

Richtlijnen & speerpunten

Atletiekunie



Welkom!

Voor je ligt het nieuwe 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 (niet alle) specifieke regels voor de indoor-, wegatletiek, van Athletics Champs en van de para-atletiek, maar ook de specifieke competitierregels, niet meegenomen.

Het is niet de bedoeling dat dit boekje het wedstrijdreglement vervangt.

Categorieën atleten

Categorie	Leeftijd	Indeling
Mini-pupillen Pupillen C Pupillen B Pupillen A	Jonger dan 8 jaar 8 jaar 9 jaar 10 en 11 jaar	Leeftijd moet in lopende jaar worden bereikt. I.v.m. wedstrijden in winterseizoen geschiedt de indeling al vanaf 1 november voorafgaande aan desbetreffende kalenderjaar.
Junioren D Junioren C Junioren B (U18) Junioren A (U20)	12 en 13 jaar 14 en 15 jaar 16 en 17 jaar 18 en 19 jaar	
Senioren	20 jaar en ouder	
Masters 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 één startnummer

- Voor pupillen, junioren, 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 de rug gedragen worden.

Opmerkingen

- Startnummers kunnen tegenwoordig ook wel eens “naamnummers” zijn.
- Als twee startnummers beschikbaar zijn, moeten deze alle twee gedragen worden; behalve bij springonderdelen waar de atleet maar één startnummer hoeft te dragen, dit startnummer mag de atleet zowel op de rug als borst dragen.
- Speciaal voor masters bij masterwedstrijden geldt dat bij alle werponderdelen slechts één startnummer is vereist. Dit nummer moet op de rug gedragen worden.



Start (1)

De startscheidrechter

- Heeft de bevoegdheid om een atleet te waarschuwen of diskwalificeren bij het overtreden van de regels of misdragingen
- Zorgt ervoor dat de (start)regels worden nageleefd door het startteam en de atleten

De starter

- Heeft de bevoegdheid om een atleet te waarschuwen of diskwalificeren bij het overtreden van de regels omtrent de startprocedure
- Weet zeker dat de tijdwaarneming gereed is voor de start
- Start alle starts met de revolver en gebruikt de volgende commando's:

“Op uw plaatsen” “Klaar” “Startschot”

“Op uw plaatsen” “Startschot”

Individuele afstanden t/m 400 m
en estafettes t/m 4 x 400 m (incl. de Zweedse estafette)
Voor alle andere afstanden

Start (2)

Checklist voor de startcommissaris

- Zijn de benodigde jurylijsten en kaarten aanwezig (zie ook verderop)
- Staan de nummerblokken ongeveer 5 meter achter de startlijn opgesteld?
- Staan de startblokken gereed voor de atleten?
- Startblokken worden gebruikt bij Individuele afstanden t/m 400 m en estafettes t/m 4 x 400 m (incl. de Zweedse estafette)
- Controleer of de estafettestokjes aanwezig zijn en klaarliggen (en na afloop ingeleverd worden)
- Wijs de atleten de juiste serie/baan en controleer of de atleten in de juiste serie/baan zitten
- Hebben de atleten hun startnummer(s) op; leesbaar en op de juiste plek?
- Bij gebruik van een startblok: zijn de handen / knieën en voeten op de juiste manier geplaatst? D.w.z. handen achter de startlijn, een knie aan de grond en voeten tegen de startblokken
- Wees er zeker van dat de voeten, handen of voorste wiel van de rolstoel niet de startlijn aanraken. Een estafettestokje mag wel de startlijn raken of de grond voorbij de startlijn.
- Zorg dat de startblokken (indien van toepassing) en nummerblokken verwijderd worden direct na de start bij de 400 m, 800 m en estafettes vanaf 4 x 100 m

Deze kaarten worden toegekend door de starter, maar getoond door de startcommissaris:

- Groene kaart: Bij een afgebroken start wegens externe oorzaken of het niet (snel genoeg) opvolgen van de commando's van de starter of langdurig bewegen o.i.d. of andere redenen (wordt niet getoond na gele kaart van de startscheidsrechter)
- Geel/zwarte kaart: Waarschuwing
- Rood/zwarte kaart: Diskwalificatie

Start (3)

Categorie	Regel
Senioren en junioren AB (m.u.v. meerkamp)	Valse start is diskwalificatie
Junioren CD (incl. meerkamp) en meerkamp masters	Valse start is waarschuwing voor de veroorzaker, de tweede persoonlijke valse start is diskwalificatie
Masters (NED) en meerkamp senioren en junioren AB	Valse start is een waarschuwing voor de hele serie. De volgende valse start is diskwalificatie voor de veroorzaker

- Meer dan één atleet kan verantwoordelijk zijn voor een valse start en kan een waarschuwing krijgen of gediskwalificeerd worden.
- Het is geen valse start als het contact met het startblok of het contact met de grond niet wordt verbroken, tenzij de starter een doorgaande startbeweging heeft vastgesteld.
- 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.

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 te waarschuwen of 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

- Chef jury aankomst coördineert het werk
- Bevindt zich aan de buitenkant van de baan, bij voorkeur op een trap.
- Het rondbord en de bel inclusief de bediener(s) staan wel aan de binnenzijde
- Beoordeelt wanneer het torso (romp) van de atleet de voorkant van de finishlijn bereikt
- Bedient het rondbord als de voorste atleet het rechte stuk oploopt
- Belt bij elke atleet die de laatste ronde in gaat
- Noteert van de toegewezen atleten, bij afstanden langer dan 1500 m, globale tussentijden
- 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
- Rapporteerdt 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.

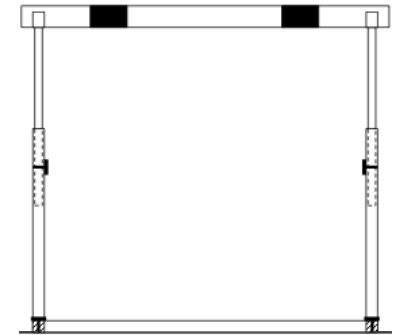
Looponderdelen (2)

Voorbeeldovertredingen algemeen

- Atleten lopen in de bocht op of over de lijn aan hun linkerhand
- Atleten gaan te vroeg naar binnen bij de 800 m
- Atleten passeren de horden / hindernis niet juist (atleet mag niet met zijn voet of been tijdens de passage, naast een van beide zijden van de horden / hindernis, onder het horizontale vlak komen)
- Atleten gooien expres de horden om
- Atleten verplaatsen of halen horden van andere atleten per ongeluk of expres neer
- Atleten hinderen andere atleten

Voorbeeldovertredingen estafettes

- De estafettestok is tijdens het wisselen buiten het wisselvak, waarbij
 - De plaats van de stok (binnen/buiten het wisselvak) bepalend is
 - De wissel is afgerond als de overnemende atleet de stok alleen vast heeft
- Een atleet een ander team hindert, dit kan ook de atleet zonder stokje betreffen
- Het stokje naar de volgende looper 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 en moet hij na het oprapen van het stokje, terugkeren naar het punt waar hij het laatst het stokje in zijn hand had.



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

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

Elektronische tijdwaarneming (ET) (1)

De chef ET

- Verdeelt de taken tussen de juryleden
- 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
- Noteert de tijden van elke individuele atleet
- Houdt het tijdschema goed in de gaten zodat de volgende serie 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 de series compleet zijn en controleert of hij een startsignaal krijgt
- Houdt tijdens de langere afstanden in de gaten of er uitvallers zijn of atleten gedubbeld worden
- Zorgt dat hij gereed is voor tussentijden en de finish
- Leest de tijden van het scherm af van snelste naar langzaamste. Bewaart de twijfelgevallen tot het einde
- Vraagt aan de jury aankomst de juiste aankomstlijsten

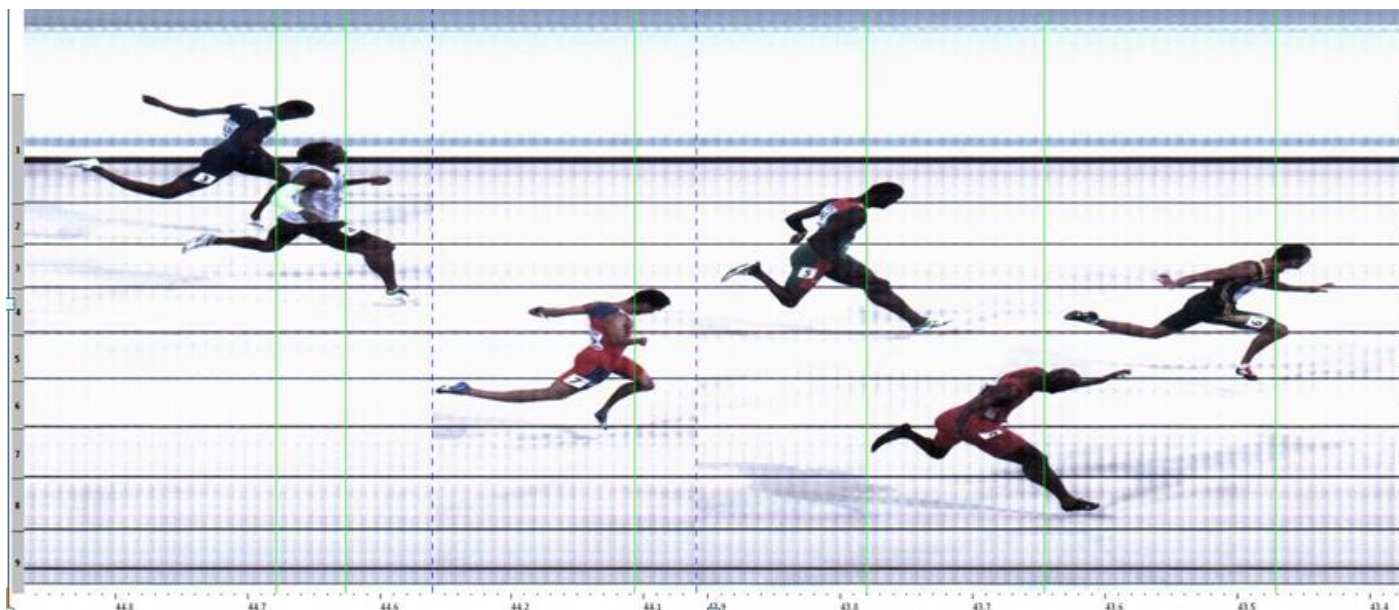
Elektronische tijdwaarneming (ET) (2)

Noteren tijden

- Baanwedstrijden t/m 10.000 m: Tijden worden naar boven afgerond op 1/100 van een seconde. Bijvoorbeeld: 10,01 sec of 26:17,54
- Baanwedstrijden > 10.000 m: Tijden worden naar boven afgerond op 1/10 van een seconde. Bijvoorbeeld: 59:26.4

Mogelijke problemen

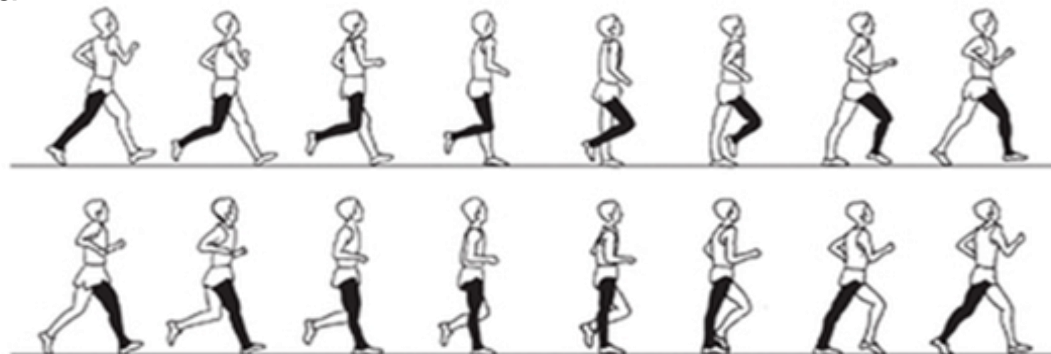
- Maak bij een gemiste start wel een finishfoto, deze kan nuttig zijn voor de plaatsbepaling
- Bij diskwalificatie mag de geregistreerde tijd niet gepubliceerd of verspreid worden
- Bij gelijke eindtijden moet gekeken worden naar 1/1000 seconde



Snelwandelen

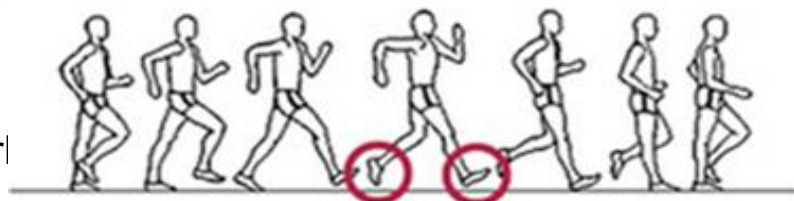
Snelwandelen wordt omschreven als achtereenvolgende stappen waarbij de atleet contact houdt met de grond, zodat geen (voor het menselijk oog) zichtbaar verlies van contact plaatsvindt. Het voorste been moet worden gestrekt (dus niet gebogen in de knie) vanaf het moment van het eerste contact met de grond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

Correcte techniek:



Incorrecte techniek:

Contactverl



Gebogen k



Belijningen

Estafettes markeringen wisselvakken	4 x 60 m Zwart 30 m	4 x 80 m Donkerblauw 30 m	4 x 100 m Geel 30 m	4 x 400 m Donkerblauw Wissel 1 / 20 m	4 x 400 m Donkerblauw Wissel 2+3 / 20 m
Eind vak					
Lijn in vak					
Begin vak					










Afstand	Startlijnen	
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)	
1000 m / 1500 m / 5000 m / 10.000 m	Wit (gebogen)	
2000 m / 3000 m steeplechase (1500 m)	Wit (gebogen) (1500 m groen gebogen)	
4 x 60 m / 4 x 80 m	Groen (recht; baanbreedte/verspringend)	
4 x 100 m	Wit (recht; verspringend)	
4 x 400 m	Wit met blauw blok (recht; verspringend)	

Horden (vrouwen)

Meisjes / Vrouwen	Afstand	Merk tekens *	Kleur merktekens	Hoogte (cm)	Aantal horden	Afstand tot horde 1	Tussenafstand	Afstand tot finish
MD	60 m		Blauw	76,2	6	12,00 m	8,00 m	8,00 m
MC / V40 / V45	80 m		Blauw	76,2	8	12,00 m	8,00 m	12,00 m
MC / V50 / V55	300 m		Groen	76,2	7	50,00 m	35,00 m	40,00 m
MB	100 m		Geel	76,2	10	13,00 m	8,50 m	10,50 m
MB	400 m		Groen	76,2	10	45,00 m	35,00 m	40,00 m
MA / V sen / V35	100 m		Geel	83,8	10	13,00 m	8,50 m	10,50 m
MA / V sen / V35 / V40 / V45	400 m		Groen	76,2	10	45,00 m	35,00 m	40,00 m
V50 / V55	80 m		*	76,2	8	12,00 m	7,00 m	19,00 m
V60+	80 m		*	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+	200 m		Groen	68,6	5	20,00 m	35,00 m	40,00 m

* Voor de 80 m V50+ zijn geen standaard merktekens aanwezig

Horden (mannen)

Jongens / Mannen	Afstand	Merk tekens *	Kleur merktekens	Hoogte (cm)	Aantal horden	Afstand tot horde 1	Tussenafstand	Afstand tot finish
JD	80 m		Blauw	76,2	8	12,00 m	8,00 m	12,00 m
JC	100 m		Geel	83,8	10	13,00 m	8,50 m	10,50 m
JC / M60 / M65	300 m		Groen	76,2	7	50,00 m	35,00 m	40,00 m
JB	110 m		Blauw	91,4	10	13,72 m	9,14 m	14,02 m
JB / M50 / M55	400 m		Groen	83,8	10	45,00 m	35,00 m	40,00 m
JA / M35 / M40 / M45	110 m		Blauw	99,1	10	13,72 m	9,14 m	14,02 m
JA / M sen / M35-M45	400 m		Groen	91,4	10	45,00 m	35,00 m	40,00 m
M sen	110 m		Blauw	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		*	83,8	10	12,00 m	8,00 m	16,00 m
M70 / M75	80 m		*	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	12,00 m	7,00 m	19,00 m
M80+	200 m		Groen	68,6	5	20,00 m	35,00 m	40,00 m

* Voor de 100 m M60+ en de 80 m M70+ zijn geen standaard merktekens aanwezig

Steeple chase

	Afstand	Merkttekens (blauw)	Hoogte (cm)	Aantal hindernissen*	Aantal waterbak passages	Aantal hindernissen per ronde
JD / MD	1000 m		76,2	9	-	4
JC / MC	1500 m	■	76,2	12	3	5
MB / V35+ / M60+	2000 m	■	76,2	18	5	5
JB	2000 m	■	91,4	18	5	5
MA / V sen	3000 m	■	76,2	28	7	5
JA / M sen / M35 t/m M55	3000 m	■	91,4	28	7	5

De D-junioren gaan ook over de standaard hindernissen

Een atleet:

- Moet zich door het water voortbewegen of eroverheen springen
- Moet over iedere hindernis gaan (wijze waarop maakt niet uit)
(echter bij de masters tijdens masterwedstrijden mag alleen de bovenkant van de hindernis geraakt worden en een master mag niet over de hindernissen klimmen)
- Mag niet op een van de zijkanten van de waterbak stappen
- Mag niet met zijn voet of been tijdens de passage, naast een van beide zijden van de hindernis, onder het horizontale vlak komen

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

Instellingen

Hoogte 1,22 m

Positie Binnen 2 meter van de rondbaan (op 50 m voor de finishlijn) of aanloop (op 20 m voor de afzetlijn)

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	Duur	Start meting
60 m / 60 m horden / 80 m / 100 m	10 s	Direct op het startschot
150 m / 200 m	10 s	Vanaf het moment dat de eerste atleet het rechte eind oploopt
80 m horden / 100 m horden / 110 m horden	13 s	Direct op het startschot
Verspringen	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	5 s	

Technische onderdelen: algemene bepalingen (1)

De scheidsrechter

- Verdeelt zo nodig de taken van de jury
- 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 diskwalificeren bij misdragingen
- Controleert de uitslagen en ondertekent deze
- 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.
- 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	Polstok- hoogspringen	Andere onderdelen
Meer dan 3 of voor de eerste poging van iedere atleet	0,5 min (0,5)	1 min (1)	0,5 min (0,5)
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: één minuut extra bij hoog- en polstokhoogspringen
- Nederlandse 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.
- Zittend werpen: bij para-atleten die zittend werpen gelden speciale regels m.b.t. vastzetten stoel en de warming-up afhankelijk van de klasse.

Technische onderdelen: algemene bepalingen (3)

Merktekens

- Bij de aanlopen mogen markeringen gebruikt worden zoals aangegeven door de organisatie. Eventuele markeringen (maximaal twee) moeten naast de aanloop geplaatst worden.
- Bij de werponderdelen vanuit een ring mag maximaal één merkteken 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

- Er mogen geen videocamera's, radio's, tablets, smartphones, etc. op het wedstrijdterrein
- Gebruik van technische hulpmiddelen die de atleet voordeel geven; bijvoorbeeld het gebruik van gewichten op het lichaam of het gebruik van schoenen die oneerlijke hulp of voordeel geven.
- Het geven van aanwijzingen of andere vormen van ondersteuning door ieder jurylid dat niet hoort of nodig is voor zijn functie tijdens de wedstrijd (bijvoorbeeld coachen of aanwijzen afzet bij een springonderdeel)
- Het met tape aan elkaar hechten van twee of meer vingers. Als tape 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 tape moet aan de chef jury worden getoond.
- Het gebruik van handschoenen, behalve bij kogelslingeren. Bij kogelslingeren moeten de handschoenen glad zijn en de vingertoppen, behalve de duim, moeten open zijn.
- Een atleet mag geen enkele substantie in de ring of onder de schoenen aanbrengen, of de ring ruwer maken.
- Het gebruik van schoenen die voordeel geven of van spikes die niet voldoen aan de regels (bijvoorbeeld lengte spikespunten)

Technische onderdelen: algemene bepalingen (4)

Toegestane assistentie

- Communicatie tussen atleten en hun coaches, die zich buiten het wedstrijdterrein bevinden
- Bekijken van beelden via o.a. een smartphone of tablet van voorafgaande pogingen door atleten; het beeldscherm moet buiten het wedstrijdterrein blijven.
- 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 bandage, tape, gordel, polsband, etc.).
- Om een beter houvast te krijgen bij het polsstokhoogspringen is het atleten toegestaan om een substantie op hun handen of op de polsstok aan te brengen. Het gebruik van handschoenen bij polsstokhoogspringen is ook toegestaan.
- 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. Tape bij de greep moet gelijkmatig zijn aangebracht (geen 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 geschikte substantie gebruiken (bijvoorbeeld magnesium). Kogelstoters mogen dit ook op de hals aanbrengen.
- Bij het kogelstoten en discuswerpen mogen atleten krijt o.i.d. op het werpmateriaal aanbrengen.
- 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

- 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.
- Als er acht of minder atleten zijn, hebben alle atleten recht op zes pogingen.

In beide gevallen worden de laatste (extra) drie pogingen verwerkt in volgorde van de beste prestatie van de atleten uit de eerste drie pogingen, gerangschikt van laag naar hoog.

Let op

- Bij gelijke beste prestatie moet worden gekeken naar de op één beste prestatie om te beslissen over de eindstand, als dat geen beslissing oplevert wordt gekeken naar de op twee beste prestatie etc.. Als dit geen beslissing oplevert, eindigen de atleten op de gelijke plaats.
- Bij de competitie (m.u.v. verticale springonderdelen): vier pogingen, geen verandering van volgorde.
- Bij de meerkamp (m.u.v. verticale springonderdelen): drie 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 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
- 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 standers moeten daarbij worden gepositioneerd op de nullijn
- 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 standers.
- 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)

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	Foutsprongen laatst gehaalde hoogte	Totaal aantal foutsprongen
A ---	XXO	X-	XX		1.80	5	2	2
B ---	X-	X-	X		NM	-		
C ---	O	O	XO	XXX	1.88	2	1	1
D ---	O	XX-	X		1.80	4	0	0
E ---	O	XO	O	XXX	1.88	1	0	1
F ---	XXO	XXX			1.80	5	2	2
G ---	O	O	X-	XX	1.85	3	0	0

Technische onderdelen: verticale springonderdelen (4)

Plaatsbepaling verticale springonderdelen

Als twee of meer atleten dezelfde eindhoogte hebben gehaald, dan moet de volgende procedure worden gevolgd om de plaats van iedere atleet vast te stellen:

- (a) De atleet met het geringste aantal sprongen op de laatst gehaalde hoogte krijgt de hoogste plaats toegewezen.
- (b) Als door toepassing van (a) er nog steeds een gelijke stand is, krijgt de atleet met het geringste aantal foutsprongen over de gehele wedstrijd tot en met de laatst gehaalde hoogte, de hoogste plaats toegewezen.
- (c) Als door toepassing van (b) er nog steeds een gelijke stand is, dan krijgen de desbetreffende atleten dezelfde plaats toegewezen, tenzij het gaat om de eerste plaats.
- (d) Als het om de eerste plaats gaat moet er door deze atleten barrage gesprongen worden, tenzij anders is besloten. Dit besluit kan zijn genomen voorafgaande aan de wedstrijd in de wedstrijdbepalingen, of tijdens de wedstrijd door de technisch gedelegeerde(n) of door de scheidsrechter als er geen technisch gedelegeerde is benoemd. Als er geen barrage wordt gesprongen, ook in het geval de desbetreffende atleten op enig moment besluiten om niet verder te springen, dan blijft de gelijke stand gehandhaafd.

In geval van een barrage, haal de scheidsrechter erbij

Technische onderdelen: horizontale springonderdelen (1)

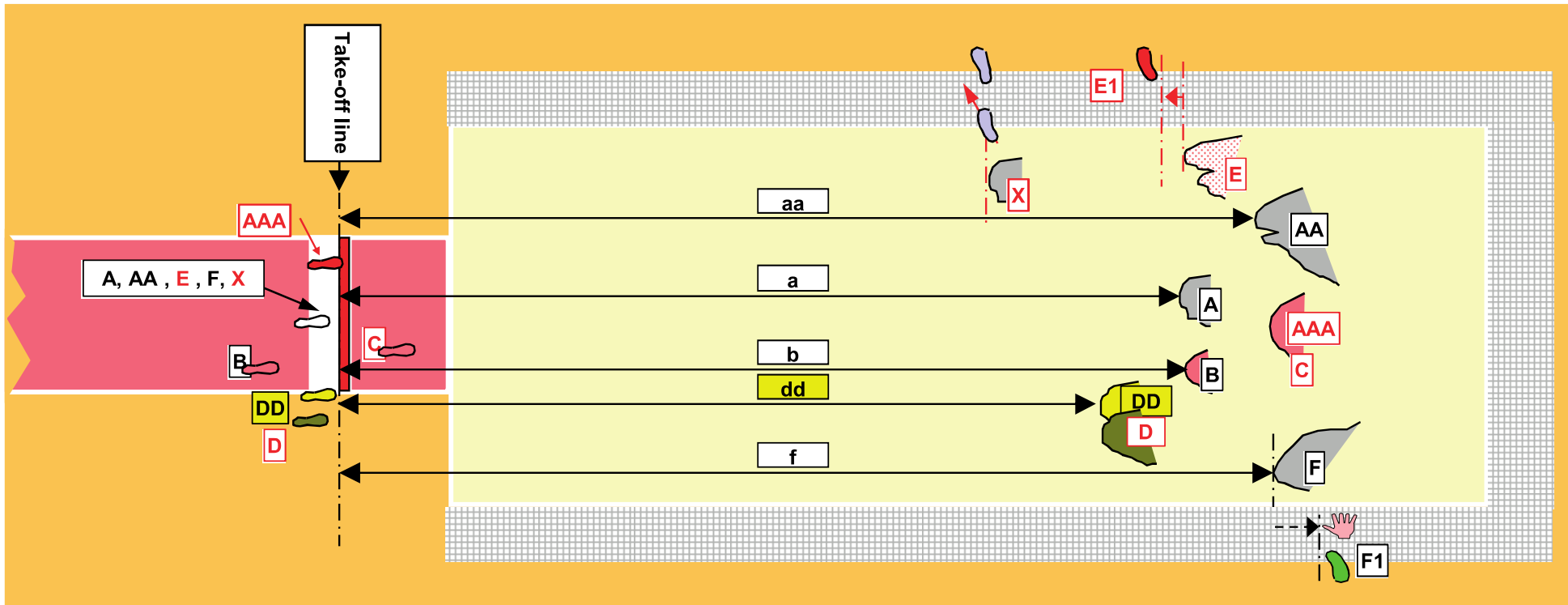
De meetprocedure

- Het nulpunt van het meetlint wordt in de zandbak gehouden, bij de afzetbalk 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 afzetbalk bekeken, het zand heeft geraakt
- De meting wordt loodrecht, vanaf de afdruk, naar de balk (of een verlengde van de balk) gemeten
- De meting wordt naar beneden afgerond op een hele centimeter
Bijvoorbeeld: 7,265 m wordt genoteerd als 7,26 m; 8,050 m wordt genoteerd als 8,05 m

Een atleet heeft een ongeldige poging bij horizontale springonderdelen als hij (zie volgende pagina)

- De grond raakt voorbij de afzetlijn (er moet een afdruk in de plasticine zichtbaar zijn tenzij de atleet duidelijk voorbij de afzetlijn afzet zoals in het voorbeeld atleet C))
- Volledig naast de afzetbalk afzet (voorbeeld atleet D)
- 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); zoals in voorbeeld atleet E)
- 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 (in voorbeeld atleet X)
- 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: horizontale springonderdelen (2)



Bron: IAAF Referee 2016

Beoordeling sprong:

A	Geldig, meten	D	Ongeldig
AA	Geldig, meten, verlengde balk	DD	Geldig, meten, verlengde balk
AAA	Ongeldig	E	Ongeldig
B	Geldig, meten	F	Geldig, meten, verlengde balk
C	Ongeldig	X	Ongeldig

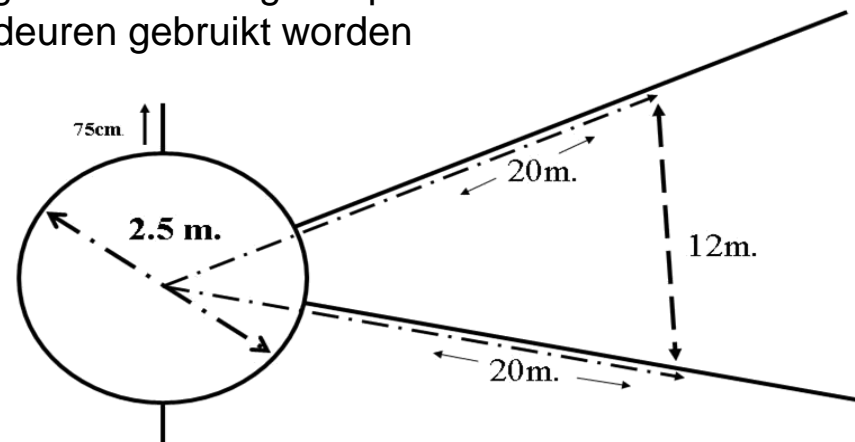
Technische onderdelen: werponderdelen (1)

De sector

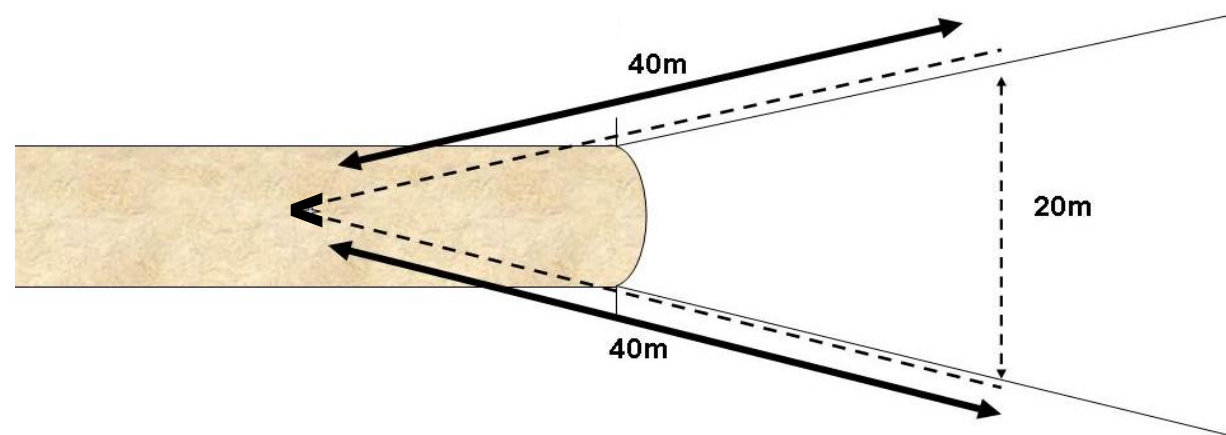
Discuswerpen, kogelslingeren, kogelstoten en gewichtwerpen:

Bij kogelstoten en kogelslingeren is de diameter van de ring 2,135m

- Bij discuswerpen en kogelslingeren wordt er geworpen vanuit een kooi
- Bij kogelslingeren moeten de deuren gebruikt worden



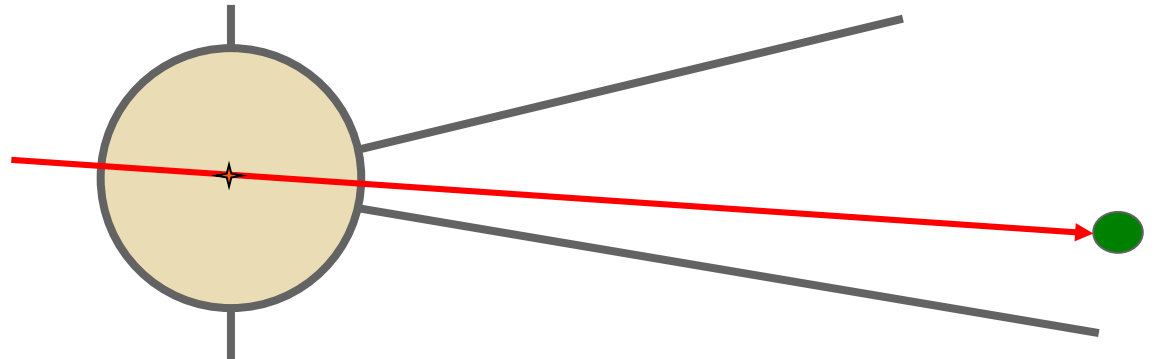
Speerwerpen:



Technische onderdelen: werponderdelen (2)

De meetprocedure

- 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 76,987 m wordt genoteerd als 76,98 m; 43,980 m wordt genoteerd als 43,98 m



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 voordeel wordt behaald en dit gebeurt tijdens de eerste rotatie, op een punt volledig achter de witte lijnen.
- Bij het kogelstoten met een deel van zijn lichaam ergens het stootblok, anders dan de binnenzijde, raakt.
- Bij het speerwerpen met een deel van zijn lichaam de lijnen of de grond buiten deze lijnen raakt.
- De ring verlaat aan de voorkant van de denkbeeldige middellijn of bij het speerwerpen de aanloop voorbij de afwerpboog of het verlengde daarvan.

Let op

- 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 (anders dan de kooi) buiten de sector raakt.
- Het zal niet als fout aangemerkt worden als de discus of enig deel van de slingerkogel (handvat, kogel) bij de worp de kooi raakt.

Atletiekunie

Let op (vervolg)

- Het is ook geen fout als de slingerkogel tijdens de poging de grond raakt.
- 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.

Werp materiaal (vrouwen)

Meisjes / vrouwen	Kogelstoten (kg)	Discuswerpen (kg)	Kogelslingeren (kg)	Speerwerpen (gr)	Gewichtwerpen (kg)
MD	2,00	0,75	-	400	-
MC	3,00	1,00	3,00	500	-
MB	3,00	1,00	3,00	500	-
MA	4,00	1,00	4,00	600	-
V sen	4,00	1,00	4,00	600	-
V35 t/m V45	4,00	1,00	4,00	600	9,08
V50 t/m V55	3,00	1,00	3,00	500	7,26
V60 t/m V70	3,00	1,00	3,00	500	5,45
V75+	2,00	0,75	2,00	400	4,00

Werp materiaal (mannen)

Jongens / Mannen	Kogelstoten (kg)	Discuswerpen (kg)	Kogelslingeren (kg)	Speerwerpen (gr)	Gewichtwerpen (kg)
JD	3,00	1,00	-	400	-
JC	4,00	1,00	4,00	600	-
JB	5,00	1,50	5,00	700	-
JA	6,00	1,75	6,00	800	-
M sen	7,26	2,00	7,26	800	-
M35 t/m M45	7,26	2,00	7,26	800	15,88
M50 t/m M55	6,00	1,50	6,00	700	11,34
M60 t/m M65	5,00	1,00	5,00	600	9,08
M70 t/m M75	4,00	1,00	4,00	500	7,26
M80+	3,00	1,00	3,00	400	5,45

Meerkampen

Zevenkamp (Meisjes B, Meisjes A en Vrouwen senioren en masters)

- Eerste dag: 100 m horden, hoogspringen, kogelstoten, 200 m
- Tweede dag: verspringen, speerwerpen, 800 m

Tienkamp (Jongens B, Jongens A en Mannen senioren en masters)

- Eerste dag: 100 m, verspringen, kogelstoten, hoogspringen, 400 m
- Tweede dag: 110 m horden, discuswerpen, polsstokhoogspringen, speerwerpen, 1500 m

Er zijn specifieke meerkampen voor indoor, junioren C/D en masters (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 drie 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.









Gepubliceerd door:

Atletiekunie

Papendallaan 7 | 6816 VD Arnhem

Postbus 60100 | 6800 JC Arnhem

t. (026) 483 48 00

info@atletiekunie.nl

atletiekunie.nl | **atletiek.nl**

Uitgave:
maart 2018