



**Atletiek**unie

**Richtlijnen en speerpunten**



# 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 de pupillenregels (klassiek en Athletics Champs), maar ook de specifieke competitierregels niet meegenomen.

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

# 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 startregels worden nageleefd door het startteam en de atleten
- Organiseert het startteam, maakt een taakverdeling voor de starters en startcommissarissen
- Onderhoudt contacten met de wedstrijdleiding over bijvoorbeeld het tijdschema

## 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”	Individuele afstanden t/m 400 m en estafettes t/m 4x400 m
“Op uw plaatsen”	“Startschot”		Voor alle andere afstanden

## Start (2)

### Checklist voor de startcommissaris:

- Zijn de benodigde jurylijsten en kaarten aanwezig (zie ook verderop in deze kaarten)
- Controleer of de estafettestokjes aanwezig zijn en klaarliggen (en na afloop ingeleverd worden)
- Zitten de atleten in de juiste serie/baan?
- Hebben de atleten hun startnummer op; leesbaar en op de juiste plek?
- Staan de nummerblokken ongeveer 10 meter achter de startlijn opgesteld?
- Staan de startblokken gereed voor de atleten?
- Staan de atleten bij de start volledig in hun eigen baan?
- (Bij gebruik van een startblok) Zijn de handen / knieën en voeten op de juiste manier geplaatst?
- Wees er zeker van dat de voeten, handen of rolstoel niet de startlijn aanraken. Een estafettestokje mag wel de startlijn raken
- Zorg dat de (startblokken en) nummerblokken verwijderd worden bij de 400 m, 800 m en de estafettes vanaf 4 x 100 m

## Start (3)

### Valse start:

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 en meerkamp senioren en junioren AB	Valse start is een waarschuwing voor de hele serie. De volgende valse start is diskwalificatie voor de veroorzaker

Alleen als een atleet het contact met de grond of het blok verliest voor het schot is het een valse start. Meer dan één atleet kan verantwoordelijk zijn voor een valse start en kan een waarschuwing krijgen of gediskwalificeerd worden.

Groene kaart: Bij langdurige bewegingen, of een afgebroken start vanwege geluid of andere redenen

Geel/zwarte kaart: Waarschuwing

Rood/zwarte kaart: Diskwalificatie

*Deze kaarten worden door de startcommissaris getoond, op autoriteit van de starter.*

# Looponderdelen (1)

## **De scheidsrechter lopen:**

- Verdeelt de taken van de juryleden en baancommissarissen
- Zorgt dat de regels worden nageleefd
- Heeft de bevoegdheid om een atleet te waarschuwen of diskwalificeren bij misdragingen of het overtreden van de regels
- Stelt de aankomstvolgorde vast op voordracht van de jury aankomst
- Beslist over zaken waar de regels niet in voorzien
- Beslist bij een protest

## **Jury aankomst (incl. bel en ronden tellen):**

- Staat aan de buitenkant van de baan, bij voorkeur op een trap. De bel en de bediener staan wel aan de binnenzijde
- Beoordeelt wanneer het torso van de atleet de voorkant van de finishlijn passeert
- 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

## Looponderdelen (2)

### De baancommissaris:

- Rapporteert bij elke overtreding van de regels op de rondbaan en toont een gele vlag
- Is zo precies mogelijk. Noteert precies waar, door wie en hoe de overtreding plaats vond.

### Voorbeeldovertredingen algemeen:

- Atleten lopen op of over de lijn aan hun linkerhand, ongeacht of het in de bocht is of niet
- Atleten gaan te vroeg naar binnen bij de 800 m
- Atleten passeren de horden / hindernis niet juist
- 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 het wisselvak bepalend is voor de juistheid
  - 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 stok 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 de stok laat vallen mag deze oppakken)
- De overnemende atleet wordt afgeduwd bij het weglopen



# Handtijdregistratie (1)

## **De chef tijd:**

- Verdeelt de taken tussen de juryleden
- 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
- Noteert de tijden van elke individuele atleet
- Houdt het tijdschema goed in de gaten zodat de volgende serie niet onnodig hoeft te wachten

## **De wedstrijd:**

- De stopwatch wordt gestart op de lichtflits uit de startrevolver
- De tijd wordt gestopt als het torso van de atleet het begin van de finishlijn passeert
- Bij rolstoelatleten is de naaf van het voorwiel bepalend voor het finishmoment

## Handtijdregistratie (2)

### Handtijden:

Handtijden worden naar boven afgerond op 1/10 van een seconde.

Bijvoorbeeld: 10,01sec = 10,1sec; 10,10sec = 10,1sec; 11,97sec = 12,0sec

Handtijden, van deels of helemaal buiten de atletiekbaan gehouden wedstrijden, worden naar boven afgerond op hele seconden.

Bijvoorbeeld: 2 uur 09 minuten 16,49 seconden = 2:09:17

Indien de chef van mening is dat er een fout gemaakt is, is de volgende regel van kracht:

Als er drie juryleden zijn en twee hebben dezelfde tijd geregistreerd, dan is dit de eindtijd.

Bijvoorbeeld: 10,2sec; 10,2sec; 10,6sec = 10,2sec

Als er drie juryleden zijn en allen hebben een andere tijd, dan is de middelste de eindtijd.

Bijvoorbeeld: 10,2sec; 10,3sec; 10,5sec = 10,3sec

Als er slechts twee tijden zijn gemeten is de langzaamste tijd de eindtijd.

Bijvoorbeeld: 10,2sec; 10,6sec = 10,6sec

# **Elektronische tijdwaarneming (1)**

## **De chef ET:**

- Verdeelt de taken tussen de juryleden
- 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
- 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:**

- 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
- Controleert of hij in het bezit is van de juiste startlijsten
- Leest de tijden van het scherm af van snelste naar langzaamste. Bewaart de twijfelgevallen tot het einde
- Vraagt aan de rondetellers de juiste aankomstlijsten

## Elektronische tijdwaarneming (2)

### Mogelijke problemen:

- De chef dient op de hoogte te zijn van alle problemen / twijfels
- 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 (1)**

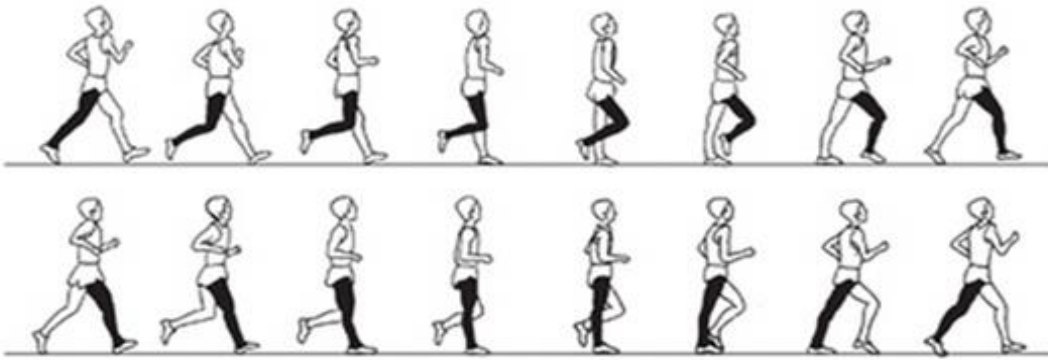
Snelwandelen wordt omschreven als achtereenvolgende stappen waarbij de atleet contact houdt met de grond, zodat geen (voor het menselijk oog) zichtbaar verlies van contact plaatsvindt. Het voorste been moet worden gestrekt (dus niet gebogen in de knie) vanaf het moment van het eerste contact met de grond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

De chef snelwandelen mag zelf niet optreden als jurylid, maar ondersteunt de overige juryleden. Een uitzondering is als er minder dan drie juryleden zijn.

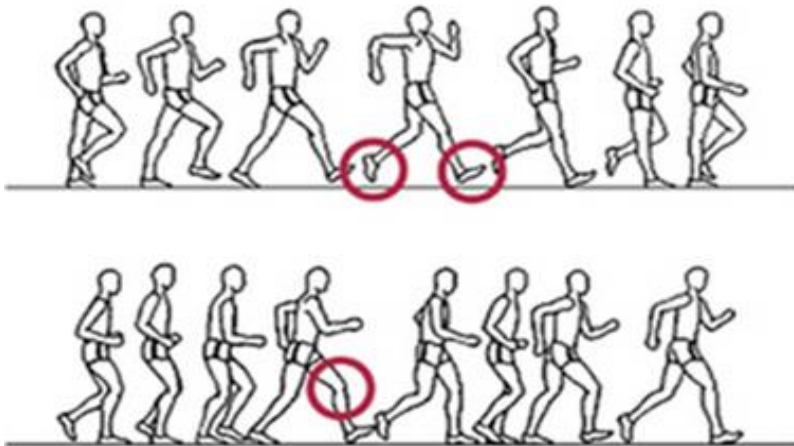
Kleding van atleten moet de knie zichtbaar laten, tenzij de scheidsrechter vooraf toestemming heeft gegeven.

## Snelwandelen (2)

Correcte techniek:



Incorrecte techniek:



Contactverlies



Gebogen knie

# Technische onderdelen (1)

## **De scheidsrechter:**

- Zorgt ervoor dat de regels worden nageleefd
- Kan een vervangende poging geven als de atleet is gehinderd
- Beslist over zaken waar de regels niet in voorzien
- Controleert de uitslagen en ondertekent deze
- Beslist over een protest
- Is bevoegd om atleten te waarschuwen of diskwalificeren bij misdragingen

## **Algemene regels:**

- Volgorde: Atleten mogen in een andere volgorde deelnemen dan de startlijst aangeeft als ze toestemming vragen aan de scheidsrechter (bijvoorbeeld: bij deelname aan twee onderdelen op hetzelfde moment). Dit kan aan het begin of einde van een ronde. M.u.v. van ronde 6. Een atleet kan nooit twee pogingen hebben in één ronde.
- 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 als de scheidsrechter vooraf toestemming heeft gegeven.
- Als het werpmateriaal of de polsstok breekt tijdens de poging, is de poging niet ongeldig en zal een vervangende poging worden aangeboden.

## Technische onderdelen (2)

### Aanloopmarkeringen:

Bij de aanlopen mogen alleen markeringen gebruikt worden zoals aangegeven door de organisatie. De markeringen mogen alleen naast de aanloop worden geplaatst. Er mogen geen markeringen staan voorbij de afzetplaats, de afwerpboog of in de werpsector.

### Talmtijden:

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

Aantal atleten in de wedstrijd	Hoogspringen	Polsstokhoogspringen	Andere onderdelen
Meer dan 3	1 minuut (1)	1 minuut (1)	1 minuut (1)
2 of 3	1,5 minuut (1,5)	2 minuten (2)	1 minuut (1)
1	3 minuten (2)	5 minuten (3)	-
Opeenvolgende pogingen	2 minuten (2)	3 minuten (3)	2 minuten (2)

### Zittend werpen

Atleten krijgen twee of drie minuten voorbereidingstijd (afhankelijk van de klasse) voor de eerste warming-up poging om hun werpstoel klaar te maken nadat deze is vastgezet.



## Technische onderdelen: verticale springonderdelen (1)

*Een atleet heeft een ongeldige poging bij hoogspringen als hij:*

- Afzet met twee voeten
- De lat van de leggers aftikt
- De grond of de mat raakt voorbij de nullijn zowel aan de binnen- of buitenkant van de standers zonder de lat te passeren. De mat aanraken tijdens de sprong wordt niet gezien als voordeel en is toegestaan
- De staander(s) of lat aanraakt zonder te springen

### **LET OP:**

- Bij veel wind is het toegestaan dat de jury de lat vasthoudt tot de atleet afzet
- De hoogte moet gemeten worden op het laagste punt van de lat aan de bovenkant, loodrecht naar de grond
- Als de lat van de leggers afvalt, anders dan door toedoen van de atleet, mag de jury beslissen dat het een goede poging is. Bij twijfel kan een vervangende poging worden toegekend

## Technische onderdelen: verticale springonderdelen (2)

*Een atleet heeft een ongeldige poging bij polstokhoogspringen als hij:*

- Na de afzet zijn onderste hand boven zijn hoogste hand plaatst
- De lat van de leggers aftikt
- De grond of de mat raakt voorbij de nullijn van de insteekbak met zijn lichaam of met de stok zonder de lat te passeren
- Tijdens de sprong de lat teruglegt op de leggers

### **LET OP:**

- Bij veel wind is het toegestaan dat de jury de lat vasthoudt tot de atleet afzet
- De hoogte moet gemeten worden 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 leggers afvalt, anders dan door toedoen van de atleet, mag de jury beslissen dat het een goede poging is. Bij twijfel kan 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

## Technische onderdelen: verticale springonderdelen (3)

Invullen jurylijst bij (polsstok)hoogspringen

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

NM = geen geldige prestatie  
 DNS = niet gestart

Naam:	1.80	1.85	1.88	1.91	Beste prestatie	Plaats
A----	XXO	X-	XX		1.80	5
B-----	X-	X-	X		NM	-
C-----	O	O	XO	XXX	1.88	2
D-----	O	XX-	X		1.80	4
E-----	O	XO	O	XXX	1.88	1
F----	XXO	XXX			1.80	5
G-----	O	O	X-	XX	1.85	3

# Technische onderdelen: plaatsbepaling (1)

## Plaatsbepaling verticale springonderdelen:

1. De atleet met het minst aantal foutsprongen op de laatste hoogte krijgt de hoogste plaats
2. Als dat geen verschil maakt krijgt de atleet met het minst aantal foutsprongen in de wedstrijd, inclusief de laatste hoogte een hogere plaats.

Als er nog steeds geen uitsluitsel is...

3. Als het de eerste plaats betreft en (1) en (2) bieden geen uitkomst, dan, als vooraf besloten door de wedstrijdleiding, gebeurt het volgende:

De betreffende atleten krijgen één extra poging op de laatst behaalde hoogte. Als er geen beslissing is gevallen op deze hoogte wordt de lat omhoog (bij meerdere succesvolle passages) of naar beneden (als iedereen onsuccesvol was) geplaatst met 2cm (hoogspringen) of 5cm (polsstokhoogspringen). Iedereen heeft één poging per nieuwe hoogte, totdat één atleet een geslaagde poging heeft en de andere(n) niet. Als een atleet weigert deel te nemen aan een barrage eindigt hij automatisch lager in de ranking.

Als er geen barrage wordt gesprongen (beslissing van de wedstrijdleader of alle atleten weigeren) dan eindigen de atleten op dezelfde positie.

4. Als de gelijke ranking een andere plaats betreft dan plaats één, zullen de atleten deze plaats allen toegewezen krijgen.

## Plaatsbepaling horizontale springonderdelen en werponderdelen:

In geval van ex aequo moet de een na beste prestatie van de betrokken atleten uitsluitsel geven.

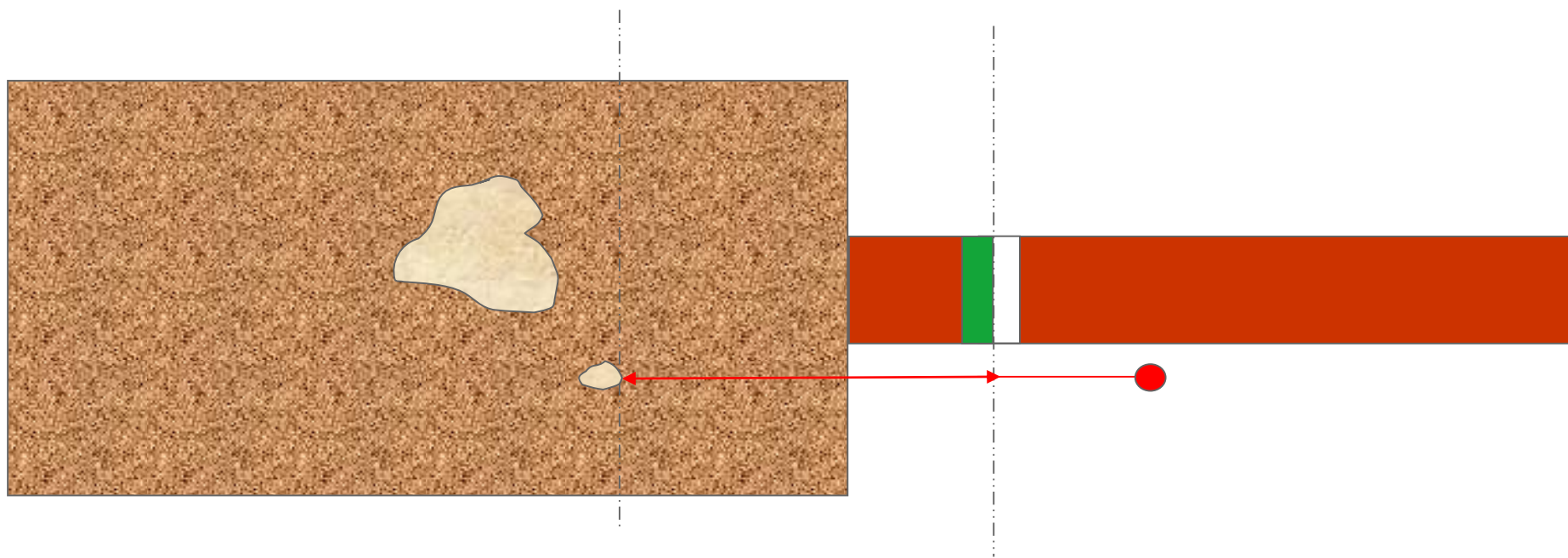
Als de ex aequo blijft, wordt gekeken naar de twee na beste prestatie en zo verder.

Dit moet ook worden toegepast om vast te stellen welke atleten na drie ronden recht hebben op nog drie pogingen. Mochten twee of meer atleten ook dan nog gelijk staan op de laatste plaats die recht geeft op deelname aan ronde 4, 5 en 6, dan doen zij allen mee aan die laatste ronden.

## 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. haren) 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 (zie hieronder)
- 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



## Technische onderdelen: horizontale springonderdelen (2)

*Een atleet heeft een ongeldige poging bij horizontale springonderdelen als hij*

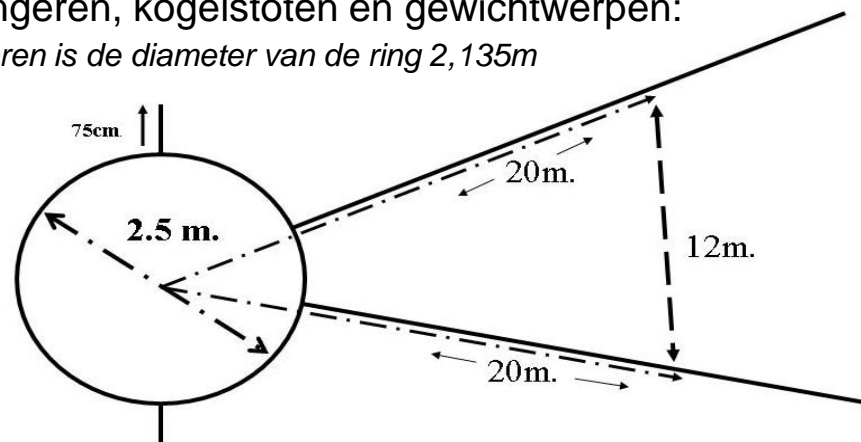
- Naast de afzetbalk / aanloop (tussen de lijnen) afzet
- De grond raakt voorbij de afzetbalk en er moet een afdruk in de plasticine zichtbaar zijn
- De grond raakt tussen de plasticinebalk en de zandbak, dit geldt uiteraard niet voor hink-stap-springen
- Enige vorm van radslag of salto uitvoert tijdens de aanloop of de sprong
- Terugloopt door de zandbak en daarmee een indruk maakt dichterbij de afzetbalk dan de afdruk van de landing
- Deels of geheel buiten de zandbak landt en als daardoor de dichtstbijzijnde afdruk tot de afzetbalk naast de zandbak is (daar is namelijk geen afdruk zichtbaar)
- Bij hink-stap-springen geen duidelijke HINK, STAP en SPRONG uitvoert

## Technische onderdelen: werponderdelen (1)

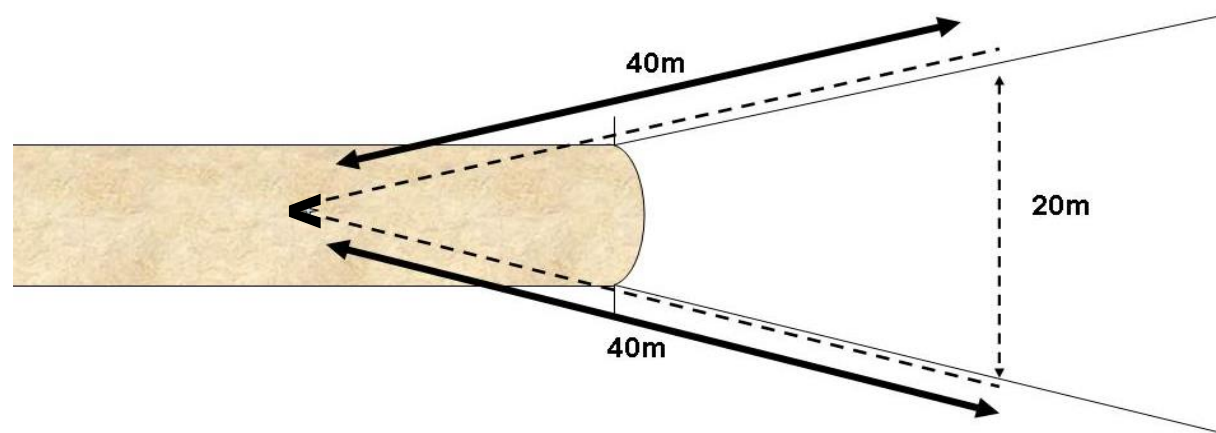
### De sector:

Discuswerpen, kogelslingeren, kogelstoten en gewichtwerpen:

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



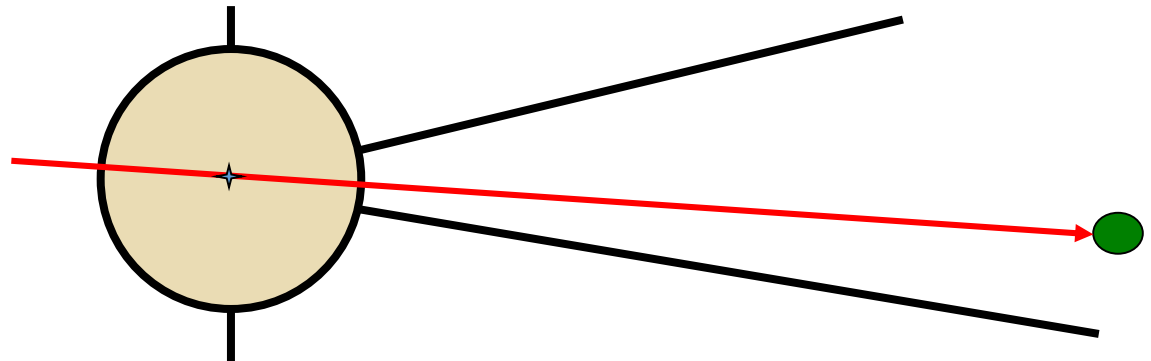
### Speerwerpen:



## 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 (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*

- Nadat hij in de ring of op de aanloop is gestapt en zijn poging is begonnen, de bovenkant van het stootblok (kogel), de afwerpboog (speer) of de rand van de ring (kogelslingeren, discus en kogel) of de grond daarbuiten aanraakt
- De kogel stoot met twee handen
- De kogel wordt geworpen i.p.v. gestoten (de kogel moet (bijna) contact hebben met de hals of kin)
- Een radslag uitvoert
- De cirkel verlaat aan de voorkant van de denkbeeldige middellijn of bij speerwerpen de aanloop voorbij de afwerpboog of het verlengde daarvan. Zittende werpers zijn een uitzondering op deze regel
- Het werpmateriaal op of buiten de sectorlijnen landt. (Let op: de kogel van kogelslingeren en de kop van de speer zijn bepalend)
- De cirkel of de aanloop verlaat voordat het werpmateriaal is geland
- Aanloopt bij speerwerpen buiten de aanloop
- De speer niet bij het handvat vasthoudt.
- De speer niet bovenwaarts gooit (niet slingeren)
- Tijdens de aanloop, bij het speerwerpen, zijn rug in de werprichting draait

**LET OP:** Het is niet ongeldig als de kogel bij kogelslingeren de grond in of buiten de cirkel aanraakt. De atleet mag de poging afbreken en opnieuw beginnen als geen enkele andere regel is overtreden. Ook het raken van de kooi met een slingerkogel, handvat of discus maakt de poging niet ongeldig, de landing is bepalend.

## Werp materiaal (vrouwen)



















Meisjes / vrouwen	Kogel stoten (kg)	Discus werpen (kg)	Kogel slingeren (kg)	Speer werpen (gr)	Gewicht werpen (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 senioren	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	Kogel stoten (kg)	Discus werpen (kg)	Kogel slingeren (kg)	Speer werpen (gr)	Gewicht werpen (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 senioren	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

# Belijningen


## Estafettes markeringen wisselvakken

	4x60 m * Vanaf junioren	4x80 m	4x100 m	4x400 m Wissel 1	4x400 m Wissel 2 en 3
Eind vak					
Midden					
Begin vak					
Aanloop					

## Startlijnen



Afstand	Markering
60/80/150 m	
100/110 mh/200/300/400 m	
800 m (start in banen)	
1000/1500/2000/3000/5000/10000 m	
2000/3000 m steeple chase	
4x60/80 m	
4x100 m	
4x400 m	

## Horden (vrouwen)

Meisjes / Vrouwen	Merk tekens *	Afstand	Hoogte (cm)	Aantal horden	Afstand tot horde 1	Tussenafstand	Afstand tot finish
MD		60 m	76,2	6	12,00 m	8,00 m	8,00 m
MC / V40 / V45		80 m	76,2	8	12,00 m	8,00 m	12,00 m
MC / V50 / V55		300 m	76,2	7	50,00 m	35,00 m	40,00 m
MB		100 m	76,2	10	13,00 m	8,50 m	10,50 m
MB		400 m	76,2	10	45,00 m	35,00 m	40,00 m
MA / V sen / V35		100 m	83,8	10	13,00 m	8,50 m	10,50 m
MA / V sen / V35 / V40 / V45		400 m	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	68,6	7	50,00 m	35,00 m	40,00 m
V70+		200 m	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	Merk tekens *	Afstand	Hoogte (cm)	Aantal horden	Afstand tot horde 1	Tussenafstand	Afstand tot finish
JD		80 m	76,2	8	12,00 m	8,00 m	12,00 m
JC		100 m	83,8	10	13,00 m	8,50 m	10,50 m
JC / M60 / M65		300 m	76,2	7	50,00 m	35,00 m	40,00 m
JB		110 m	91,4	10	13,72 m	9,14 m	14,02 m
JB / M50 / M55		400 m	83,8	10	45,00 m	35,00 m	40,00 m
JA / M35 / M40 / M45		110 m	99,1	10	13,72 m	9,14 m	14,02 m
JA / M senioren / M35 / M40 / M45		400 m	91,4	10	45,00 m	35,00 m	40,00 m
M senioren		110 m	106,7	10	13,72 m	9,14 m	14,02 m
M50 / M55		100 m	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	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	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	Hoogte (cm)	Aantal hindernissen*	Aantal waterbak passages	Aantal hindernissen per ronde
<b>JD / MD</b>	1.000 m	0,762	9	-	4
<b>JC / MC</b>	1.500 m	0,762	12	3	5
<b>MB / V35+ / M60+</b>	2.000 m	0,762	18	5	5
<b>JB</b>	2.000 m	0,914	18	5	5
<b>JA / M sen / M35 t/m M55</b>	3.000 m	0,914	28	7	5
<b>MA / V senioren</b>	3.000 m	0,762	28	7	5

\* De hindernis bij D-junioren is een rij van drie of vier horden i.p.v. een balk

Een atleet:

- Moet in of over het water gaan; hij mag niet aan de zijkant van de waterbak landen
- Moet over de hindernis gaan , hierbij mag de horde aangeraakt worden op alle mogelijke manieren. Bij masters mag alleen de bovenkant van de hindernis geraakt worden

# Windmeting

## Instellingen

Hoogte 1,22 m

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

Notatie Afronden op één getal achter de komma

Bijvoorbeeld: -0,13m/s wordt -0,1m/s; +1,76m/s wordt +1,8m/s

Onderdeel	Duur meting (seconden)	Metten vanaf
Verspringen	5	Vanaf het moment dat de atleet het merkteken op 40 m vanaf de afzetbalk passeert. Bij een kortere aanloop start de meting direct
Hink-stap-springen	5	Vanaf het moment dat de atleet het merkteken op 35 m vanaf de afzetbalk passeert. Bij een kortere aanloop start de meting direct
60m / 60 m horden / 80 m / 100 m	10	Direct op het startschot
150m en 200 m	10	Vanaf het moment dat de eerste atleet het rechte eind oploopt
80 m horden / 100 m horden / 110 m horden	13	Direct op het startschot



# Meerkampen

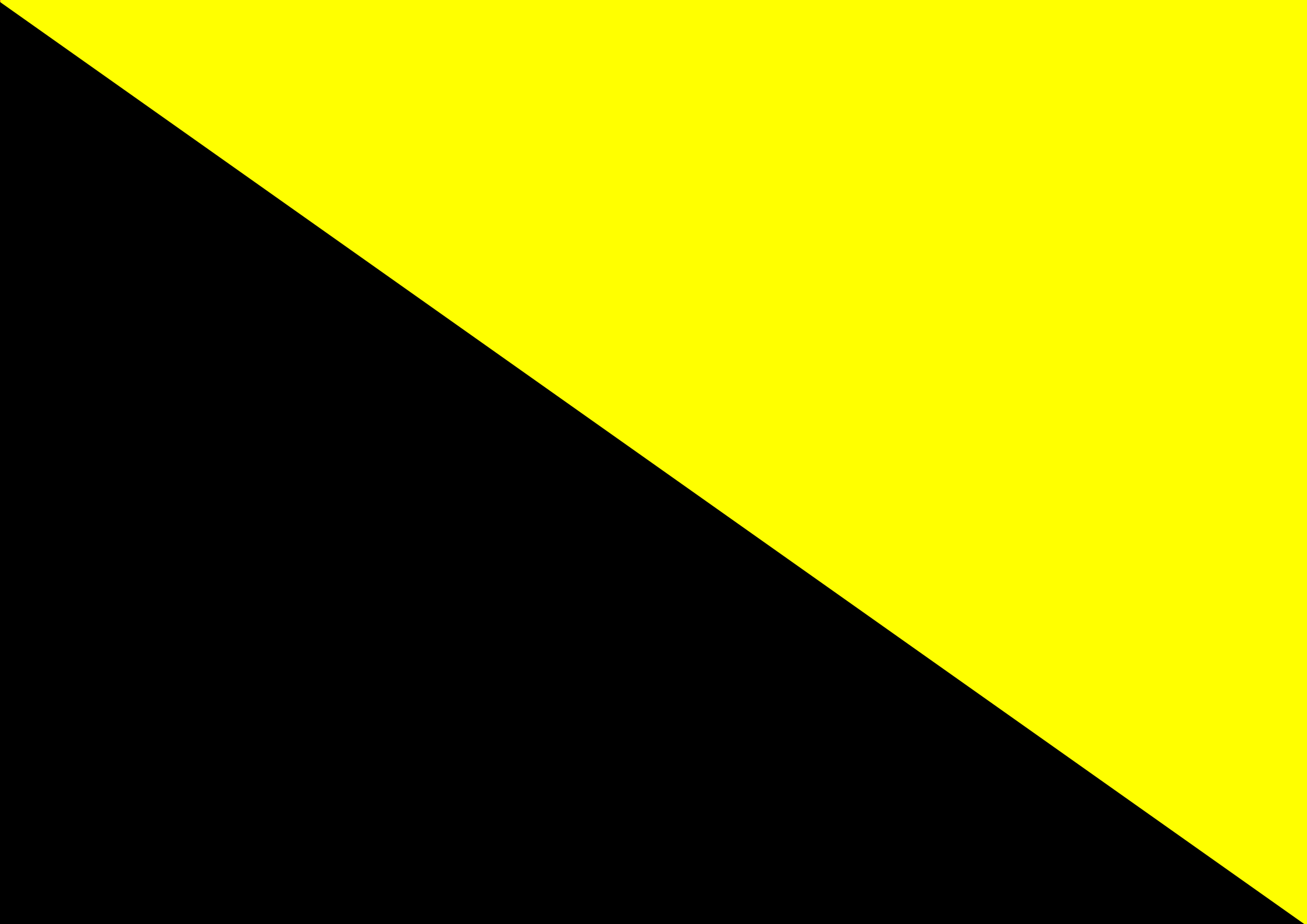
## Afwijkende regels

- Tussen de verschillende onderdelen moet, waar mogelijk, minimaal 30 minuten rust zitten
- De startregel is terug te vinden bij 'start'
- 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. Bij een diskwalificatie of geen geldige poging is dit wel toegestaan. Deze regel is bij masters niet van toepassing.
- 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























**Gepubliceerd door**



Uitgave: januari 2016

**Atletiekunie**

Papendallaan 7, 6816 VD Arnhem

Postbus 60100, 6800 JC Arnhem

T (026) 483 48 00

[info@atletiekunie.nl](mailto:info@atletiekunie.nl)

[www.atletiekunie.nl](http://www.atletiekunie.nl) | [www.atletiek.nl](http://www.atletiek.nl)