

1. BENODIGDE TIJD VOOR LOOPONDERDELEN

VOOR TECHNISCHE ONDERDELEN (bij regionale wedstrijden)

2. GROEPSINDELING

ONDERDEEL	per serie	ONDERDEEL	per serie	ONDERDEEL	Pup Jun D	Jun C/B	Jun A Sen Masters	per	Pup mini < 8	Jun D 12-13	[Neo-Sen.20 t/m 22]	Sen. 20 t/m 34
t/m 100	3'30"	t/m 110 H	3'30"	hoogspringen	4'	4'/5'	6'/8'	deelnemer	Pup C 8	Jun C 14-15	Kalenderjaar bepaalt	Indeling 1-11 t/m 31-10
400	3'30"	400 H	4'	polstokhoogspringen		10'/12'	12'/15'	deelnemer	Pup B 9	Jun B 16-17	Masters: Geboortedatum is bepalend V35/40/45/.. M35/40/45/.. enz.	
1000	5'	verplaats- en wisseltijd	10'	verspringen	30"	45"	1'	poging	Pup A 10-11	Jun A 18-19		
2000	8'			hink-stap-springen		45"	1'	poging				
3000	15'/18'			balwerpen/ kogelstoten	45"	45"	45"	poging				
5000	20'/25'	steeple chase	16'	speerwerpen / discuswerpen	1'	1'	1'	poging				
10000	45'	estafette t/m4x400	6'	kogelslingeren / gewichtwerpen		1'	1'	poging				

4. HORDEN

5. STEEPLE CHASE

6. SPRINGEN HOOG

POLS

7. [START-]LIJNEN

tekens	categorie	masters	m	hoogte	aan-tal	aan-loop	tussen	uitloop	Tek.	cat.	masters	m	hoogte	aantal	Pup min/C -> 0,55m	MC/JC vanaf 1,90 + 10	Pup t/m jun.C ↓															
+	MD		60	76.2	6	12	8	8		JD		1000	76.2	9x (geen wb)	Pup B -> 0,60m																	
?		V60+ / M80+	80	68.6	8	12	7	19		JC		1500	76.2	15x (incl. 3x wb)	Pup A -> 0,70m		Vanaf jun.B ↓															
?		V50/55M70/75	80	76.2	8	12	7	19			V35+ M60+	2000	76.2	23x (incl. 5x wb)	MD -> 0,90m	vanaf 2,60 + 5																
I	MC/JD	V40/45	80	76.2	8	12	8	12		JB		2000	91.4	23x (incl. 5x wb)	MC/JD -> 1,00m		4X400 / 800 in lanen															
■	MB		100	76.2	10	13	8 50	10 50		MA/V		3000	76.2	35x (incl. 7x wb)	MB/JC -> 1,10m																	
■	JC/MA/V	V35	100	83.8	10	13	8 50	10 50		JA/M	M35 t/m M55	3000	91.4	35x (incl. 7x wb)	MA/JB -> 1,20m	MB/A vanaf 1,90 + 10	Steeple chase ↓															
?		M60/65	100	83.8	10	12	8	16						JA -> 1,30m		of																
■		M50/55	100	91.4	10	13	8 50	10 50		<p>Op een blauwe baan worden blauwe merktekens en lijnen in ROOD aangegeven!</p> <p>STEEPLE CHASE: Er zijn max 5 hindernissen in één ronde 1. waterbak binnenzijde 8-baans: 3000m: start ± 23m vóór startlijn 200m, 1^{ste} hindernis = H1, 35x hindernis 2000m: start ± 20m vóór Finishlijn, 1^{ste} hindernis = H3, 23x hindernis 2. waterbak buitenzijde 6 baans: 3000m: start nabij 100m startlijn, 1^{ste} hindernis = H1 2000m: start ± 80 m voorbij Finishlijn, 1^{ste} hindernis = H3 Jun C: st.-hindernissen, eerste hindernis is H1; art 321 1500m, H4= waterbak (3x), 12x hindernis Jun D: st -hindernissen 76,2 cm, geen waterbak, 1^{ste} hindernis is H5 NB 1: Weg te laten hindernissen 1^{ste} ronde, bijplaatsen na de start. NB 2: 1500m: start tot 1^{ste} volledige ronde geen hindernissen, daarna bijplaatsen.</p>																						
■	JB		110	91.4	10	13.72	9 14	14 02															Pupillen/MD/MC/JD/JC/ JB/MB/JA/MA : Verhoging +5 cm	JB/A vanaf 2,30 + 10	Breaklijn / -punt ↓							
■	JA	M35/40/45	110	99.1/100	10	13.72	9 14	14 02															Meerkampen: +5 cm		Finishlijn ↓							
■	M		110	106.7	10	13.72	9 14	14 02															V/MA/M/JA: organiserende vereniging bepaalt aanvangs- en vervolghoogten									
■		V70+ / M80+	200	68.6	5	20	35	40 * op startlijn 40m																V-NK en M-NK teams: Art 434	Estafette (wisselzone: 30 m. Voor 4x40, 4x400 en verder: 20 m)							
■		V60/65M70/75	300	68.8	7	50	35	40 *																1 ^e t/m 3 ^e divisie senioren: Art 444	4x40 : geel 4x60 : zwart							
■	MC/JC	V50/55/60/65	300	76.2	7	50	35	40 *																A competitie: Art 454	4x80 : blauw (3cm)							
■	MB/MA/V	V35/40/45	400	76.2	10	45	35	40 *																B competitie: Art 464	4x100, Zweedse: geel							
■	JB	M50/55	400	83.8	10	45	35	40 *																Masters competitie: Art 474	4x200/400/800 : blauw							
■	JA/M	M35/40/45	400	91.4	10	45	35	40 *																C/D competitie: Art 484	4x1500: geel							

8A. WERPEN voor PUPILLEN, JUNIOREN EN SENIOREN

8B. WERPEN voor MASTERS

Bal	PupC+mini	PupB	PupA	MD	JD	MC	JC	MB	JB	MA	JA	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	7.26	6	5	4
				0 75	1	1	1	1	1 5	1	1 75	1	2	Discuswerpen	1	1	1	0.75	2	1.5	1	1	1
				400	400	500	600	500	700	600	800	600	800	Speerwerpen	600	500	400	400	800	700	600	500	400
														Gewichtwerpen	9.080	7.260	5.450	4.000	15.880	11.340	9.080	7.260	5.450