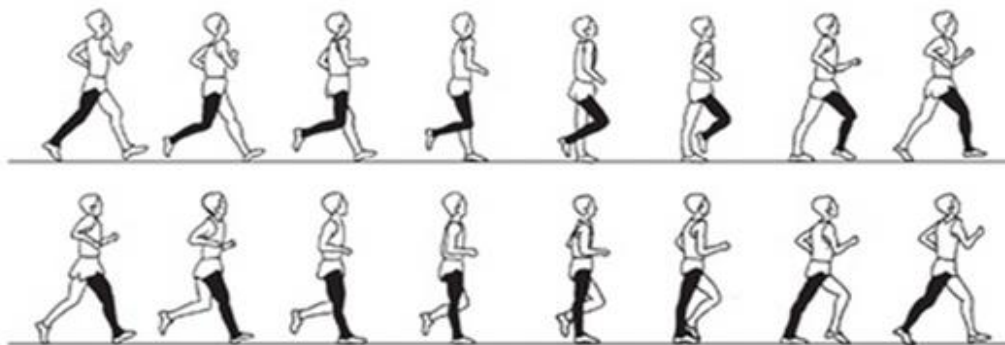
- Maak bij een gemiste start wel een finishfoto, deze kan nuttig zijn voor de plaatsbepaling
- Bij diskwalificatie mag de geregistreerde tijd niet gepubliceerd of verspreid worden
- Bij gelijke eindtijden moet gekeken worden naar 1/1000 seconde



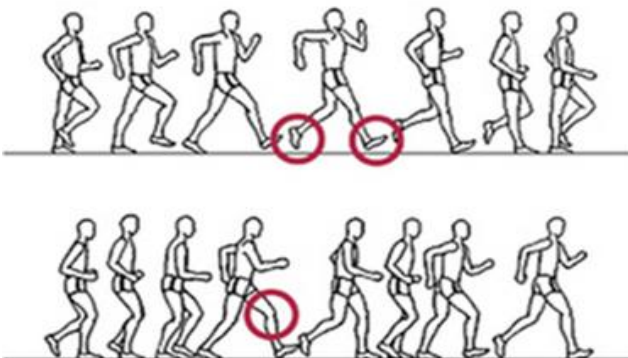
Snelwandelen

Snelwandelen wordt omschreven als achtereenvolgende stappen waarbij de atleet contact houdt met de grond, zodat geen (voor het menselijk oog) zichtbaar verlies van contact plaatsvindt. Het voorste been moet worden gestrekt (dus niet gebogen in de knie) vanaf het moment van het eerste contact met de grond tot in verticale positie onder het lichaam.

Correcte techniek:



Incorrecte techniek:



Contactverlies



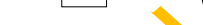
Gebogen knie

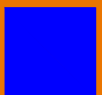
Belijningen (400 m standaard rondbaan ('outdoor'))

Afstand	Startlijnen	
40 m / 60 m / 80 m / 150 m	Groen (recht; baanbreedte/verspringend)	
100 m / 110 m h / 200 m / 300 m / 400 m	Wit (recht; baanbreedte/verspringend)	
800 m (start in banen)	Wit met groen blok (recht; verspringend)	
1 000 m / 1 500 m / 5 000 m / 10 000 m	Wit (evolvente)	
2 000 m / 3000 m steeplechase (1 500 m)	Wit (evolvente) (1 500 m groen evolvente)	
4 x 40 m / 4 x 60 m	Groen (recht; verspringend)	
4 x 80 m	<i>Geel met groen blok (recht; verspringend)</i>	
4 x 100 m	Wit (recht; verspringend)	
4 x 400 m	Wit met blauw blok (recht; verspringend)	
Zweedse est.* (baan 1: startlijn 200 m)	Vanaf baan 2 donkerblauw (verspringend)	

* Indien geen specifieke startlijnen dan starten op de 800 meter startlijn (start in banen)

Atletiekunie

Estafettes markeringen wisselvakken	4 x 40 m Geel 20 m	4 x 60 m Zwart 30 m	4 x 80 m Donker- blauw 30 m	4 x 100 m Geel 30 m	4 x 400 m Donker-blauw Wissel 1 / Wissel 2+3 20 m / 20 m		Zweedse est.* (400m- 300m-200m-100m) Geel 30 m
Eind vak							
Lijn in vak							
Begin vak							

 Steeplechase: Donkerblauw markering voor plaatsing hindernissen	Afstand	Hoogte (cm)	Aantal hindernissen*	Aantal waterbak passages	Aantal hindernissen per ronde
U14 meisjes en jongens	1 000 m	76,2	9	-	4
U16 meisjes en jongens	1 500 m	76,2	12	3	5
U18 Vrouwen / V35+ / M60+	2 000 m	76,2	18	5	5
U18 Mannen	2 000 m	83,8	18	5	5
U20 Vrouwen / Senioren Vrouwen	3 000 m	76,2	28	7	5
M35 / M40 / M45 / M50 / M55	3 000 m	83,8	28	7	5
U20M/Sen M	3 000 m	91,4	28	7	5

* Indien geen specifieke startlijnen dan starten op de 800 meter startlijn (wissel 1 4x400 m en wissel 2+3 4x100 m)

Horden (Mannen)

Jongens / Mannen	Afstand	Merk-tekens*	Kleur merktekens	Hoogte (cm)	Aantal horden	Afstand tot horde 1	Tussen-afstand	Afstand tot finish
U14	80 m		Donkerblauw	76,2	8	12,00 m	8,00 m	12,00 m
U16	100 m		Geel	83,8	10	13,00 m	8,50 m	10,50 m
U16 / M60 / M65	300 m		Groen	76,2	7	50,00 m	35,00 m	40,00 m
U18	110 m		Donkerblauw	91,4	10	13,72 m	9,14 m	14,02 m
U18 / M50 / M55	400 m		Groen	83,8	10	45,00 m	35,00 m	40,00 m
U20 / M35 / M40 / M45	110 m		Donkerblauw	99,1	10	13,72 m	9,14 m	14,02 m
U20 / Sen / M35 - M45	400 m		Groen	91,4	10	45,00 m	35,00 m	40,00 m
Senioren	110 m		Donkerblauw	106,7	10	13,72 m	9,14 m	14,02 m
M50 / M55	100 m		Geel	91,4	10	13,00 m	8,50 m	10,50 m
M60 / M65	100 m		Donkerblauw	83,8	10	12,00 m	8,00 m	16,00 m
M70 / M75	80 m		Donkerblauw	76,2	8	12,00 m	7,00 m	19,00 m
M70 / M75	300 m		Groen	68,6	7	50,00 m	35,00 m	40,00 m
M80+	80 m	?	?	68,6	8	11,00 m	6,00 m	27,00 m
M80+	200 m		Groen	68,6	5	20,00 m	35,00 m	40,00 m

* Nieuw: 300m U18 / U20 / Senioren: 7 horden, afstand tot horde 1 50m, zelfde hoogte en merkteken als 400m 20

Horden (Vrouwen)

Meisjes / Vrouwen	Afstand	Merk-tekens*	Kleur merktekens	Hoogte (cm)	Aantal horden	Afstand tot horde 1	Tussenafstand	Afstand tot finish
U14	60 m		Donkerblauw	76,2	6	12,00 m	8,00 m	8,00 m
U16 / V40 / V45	80 m		Donkerblauw	76,2	8	12,00 m	8,00 m	12,00 m
U16 / V50 / V55	300 m		Groen	76,2	7	50,00 m	35,00 m	40,00 m
U18	100 m		Geel	76,2	10	13,00 m	8,50 m	10,50 m
U18	400 m		Groen	76,2	10	45,00 m	35,00 m	40,00 m
U20 / Sen / V35	100 m		Geel	83,8	10	13,00 m	8,50 m	10,50 m
U20 / Sen / V35 - V45	400 m		Groen	76,2	10	45,00 m	35,00 m	40,00 m
V50 / V55	80 m		Donkerblauw	76,2	8	12,00 m	7,00 m	19,00 m
V60 / V65	80 m		Donkerblauw	68,6	8	12,00 m	7,00 m	19,00 m
V60 / V65	300 m		Groen	68,6	7	50,00 m	35,00 m	40,00 m
V70+	80 m	?	?	68,6	8	11,00 m	6,00 m	27,00 m
V70+	200 m		Groen	68,6	5	20,00 m	35,00 m	40,00 m

* Nieuw: 300 m U18 / U20 / Senioren: 7 horden, afstand tot horde 1 50m, zelfde hoogte en merkteken als 400 m

Windmeting voor outdoor (incl. ver- en hink-stap-springen)

Instellingen

- Hoogte / positie 1,22 m / niet meer dan 2 m van de baan
- Notatie Afronden op één getal achter de komma in positieve richting
- Bijvoorbeeld: -0,13 m/s wordt -0,1 m/s; +1,76 m/s wordt +1,8 m/s
- Controle De scheidsrechter controleert of de windmeter op de juiste plaats staat

Onderdeel	Afstand van finishlijn / afzetlijn	Duur	Start meting
<u>Voor U18 / U20 / Senioren:</u> 50 m / 60 m / 50 m horden / 60 m horden	30 m	5 s	Direct op het startschot
60 m / 60 m horden / 80 m / 100 m	50 m	10 s	Direct op het startschot
150 m, 200 m en 200 m horden	50 m	10 s	Vanaf het moment dat de eerste atleet het rechte eind oploopt
80 m horden / 100 m horden / 110 m horden	50 m	13 s	Direct op het startschot
Verspringen (ver)	20 m	5 s	Vanaf het moment dat de atleet het merkteken, op 35 m (HSS) of 40 m (ver) vanaf de afzetbalk, passeert. Bij een kortere aanloop start de meting direct.
Hink-stap-springen (HSS)	20 m	5 s	

Technische onderdelen: algemene bepalingen (1)

De scheidsrechter:

- Ziet er op toe dat voor aanvang van het onderdeel de jurytaken onder de jury zijn verdeeld
- Kan een vervangende poging geven als de atleet is gehinderd (moet meteen worden uitgevoerd) en geeft een vervangende poging als een polsstok, een speer of het draad van een slingerkogel breekt (moet meteen worden uitgevoerd)
- Zorgt dat de regels worden nageleefd; Beslist over een protest of zaken waar de regels niet in voorzien; en is bevoegd om atleten te waarschuwen of te diskwalificeren bij misdragingen
- Controleert de uitslagen, ondertekent deze en zorgt ervoor dat de uitslag naar het wedstrijdsecretariaat gaat
- Heeft het recht om de plaats, of het tijdstip, van het onderdeel te veranderen als de omstandigheden hierom vragen. Verandering van de wind (richting of sterkte) is geen reden. Een aan de gang zijnde ronde moet eerst worden afgemaakt.

Algemene regels:

- Inspringen/inwerpen: Voor aanvang van de wedstrijd mag iedere atleet inspringen of inwerpen. Het inwerpen dient te gebeuren in de volgorde van de jurylijst en altijd onder toezicht van de jury. Over het veld “prikken” bij speerwerpen mag niet in verband met veiligheid.
- Op het moment dat het onderdeel gestart is, mag de aanloop of ring niet meer gebruikt worden voor warming-up (bij werponderdelen) met of zonder werpmateriaal, m.u.v. polsstokhoogspringen bij competitiewedstrijden i.o.m. de wedstrijdleider.
- Voor iedere atleet telt het beste resultaat van al zijn pogingen, inclusief de resultaten die zijn behaald tijdens een barrage om de eerste plaats bij het hoogspringen of polsstokhoogspringen.

Technische onderdelen: algemene bepalingen (2)

Talmtijden:

De volgende talmtijden zijn van kracht per onderdeel (tussen haakjes: meerkamp):

Aantal atleten in de wedstrijd	Hoogspringen	Polsstok- hoogspringen	Andere onderdelen
Meer dan 3 of voor de eerste poging van iedere atleet	1 min (1)	1 min (1)	1 min (1)
2 of 3	1,5 min (1,5)	2 min (2)	1 min (1)
1	3 min (2)	5 min (3)	-
Opeenvolgende pogingen	2 min (2)	3 min (3)	2 min (2)

- Bij vaststellen aantal atleten, tellen atleten voor een eventuele barrage mee maar ook atleten die nog niet aan de wedstrijd zijn begonnen
- Bij recordpoging door de winnaar: 1 minuut extra bij hoog- en polsstokhoogspringen!
- *Als de tijd voor een poging loopt, mogen de staanders bij polsstokhoogspringen niet meer verzet worden. Check bij opvolgende pogingen van atleet met atleet of deze de staanders wil veranderen.*
- NED situatie: vaak zijn er geen talmklokken beschikbaar daarom kan de scheidsrechter bij onredelijk talmen beslissen dat een atleet de poging niet meer mag ondernemen of dat de poging ongeldig is.
- *Para-atleten: Bij zittende werpwedstrijden begint de klok te lopen vanaf het moment waarop het werptuig aan de atleet is aangeboden, nadat de stoel is vastgezet en de atleet zichzelf met riemen heeft vastgezet. Bij zittende werpwedstrijden is de talmtijd 1 min, behalve voor de vierde worp, dan is de talmtijd 2 min.*

Technische onderdelen: algemene bepalingen (3)

Merkttekens:

- Bij de aanlopen mogen alleen markeringen gebruikt worden zoals aangegeven door de organisatie. De markeringen mogen alleen naast de aanloop worden geplaatst. Maximaal twee. Hoog = tape!
- Bij de werponderdelen vanuit een ring mag maximaal 1 merktteken gebruikt worden. Deze mag alleen op de grond direct achter of naast de ring geplaatst worden. En moet na de poging van de atleet worden weggehaald.

Niet toegestane assistentie

- Het in bezit hebben van videocamera's, radio's, IPADs, SMART phones, etc. op het wedstrijdterrein
- Gebruik van technische hulpmiddelen die de atleet voordeel geven
- Het geven van aanwijzingen of andere vorm van ondersteuning door iedere wedstrijdofficial en/of jurylid dat niet hoort of nodig is voor zijn functie tijdens de wedstrijd (dus bv coachen of aanwijzen afzet bij een springonderdeel)
- Het met kleefband aan elkaar hechten van twee of meer vingers. Als kleefband op de handen/vingers is aangebracht mag dat uit één stuk bestaan op voorwaarde dat als twee of meer vingers met elkaar verbonden zijn, die vingers afzonderlijk van elkaar moeten kunnen bewegen. De kleefband moet aan de chef jury worden getoond.
- Het gebruik van handschoenen, behalve bij kogelslingeren en het polsstokhoogspringen. Bij kogelslingeren moeten de handschoenen glad zijn en de vingertoppen, behalve de duim, moeten open zijn.
- *Een atleet mag geen enkele substantie op een speer, in de ring of onder de schoenen aanbrengen, spuiten of strooien. Of de ring ruwer maken. Of spugen op het werpmateriaal.*

Technische onderdelen: algemene bepalingen (4)

Toegestane assistentie

- Communicatie tussen atleten en hun coaches, die zich buiten het wedstrijdterrein bevinden
- Bekijken van beelden via bv een SMART phone of IPAD van voorafgaande pogingen door atleten; *De atleet mag een apparaat om opnames te bekijken (tablet, smartphone) vasthouden en bedienen (aan rand wedstrijdterrein bv bij haar / zijn coach), maar niet meenemen naar het wedstrijdterrein.*
- Medisch onderzoek/behandeling en/of fysiotherapie op het wedstrijdterrein (op wedstrijdterrein door organisatie en buiten wedstrijdterrein door het team); dit mag de wedstrijd niet beïnvloeden/vertragen. Dit is natuurlijk anders bij een eventuele calamiteit.
- Iedere vorm van persoonlijke bescherming die om medische redenen noodzakelijk is (zoals bv bandage, kleefband, gordel, polsband, etc.).
- Om een beter houvast te krijgen bij het polsstokhoogspringen is het atleten toegestaan om een substantie op hun handen (evt handschoenen) of op de polsstok aan te brengen.
- Op de polsstok mogen ter hoogte van de greep lagen tape en aan de onderkant (bescherming stok) tape en/of ieder ander geschikt materiaal worden aangebracht. De tape bij de greep moet gelijkmatig zijn aangebracht (dus geen plotselinge verandering van de diameter / of het vormen van een ring voor extra grip).
- Voor betere grip mogen atleten bij de werponderdelen op de handen, op de handschoenen bij het kogelslingeren, een daarvoor geëigende substantie gebruiken (bv magnesium). Kogelstoters mogen dit ook op de hals aanbrengen.
- Bij het kogelstoten en discuswerpen mogen atleten krijt o.i.d. op het werpmateriaal aanbrengen.
- *Atleten mogen tape aanbrengen op de buitenkant van hun werpschoenen.*
- Opmerking: alle gebruikte substanties moeten met een vochtige doek makkelijk van het werpmateriaal kunnen worden verwijderd.

Technische onderdelen: algemene bepalingen (5)

Aantal pogingen technische onderdelen, behalve hoog- en polsstokhoogspringen

1. Als er meer dan acht atleten deelnemen hebben allen recht op drie pogingen.
 - De acht atleten met de beste geldige prestaties hebben recht op drie extra pogingen
2. Als er acht of minder atleten zijn, hebben alle atleten recht op zes pogingen.

In beide gevallen: worden de laatste (extra) 3 pogingen verwerkt in volgorde van de beste prestatie van de atleten uit de eerste drie pogingen, gerangschikt van laag naar hoog. De volgorde van de deelnemers kan eventueel ook gewijzigd worden na de 4^{de} en na de 5^{de} ronde (vooraf af te spreken).

Let op:

- Bij gelijke beste prestatie moet worden gekeken naar de op één na beste prestatie om te beslissen over de eindstand, als dat geen beslissing oplevert wordt gekeken naar de op twee beste prestatie enz. enz. enz. Als dit geen beslissing oplevert eindigen de atleten op de gelijke plaats.
- Bij de competitie (met uitzondering van hoog/polshoog): 4 pogingen, geen verandering van volgorde!
- Bij de meerkamp (met uitzondering van hoog/polshoog): 3 pogingen, geen verandering van volgorde!

Technische onderdelen: verticale springonderdelen (1)

Een atleet heeft een ongeldige poging bij hoogspringen als hij:

- Afzet met twee voeten
- De lat van de steunen doet vallen
- De grond of de mat raakt voorbij het denkbeeldige verticale vlak door de aanloopzijde van de lat, zowel binnen- als buiten de staanders, zonder eerst de lat te hebben gepasseerd. Om dit goed te beoordelen moet er een witte lijn getrokken worden tussen de punten die 3 m buiten de staanders liggen. Als de atleet de mat aanraakt tijdens de sprong en hij heeft daar geen voordeel van, dan is deze niet ongeldig.
- De staander(s) of lat aanraakt zonder te springen

LET OP:

- De hoogte moet gemeten worden bij iedere nieuwe hoogte en wordt gemeten vanaf het laagste punt van de lat aan de bovenkant, loodrecht naar de grond. Als een lat wordt vervangen omdat deze bijvoorbeeld gebroken is, dan moet de hoogte ook opnieuw worden gemeten.
- Als de lat van de steunen afvalt, anders dan door toedoen van de atleet, mag de jury beslissen dat het een goede poging is. Bij twijfel kan door de scheidsrechter een vervangende poging worden toegekend.
- Als een atleet op een bepaalde hoogte een poging overslaat, mag hij op deze hoogte niet naderhand nog een poging doen; uitgezonderd bij een eventuele barrage.

Technische onderdelen: verticale springonderdelen (2)

Een atleet heeft een ongeldige poging bij polsstokhoogspringen als hij:

- De lat van beide pennen doet vallen
- Na de afzet zijn onderste hand boven zijn hoogste hand plaatst of zijn bovenste hand hoger plaatst
- De grond of de mat raakt voorbij de nullijn van de insteekbak met zijn lichaam of met de polsstok zonder eerst de lat te passeren. Als de polsstok de landingsmat aanraakt nadat deze op correcte wijze in de insteekbak was geplaatst, wordt dat niet als fout aangerekend.
- Tijdens de sprong de lat teruglegt op de pennen of de lat stabiliseert

LET OP:

- Bij veel wind is het toegestaan dat de jury de lat vasthoudt tot de atleet afzet
- De hoogte moet gemeten worden bij iedere nieuwe hoogte en wordt gemeten op het laagste punt van de lat aan de bovenkant, loodrecht naar de grond. De staanders moeten daarbij worden gepositioneerd op de nullijn. Als een lat wordt vervangen omdat deze bijvoorbeeld gebroken is, dan moet de hoogte ook opnieuw worden gemeten.
- Als de lat van de pennen afvalt, anders dan door toedoen van de atleet, mag de jury beslissen dat het een goede poging is. Bij twijfel kan door de scheidrechter een vervangende poging worden toegekend.
- Na het loslaten van de stok mag niemand, ook niet de atleet zelf, de stok aanraken tenzij de stok terugvalt van lat of staanders.
- Als een atleet op een bepaalde hoogte een poging overslaat, mag hij op deze hoogte niet naderhand nog een poging doen; uitgezonderd bij een eventuele barrage.
- Atleten mogen de lat verschuiven in de richting van de landingsmat (maximaal 80 cm)

Technische onderdelen: verticale springonderdelen (3)

Voorbeeld: Invullen jurylijst bij (polsstok)hoogspringen

O = geslaagde poging
X = ongeldige poging
- = overgeslagen poging

NM = No Mark (geen geldige prestatie)
DNS = niet gestart
r = retired (gestopt)

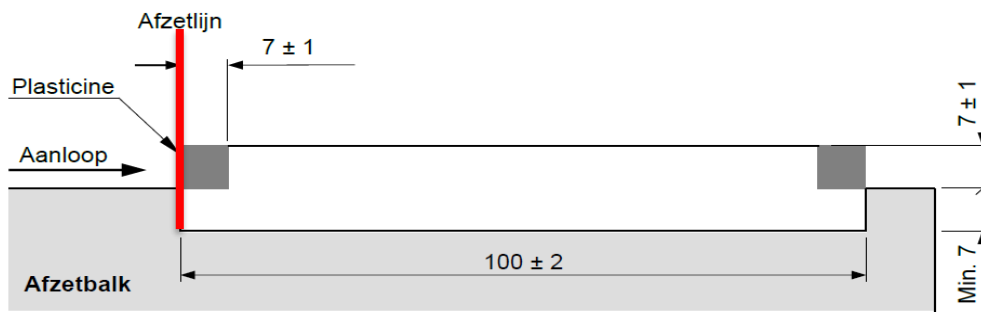
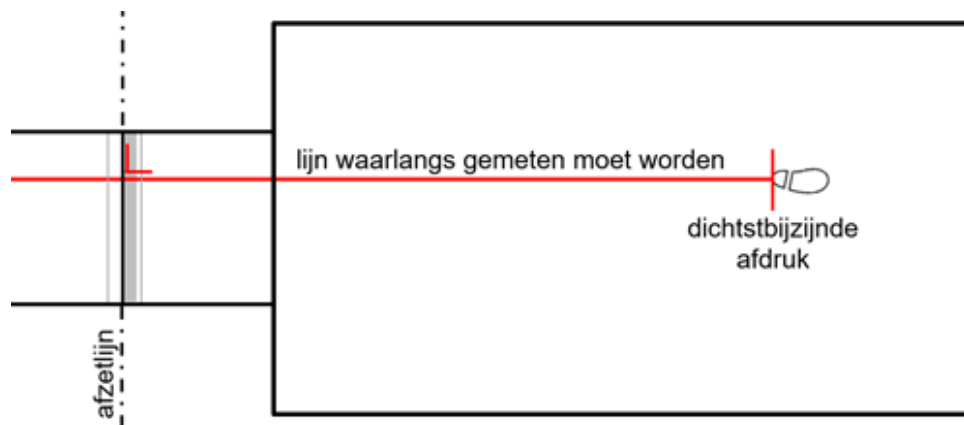
Naam:	1.80	1.85	1.88	1.91	Beste prestatie	Plaats	Aantal pogingen laatst gehaalde hoogte	Totaal aantal foutsprongen
A -----	XXO	X-	XX		1.80	5	3	2
B -----	X-	X-	X		NM	-		
C -----	O	O	XO	XXX	1.88	2	2	1
D -----	O	XX-	X		1.80	4	1	0
E -----	O	XO	O	XXX	1.88	1	1	1
F -----	XXO	XXX			1.80	5	3	2
G -----	O	O	X-	XX	1.85	3	1	0

In geval dat atleten gelijk eindigen op de eerste plaats, kan er eventueel een barrage gesprongen worden. Waarschuw de scheidsrechter!

Technische onderdelen: horizontale springonderdelen (1)

De meetprocedure:

- Check eerst waar het nulpunt van het meetlint zit !!
- Het nulpunt van het meetlint wordt in de zandbak gehouden, bij de afzetlijn wordt de afstand afgelezen
- De meting wordt gedaan op het punt waar het lichaam (incl. alles wat aan het lichaam vastzat tijdens de landing, zoals bijvoorbeeld een paardenstaart) het eerst, vanaf de afzetlijn bekeken, het zand heeft geraakt
- De meting wordt loodrecht, vanaf de afdruk, naar de afzetlijn (of een verlengde van de afzetlijn) gemeten
- De meting wordt naar beneden afgerond op een hele centimeter: bijvoorbeeld: 6,265 m wordt genoteerd als 6,26 m; 4,050 m wordt genoteerd als 4,05 m
- Bij U8/U9/U10/U12 atleten en bij para-atleten T11 en T12 wordt gewerkt met een afzetvlak en gemeten vanaf de afzet tot de dichtstbijzijnde indruk. Bij de para-atleten T11 en T12 moet wel loodrecht worden gemeten.



Technische onderdelen: horizontale springonderdelen (2)

Een atleet heeft een ongeldige poging bij horizontale springonderdelen als hij

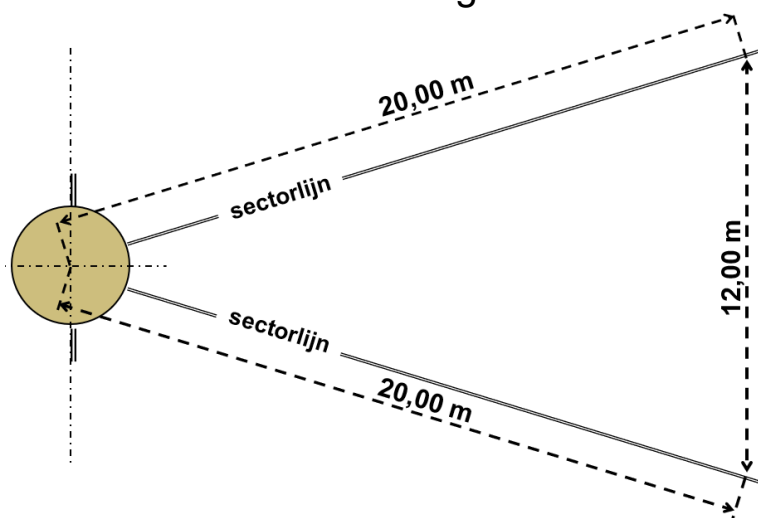
- Met enig deel van zijn voet of schoen voorbij gaat aan het verticale vlak dat door de afzetlijn gaat, hetzij bij een aanloop zonder dat een sprong volgt, hetzij bij het springen zelf (zie tekeningen; Het doorbreken van het verticale vlak door de afzetlijn met een los deel van de schoen (bijvoorbeeld de veter) is geen reden om een poging ongeldig te verklaren; zie ook pagina 37).
- Volledig naast de afzetbalk afzet
- Enige vorm van een salto mortale of duikeling uitvoert tijdens de aanloop of de sprong
- Na de afzet, maar voor zijn eerste contact met het zand, de aanloop of de grond naast de aanloop of naast de landingsbak raakt
- Deels of geheel buiten de zandbak landt en dit dichterbij is dan de dichtstbijzijnde afdruk tot de afzetlijn (daar is namelijk geen afdruk zichtbaar)
- Als hij de landingsbak verlaat en zijn eerste contact met zijn voet met de rand van de landingsbak of de grond buiten de landingsbak, dichterbij de afzetlijn is dan de dichtstbijzijnde afdruk
- Bij hink-stap-springen geen duidelijke HINK, STAP en SPRONG uitvoert (“sleepbeen” is geen probleem)
- Bij twijfel of eventueel mondeling protest atleet, meten en de scheidsrechter erbij halen



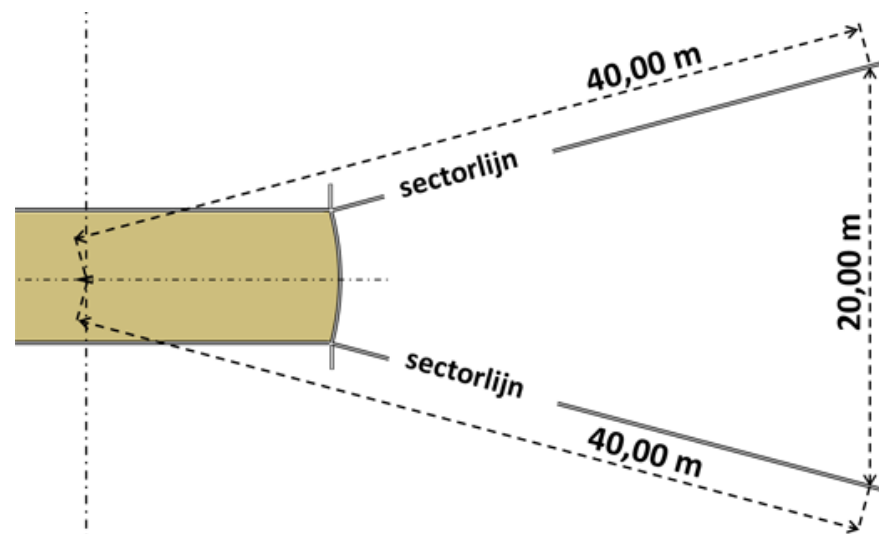
Technische onderdelen: werponderdelen (1)

De sector:

- Discuswerpen, kogelslingeren, kogelstoten, gewichtwerpen en zittend werpen voor para-atleten:
- Bij kogelstoten, gewichtwerpen en kogelslingeren (inlegring) is de diameter van de ring 2,135m
- Bij discus 2,5 m
- Bij discuswerpen, kogelslingeren en gewichtwerpen wordt er geworpen vanuit een kooi (veiligheid!!)
- SAFETY FIRST !!! Gebruik de “deuren” bij het kogelslingeren. Maar eventueel ook bij het discuswerpen indien de lokale situatie dit vraagt.



Ring en sector bij kogelstoten, gewichtwerpen, kogelslingeren en discus

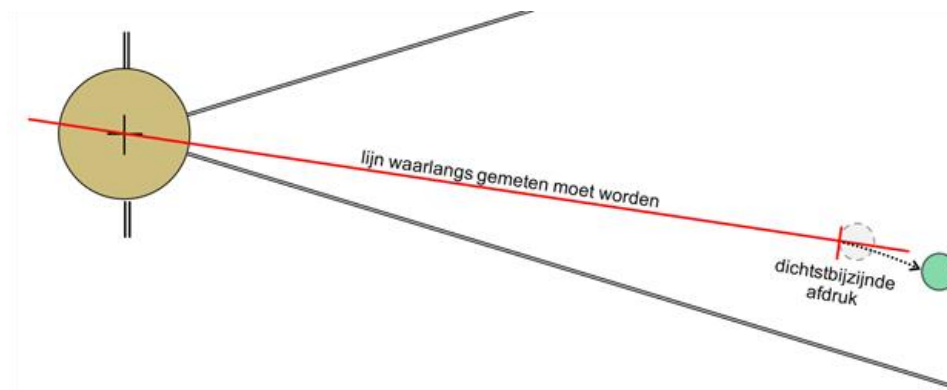


Aanloop en sector bij speerwerpen

Technische onderdelen: werponderdelen (2)

De meetprocedure:

- Check eerst waar het nulpunt van het meetlint zit !!
- Het nulpunt van het meetlint wordt in het veld gehouden, bij de ring of afwerpboog wordt de afstand afgelezen
- De meting wordt gedaan op het dichtstbijzijnde punt waar de kogel, discus of de punt van de speer de grond, binnen de sectorlijnen, raakt. Bij kogelslingeren mag het handvat buiten de sector landen, de kogel is bepalend. Hierbij wordt het meetlint over het centreerpunt in de ring of het snijpunt van de sectorlijnen (bij speer 8 meter vanaf de afwerpboog) geplaatst.
- De afstand moet afgelezen worden aan de binnenkant van de rand van de ring, het stootblok of de afwerpboog.
- Er mag gemeten worden als de atleet de ring of aanloop op de juiste wijze heeft verlaten. Als bij speerwerpen de atleet zich achter de 4 meter lijn op de aanloop bevindt na het landen van de speer, wordt dit eveneens gezien als het verlaten van de aanloop.
- De meting wordt naar beneden afgerond op een hele centimeter: bijvoorbeeld 46,987 m wordt genoteerd als 46,98 m; 23,980 m wordt genoteerd als 23,98 m.
- Bij twijfel of eventueel mondeling protest atleet, meten en de scheidsrechter erbij halen



Technische onderdelen: werponderdelen (3)

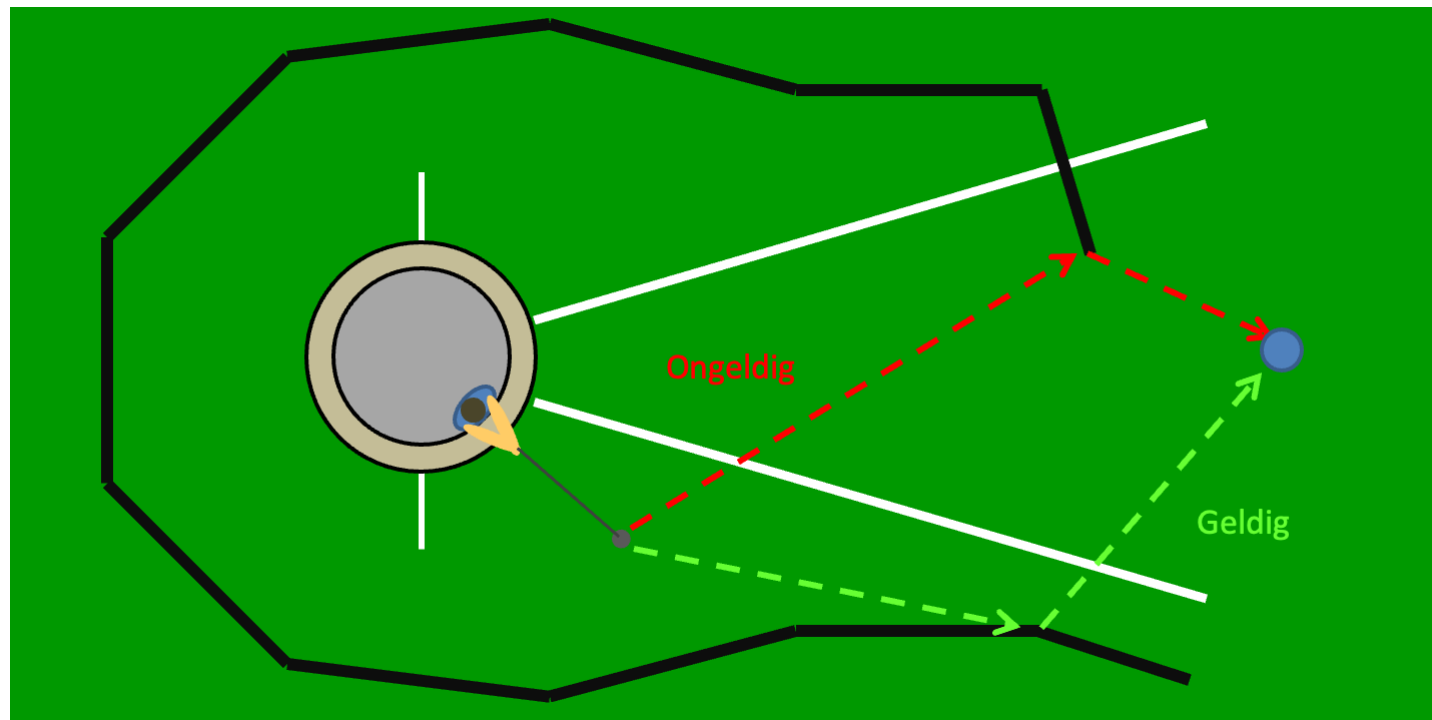
Een atleet heeft een ongeldige poging bij werponderdelen als hij

- Niet vanuit een stabiele houding in de ring zijn poging begint (kogel, discus, kogelslingeren).
- De kogel stoot met twee handen.
- De kogel werpt i.p.v. stoot (de kogel moet (bijna) contact hebben met de hals of kin).
- Een radslag uitvoert bij het kogelstoten.
- De speer niet met één hand bij de omwikkeling vasthoudt of als hij de speer niet bovenhands werpt maar met een slingerbeweging.
- Zijn rug naar de werprichting keert voordat de speer in de lucht is.
- Nadat hij zich in de ring heeft begeven en met zijn poging is begonnen met enig deel van zijn lichaam de bovenkant van de ijzeren ring of de grond buiten de ring raakt.
 - Opmerking: de poging is echter niet ongeldig als door de aanraking geen voortstuwing wordt verkregen en dit gebeurt tijdens een eerste rotatie, op een punt achter de denkbeeldige middellijn.
- Bij het kogelstoten met enig deel van zijn lichaam enig deel van het stootblok, anders dan de binnenzijde, raakt.
- Bij het speerwerpen met enig deel van zijn lichaam de lijnen die de aanloop begrenzen of de grond buiten deze lijnen raakt.
 - Opmerking: De poging is niet ongeldig als op enig moment de bovenkant van het stootblok, of bij het speerwerpen de afwerpboog of de lijnen die de aanloop markeren wordt geraakt door een los gedeelte van de schoen (bijv. de schoenveter) of kleding, of wanneer de aanraking wordt gemaakt door een ander voorwerp (bijv. een cap). Zie ook pagina 37.
- De ring verlaat aan de voorkant van de denkbeeldige middellijn of bij het speerwerpen de aanloop voorbij de afwerpboog of het verlengde daarvan.

Technische onderdelen: werponderdelen (4)

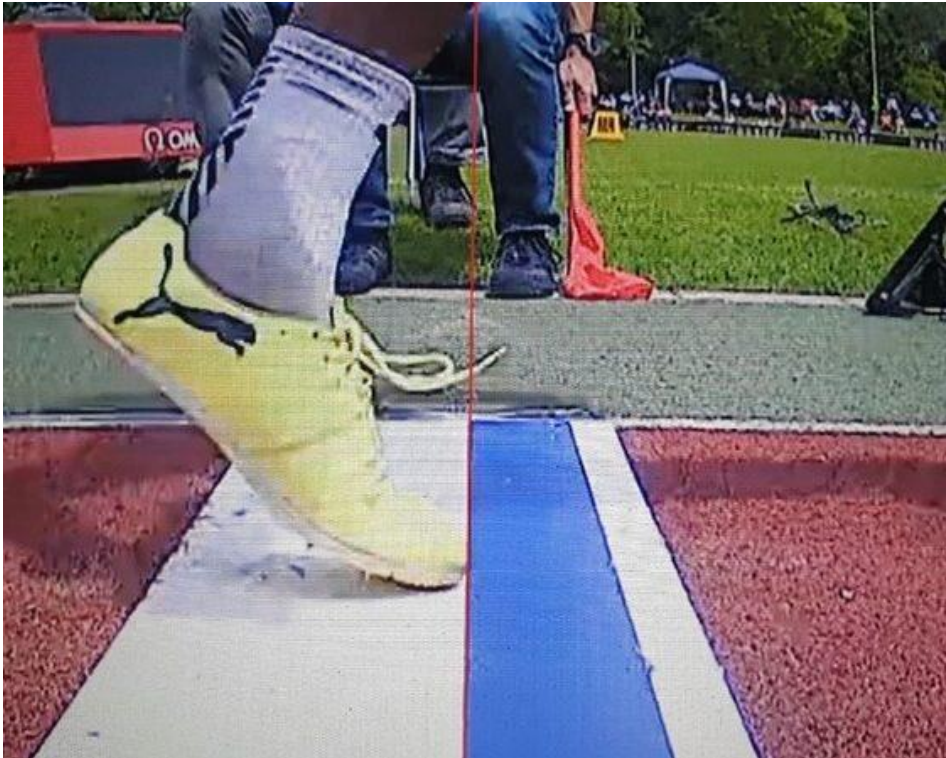
LET OP !!

- Een atleet mag een poging onderbreken. Hij mag het werpmateriaal binnen of buiten de ring of aanloop neerleggen en hij mag de ring of aanloop verlaten. Let daarbij op de tijd!
- De poging moet worden afgekeurd, als de kogel, de discus, de kop van de slingerkogel of de kop van de speer bij het eerste contact met de grond de sectorlijn, de grond of enig voorwerp buiten de sector raakt.
- Discus of slingerkogel die de kooi aan de “verre kant” raakt betekent ongeldige worp (zie als voorbeeld tekening voor een rechtshandige werper).



Voorbeeld
rechtshandige
werper:

- Rood = ongeldig
- Groen = geldig



Het doorbreken van het verticale vlak door de afzetlijn met een los deel van de schoen (bijvoorbeeld de veter) is geen reden om een poging ongeldig te verklaren.



De poging is niet ongeldig als op enig moment de bovenkant van het stootblok, of bij het speerwerpen de afwerpboog of de lijnen die de aanloop markeren wordt geraakt door een los gedeelte van de schoen (bijv. de schoenveter) of kleding, of wanneer de aanraking wordt gemaakt door een ander voorwerp (bijv. een cap).

Werp materiaal Jongens / Mannen	Kogel (kg)	Discus (kg)	Slingerkogel (kg)	Speer (g)	Bal (g) Gewicht (kg)
U9	-	-	-	-	80 - 100 (bal)
U10	2,00	-	-	-	140 - 160 (bal)
U12	2,00	-	-	-	170 - 200 (bal)
U14	3,00	1,00	-	400	-
U16	4,00	1,00	4,00	600	-
U18	5,00	1,50	5,00	700	-
U20	6,00	1,75	6,00	800	-
Senioren	7,26	2,00	7,26	800	-
M35 / M40 / M45	7,26	2,00	7,26	800	15,88 (gewicht)
M50 / M55	6,00	1,50	6,00	700	11,34 (gewicht)
M60 / M65	5,00	1,00	5,00	600	9,08 (gewicht)
M70 / M75	4,00	1,00	4,00	500	7,26 (gewicht)
M80+	3,00	1,00	3,00	400	5,45 (gewicht)

Werp materiaal Meisjes / Vrouwen	Kogel (kg)	Discus (kg)	Slingerkogel (kg)	Speer (g)	Bal (g) Gewicht (kg)
U9	-	-	-	-	80 - 100 (bal)
U10	2,00	-	-	-	140 - 160 (bal)
U12	2,00	-	-	-	170 - 200 (bal)
U14	2,00	0,75	-	400	-
U16	3,00	1,00	3,00	500	-
U18	3,00	1,00	3,00	500	-
U20	4,00	1,00	4,00	600	-
Senioren	4,00	1,00	4,00	600	-
V35 / V40 / V45	4,00	1,00	4,00	600	9,08 (gewicht)
V50 / V55	3,00	1,00	3,00	500	7,26 (gewicht)
V60 / V65 / V70	3,00	1,00	3,00	500	5,45 (gewicht)
V75+	2,00	0,75	2,00	400	4,00 (gewicht)

Meerkampen

Zevenkamp (U18, U20, Senioren en Masters Vrouwen)

- Eerste dag (24 uur): 100 m H, hoogspringen, kogelstoten, 200 m
- Tweede dag (24 uur): verspringen, speerwerpen, 800 m

Tienkamp (U18, U20, Senioren en Masters Mannen)

- Eerste dag (24 uur): 100 m, verspringen, kogelstoten, hoogspringen, 400 m
- Tweede dag (24 uur): 110 m H, discuswerpen, polsstokhoogspringen, speerwerpen, 1 500m

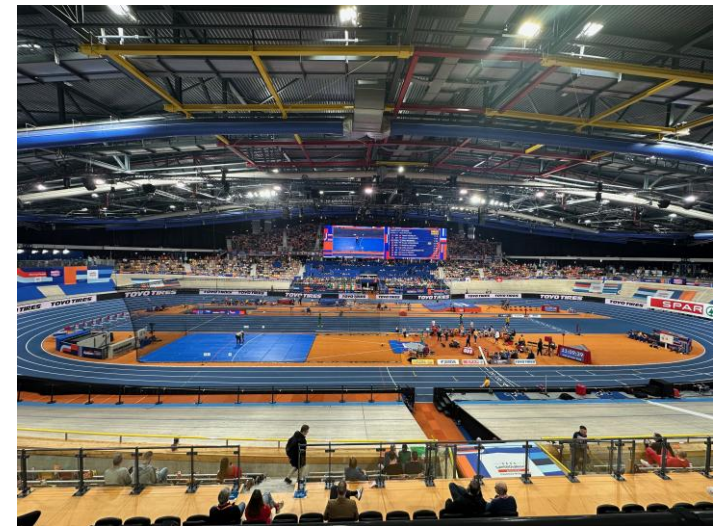
Er zijn specifieke meerkampen op 200 m standaard rondbaan (shorttrack ('indoor')), Masters en U16/U14 atleten (onderdelen en volgorde) !!

Specifieke regels

- Tussen de verschillende onderdelen moet, waar mogelijk, minimaal 30 minuten rust zitten voor elke atleet
- Let op: speciale valsestartregel (zie tabel bij de start) en talmtijden (zie tabel bij technische onderdelen)
- De atleten hebben bij het verspringen en de werponderdelen 3 pogingen
- Een atleet die op een looponderdeel niet poogt te starten of bij een technisch onderdeel geen poging doet, mag niet op de volgende onderdelen uitkomen. Deze regel is bij masters niet van toepassing. Bij een diskwalificatie of geen geldige poging mag een atleet wel bij het volgende onderdeel starten.
- De volgorde van de meerkamponderdelen mag niet gewijzigd worden
- Voor elk onderdeel krijgen de atleten punten, de plaats is hierbij niet bepalend. De meerkamp kent geen barrages. Wanneer twee of meer atleten een gelijk aantal punten hebben behaald voor welke plaats dan ook, dan eindigen ze gelijk.

Kortebaan (200m rondbaan) – Aanvullende regels op een rij

- In Nederland hebben we op dit moment eigenlijk maar één kortebaan (200m rondbaan), namelijk het Omnisport in Apeldoorn. Dit is een indoor atletiekbaan. We hebben natuurlijk wel verschillende (tijdelijke) accommodaties waar atletiekonderdelen indoor worden beoefend. In principe gelden dezelfde regels voor zowel outdoor als indoor maar er zijn een paar bijzonderheden.
- Indoor wordt vooral 60 m en 60 m horden i.p.v. 100 m en 100/110 m horden gelopen
- Een hellingshoek bij de 200 m rondbaan en smallere banen (4 of 6)
- Geen windmeting nodig bij het lopen en het ver- en hink-stap-springen
- Bij de 400 m en eventueel de 800 m lopen de atleten 2 bochten in banen waarna ze hun baan mogen verlaten
- Bij 4 x 400 m worden atleten voor de wissels in dezelfde volgorde (van binnen naar buiten) opgesteld als die waarin hun aankomende ploeggenoten de finishlijn passeren bij ingaan van hun laatste ronde.
- Een kooi bij het kogelstoten voor de veiligheid
- Bij beperkte ruimte mogen de sectorlijnen bij het kogelstoten vanaf bepaalde afstand parallel lopen
- Kogels kunnen een omhulling van zacht plastic of rubber hebben met een geschikte vulling
- Meerkamp:
 - Zevenkamp (U18, U20, Senioren Mannen)
 - Vijfkamp (U18, U20, Senioren Vrouwen)



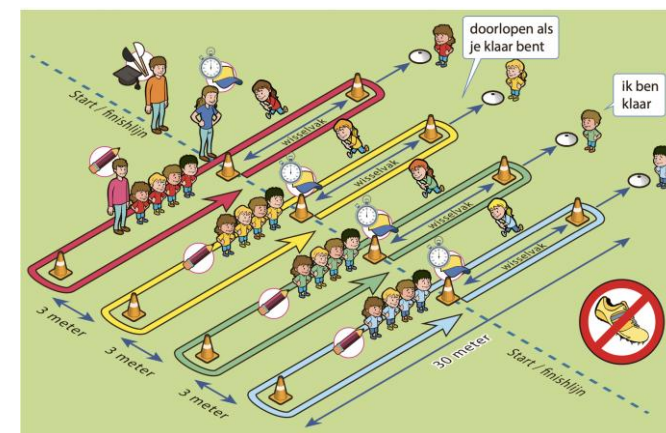
Omnisport Apeldoorn
tijdens EK indoor 2025

Para atletiek – Aanvullende regels op een rij

- Bij een aantal wedstrijden worden zowel onderdelen voor atleten als para-atleten georganiseerd
- Bij competitiewedstrijden: Ambulante atleten en framerunners kunnen onder voorwaarden meedoen
- Atleten op nationaal niveau dienen officieel geclassificeerd te worden, waarbij de volgende categorieën bestaan:
 - Atleten die in een (rol)stoel zitten: Rolstoelraces en zittende werponderdelen (31 t/m 34, 51 t/m 54)
 - Ambulante atleten (atleten die kunnen staan): Visuele handicap (11 t/m 13), verstandelijke beperking (20), atleten met een groeistoornis (40, 41), atleten met een motorische handicap (35 t/m 38; Frame Running 71, 72), beperking aan de armen 45 t/m 47), beperkingen aan de benen zonder prothese(s) (42 t/m 44) en met prothese(s) (61 t/m 64).
 - T = Baan- en springonderdelen (bv. 100m en 200m, en ver- en hoogspringen)
 - F = Werponderdelen (kogel, discus, speer, clubwerpen)
- Atleten met 2 beenprotheses moeten voldoen aan maximale lengte (MASH; Max. Allowable Standing Height)
- Atleten in de klasse met grootste visuele handicap (11) moeten met een masker hun ogen bedekken
- Als atleten in de 2 klassen met grootste visuele handicap (11, 12) lopen met een gids, moeten ze verbonden zijn met één koord. De atleet dient te finishen vóór de gids. Bij de technische onderdelen mogen ze akoestische begeleiding ontvangen.
- Assistentie aan atleten met een gehoorbeperking is geoorloofd mits andere atleten niet benadeeld worden
- Para-atleten die zittend werpen mogen geholpen worden bij installatie van hun werpstool. Zittende atleten werken meestal hun pogingen achter elkaar af.
- Bij rolstoelraces en Frame Running wordt de uitslag bepaald door de volgorde waarin het middelpunt van de naaf van het voorwiel de finishlijn bereikt.
- Bij het clubwerpen moet de club met een hand aan de nek en / of de kop worden vastgehouden. De club mag voorwaarts (vanuit een positie met zicht op het werpterrein) maar ook rugwaarts (zonder zicht op het werpterrein) geworpen worden. In het laatste geval zal het werptuig over het hoofd geworpen worden.

U8, U9, U10 en U12 – Aanvullende regels op een rij

- Belangrijkste doel: Samen kennismaken met atletiek!! Voor iedereen met en zonder beperking.
 - U8 atleten mogen bij de U9 atleten uitkomen; U9, U10 en U12 atleten slechts in hun eigen categorie (*uitzonderingen worden gemaakt voor atleten met een dispensatie door bijvoorbeeld ontwikkelingsachterstand of beperking*)
 - U8, U9, U10 en U12 atleten doen hun wedstrijden altijd in meerkampvorm
 - Eventueel kunnen 600 m of 1 000 m apart worden gelopen
 - Begeleiders mogen op wedstrijdterrein; assistentie mag (denk aan de veiligheid)
 - Startblokken zijn niet verplicht
 - Starter kan bij een valse start een atleet waarschuwen zonder verder de atleet te bestraffen
 - Wisselvakken estafettes: 20 m bij 4 x 40 m en 30 m bij 4 x 60 m
 - Ver/Kogel/Bal: Maximaal 2 extra pogingen bij 3 ongeldige pogingen
 - Verspringen: afzetvlak (meten vanaf voetafdruk en zo nodig schuin meten)
 - Hoogspringen: 3x aanlopen zonder te springen is een ongeldige poging
 - Balwerpen: Er moet geworpen worden met een bovenhandse strekworp
-

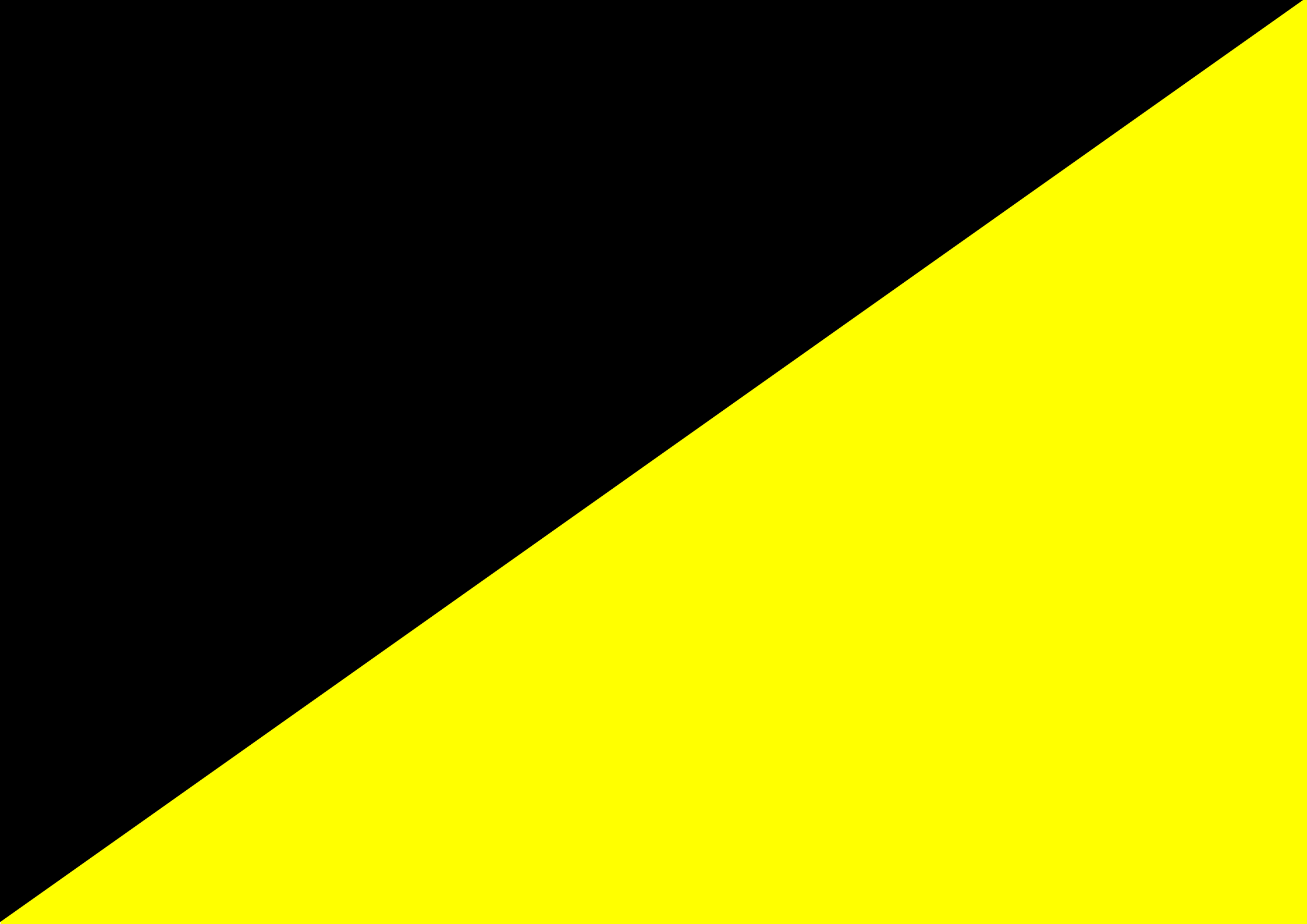


Voorbeeld Athletics Champs Pendel estafette











Gepubliceerd door:

Atletiekunie

Papendallaan 7 | 6816 VD Arnhem
t. (026) 483 48 00
info@atletiekunie.nl
atletiekunie.nl | atletiek.nl

