

**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						Pupillen/MD/MC/JD/JC/ JB/MB/JA/MA : Verhoging +5 cm	JB/A vanaf 2,30 + 10	Breaklijn / -punt ↓	
■	JB		110	91.4	10	13.72	9 14	14 02						Meerkampen: +5 cm			Finishlijn ↓
■	JA	M35/40/45	110	99.1/100	10	13.72	9 14	14 02						V/MA/M/JA: organiserende vereniging bepaalt aanvangs- en vervolghoogten			
■	M		110	106.7	10	13.72	9 14	14 02									
■		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 <sup>e</sup> t/m 3 <sup>e</sup> 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	

Op een **blauwe** baan worden **blauwe** merktekens en lijnen in **ROOD** aangegeven!  
**STEEPLE CHASE:**  
**Er zijn max 5 hindernissen in één ronde**  
**1. waterbak binnenzijde 8-baans:**  
**3000m:** start ± 23m vóór startlijn 200m,  
 1<sup>ste</sup> hindernis = H1, 35x hindernis  
**2000m:** start ± 20m vóór Finishlijn,  
 1<sup>ste</sup> hindernis = H3, 23x hindernis  
**2. waterbak buitenzijde 6 baans:**  
**3000m:** start nabij 100m startlijn, 1<sup>ste</sup> hindernis = H1  
**2000m:** start ± 80 m voorbij Finishlijn, 1<sup>ste</sup> 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<sup>ste</sup> hindernis is H5  
**NB 1:** Weg te laten hindernissen 1<sup>ste</sup> ronde,  
 bijplaatsen na de start.  
**NB 2:** 1500m: start tot 1<sup>ste</sup> volledige ronde  
 geen hindernissen, daarna bijplaatsen.

**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