

**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 bepaalt	
1000	5'	verplaats- en wisseltijd	10'	verspringen	30"	45"	1'	poging	Pup A 10-11	Jun A 18-19	V35/40/45/.. M35/40/45/.. enz		
2000	8'			hink-stapspringen		45"	1'	poging	<b>3. TALMEN</b>				
3000	15'/18'			balwerpen/ kogelstoten	45"	45"	45"	poging	>3 deel- 2 of 3 ne- 1 mers	(2° getal voor meerkamp of opeenvolgen- de. poging)	Hoog 1'	Pols 1'	Anders 1''
5000	20'/25'	steeple chase	16'	speerwerpen / discuswerpen	1'	1'	1'	poging	1,5' 2' -				
10000	45'	estafette t/m4x400	6'	kogelslingeren / gewichtwerpen		1'	1'	poging	3' (2') 5' (3') - (2')				

**4. HORDEN \***

**5. STEEPLECHASE \***

**6. SPRINGEN**

**HOOG**

**POLS**

**7. [START-]LIJNEN**

tekens	categorie	masters	m	hoogte	aantal	aanloop	tussen	uitloop	te- ken	cat.	masters	m	hoogte	aantal	Pup mini + C	55	MC/B	Pup t/m jun.C	
+	MD		60	76.2	6	12	8	8	■	Jun D		1000	76.2	4	Pup B	60	MA/JC		
?		V60+ / M80+	80	68.6	8	12	7	19	■	Jun C		1500	76.2	4+1 waterbak	Pup A	70	Vanaf	Vanaf jun.B	
?		V50/55M70/75	80	76.2	8	12	7	19	■		V35+ /M60+	2000	76.2	4+1 waterbak	MD	90	190 +10		
↓	MC/JD	V40/45	80	76.2	8	12	8	12	■	JB		2000	91.4	4+1 waterbak	MC/JD	100	Vanaf	4x400 800 in lanen	
■	MB		100	76.2	10	13	8 50	10 50	■	MA/V		3000	76.2	4+1 waterbak	MB/JC	110	260 + 5		
■	JC/MA/V	V35	100	83.8	10	13	8 50	10 50	■	JA/M	M35t/mM55	3000	91.4	4+1 waterbak	MA/JB	120	JB/A	Steeple chase	
?		M60/65	100	83.8	10	12	8	16							JA	130	Vanaf	of	
■		M50/55	100	91.4	10	13	8 50	10 50								230 +10		Breaklijn / -punt	
■	JB		110	91.4	10	13.72	9 14	14 02									Vanaf		
■	JA	M35/40/45	110	99.1/100	10	13.72	9 14	14 02									290 +5	finishlijn	
■	M		110	106.7	10	13.72	9 14	14 02								Steeds			
■		V70+ / M80+	200	68.6	5	20	35	40 **								Vervolg		Estafette	
■		V60/65M70/75	300	68.8	7	50	35	40 **								+5		4x40 geel 4x60 zwart	
■	MC/JC	V50/55/ M60/65	300	76.2	7	50	35	40 **								Senioren en Masters: Organisatie bepaalt		4x80 blauw (3 cm)	
■	MB/MA/V	V35/40/45	400	76.2	10	45	35	40 **								Minimaal	+2	+5	4x100, Zweedse geel
■	JB	M50/55	400	83.8	10	45	35	40 **							Vanaf jun B meerkamp:			4x200/400/800 blauw	
■	JA/M	M35/40/45	400	91.4	10	45	35	40 **								+3	+10	4x1500 geel	

\* Op een **blauwe** baan worden **blauwe lijnen en merktekens** in **ROOD** aangegeven.

Horden:  
\*\* Laatste horde staat op de startlijn van de 40 m.  
? Bij horden masters: aanloop, tussenafstanden en uitloop moeten apart worden uitgezet.

Steeple Chase:  
Eerste hindernis plaatsen na de eerste passage van dat punt. Afhankelijk van de baan (6/8 laans, bak binnen/buiten, 2000/3000 m, kan 2e hindernis al dan niet direct geplaatst worden.  
Jun C 3 à 4 horden op de plaats van de balken. 76.2 cm Met waterbak.  
Tot begin eerste volle ronde geen hindernissen  
Jun D 3 à 4 horden op de plaats van de balken. 76.2 cm Geen waterbak.

**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	500	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