

**Wijzigingen van de 2018/2019 IAAF-Competition Rules  
goedgekeurd door de IAAF-Council  
en ingaande op de aangegeven datum**

**5 maart 2018**

**Artikel 230 Snelwandelen**

---

7. (c)

- tot 50 000 m / 50 km: 5 min

Een atleet die verzuimt om naar de strafzone te gaan als hem dat opgedragen wordt, of die daar niet de voorgeschreven tijd verblijft, moet door de chef snelwandelen worden gediskwalificeerd. Als een atleet een derde rode kaart krijgt en het is niet meer uitvoerbaar om hem vóór het einde van de wedstrijd naar de strafzone te sturen, dan moet de scheidsrechter de tijd die hij in de strafzone had moeten verblijven optellen bij zijn eindtijd en indien nodig de aankomstvolgorde aanpassen. Als op enig moment een atleet opnieuw een rode kaart krijgt van een ander jurylid dan degene waarvan hij de eerste drie rode kaarten gekregen heeft, dan moet hij worden gediskwalificeerd.

**1 januari 2019**

**Artikel 170 Estafettes**

---

10. Ieder lid van een estafetteploeg mag slechts een van de deelafstanden lopen. Van alle atleten die zijn ingeschreven voor de desbetreffende wedstrijd mogen er, ongeacht het onderdeel waarvoor zij zijn ingeschreven, voor iedere ronde steeds vier worden aangewezen voor deelname aan de estafette. Als echter een estafetteteam in een bepaalde samenstelling aan de wedstrijd heeft deelgenomen, dan mogen er in totaal tot maximaal vier atleten als vervanging in de samenstelling van dat team worden gebruikt. Estafette teams die zich niet aan deze regel houden moeten worden gediskwalificeerd.

## **Artikel 251 Berglopen en trailrunning**

### **Deel 1: Algemene regels**

#### **Parkoers**

1. (a) Berglopen en trailrunning worden gehouden op verschillende soorten natuurlijk terrein (waaronder paden met een losse ondergrond, bospaden, smalle voetpaden, paden bedekt met sneeuw, etc.) gelegen in verschillende soorten omgevingen (zoals bergen, bossen, open vlaktes, woestijnen, etc.). Wedstrijden worden overwegend buiten de gebaande paden gehouden, maar stukken met verharde ondergrond (zoals asfalt, beton, steenslag, etc.) die nodig zijn om de paden te bereiken of om de paden met elkaar te verbinden, zijn acceptabel maar moeten tot een minimum worden beperkt. Bij voorkeur zouden bestaande wegen en paden moeten worden gebruikt.
- (b) Alleen voor berglopen zijn er uitzonderingen voor die delen van het parkoers met grote stijgingen en dalingen. In die gevallen is een verharde ondergrond acceptabel.
- (c) Het parkoers moet zodanig zijn gemarkeerd dat de atleten de weg kunnen volgen zonder dat zij over navigatievaardigheden moeten beschikken.
- (d) Voor trailrunning zijn er geen beperkingen aan afstand of hoogteverschillen; het parkoers moet een logische ontdekking van een streek zijn.
- (e) Berglopen worden traditioneel onderverdeeld in berg-op en berg-op-berg-af. De gemiddelde stijging of daling kan variëren van ongeveer 50-250 meter per kilometer, en afstanden kunnen oplopen tot 42,2 km.

#### **Start**

2. Bij berglopen en trailrunning is er vrijwel altijd een massastart. Lopers kunnen ook starten gescheiden naar geslacht of leeftijdscategorieën.

#### **Veiligheid en omgeving**

3. De organisatoren moeten zorgen voor de veiligheid van atleten en officials. Er moet rekening worden gehouden met specifieke omstandigheden, zoals grote hoogten, wisselende weersomstandigheden en de aanwezige infrastructuur. Bij het plannen van het parkoers moet de organisator zorg dragen voor het milieu, zowel tijdens als na de wedstrijd.

#### **Materiaal**

4. Voor berglopen en trailrunning is geen speciale techniek of specifiek materiaal, zoals bergbeklimmersmateriaal, nodig. De organisator kan het gebruik van wandelstokken toestaan.

Afhankelijk van de verwachte omstandigheden of situaties die hij tijdens de

wedstrijd kan tegenkomen, kan de organisator de atleet aanbevelen of verplichten om bepaalde uitrustingsstukken mee te nemen, waarmee de atleet gevaarlijke situaties kan vermijden, of als hij een ongeval heeft gekregen, hulpverleners kan waarschuwen en in veiligheid hun komst kan afwachten.

### **Wedstrijdorganisatie**

5. De organisator moet voorafgaand aan de wedstrijd specifieke bepalingen publiceren, waarin minimaal moet zijn opgenomen:
  - Details over de organisator die verantwoordelijk is voor de wedstrijd (naam, contactinformatie).
  - Het programma van de wedstrijd.
  - Gedetailleerde informatie over de technische eigenschappen van de wedstrijd: totale afstand, totale stijging/daling, beschrijving van de belangrijkste moeilijke stukken van het parkoers.
  - Een gedetailleerde plattegrond van het parkoers.
  - Een gedetailleerd hoogteprofiel van het parkoers.
  - Een beschrijving van de manier waarop het parkoers gemarkeerd is.
  - Plaats van de controleposten en van de medische-/eerste hulpposten (indien van toepassing).
  - Toegestane, aanbevolen of verplichte hulpmiddelen (indien van toepassing).
  - Veiligheidsregels waaraan men zich moet houden.
  - Regels t.a.v. straffen en diskwalificatie.
  - Tijdslimieten en afsluitingen om afsnijden te voorkomen (indien van toepassing).

## **Deel 2: Internationale technische bepalingen voor berglopen en trailrunning**

### **Toepassingsgebied**

6. De toepassing van de navolgende bepalingen is alleen verplicht tijdens wereldkampioenschappen, hoewel het sterk wordt aanbevolen om die bepalingen ook bij andere internationale wedstrijden toe te passen. Voor alle andere berglopen en trailrunning wedstrijden, moet men zich houden aan de specifieke wedstrijdgebepalingen en/of aan de nationale bepalingen voor die wedstrijd. Als een bergloop of een trailrunning wedstrijd wordt gehouden volgens de "International Technical Rules" moet dit in de specifieke wedstrijdgebepalingen worden vermeld. In alle andere gevallen moet de scheidsrechter, die is benoemd door de organisatie die verantwoordelijk is voor die wedstrijd zoals de *Atletiekunie* of *European Athletics*, zich houden aan de algemene atletiekbepalingen en hoeft zich niet te houden aan de volgende "International Technical Rules".

### **Start**

7. De startcommando's voor looponderdelen langer dan 400 m moeten worden gehanteerd (artikel 162.2 (b)). Bij wedstrijden waaraan een groot aantal

atleten deelneemt, moet op vijf minuten, drie minuten en één minuut vóór de start een signaal afgegeven worden. Er kan ook 10 seconden worden afgeteld naar de start.

### **Gedrag tijdens de wedstrijd**

8. Als de scheidsrechter, op aangeven van een jurylid of parkoerswacht of op andere wijze, er van overtuigd is dat een atleet
- het aangegeven parkoers heeft verlaten en zo de af te leggen afstand heeft verkleind;
  - enige vorm van assistentie krijgt, zoals hazen, aanreiken van verfrissingen buiten de officiële hulpposten;
  - zich niet houdt aan de specifiek wedstrijdbepalingen;
- dan moet die atleet worden gediskwalificeerd, of worden gestraft volgens de regels die hierover in de specifieke wedstrijdbepalingen zijn vastgelegd.

### **Specifieke voorzieningen voor trailrunning**

9. (a) De verharde delen van het parkoers mogen niet meer dan 25% van de totale afstand beslaan.
- (b) Wedstrijden worden geclassificeerd door de “km-inspanning”; de km-inspanning is de som van de afstand in kilometers en een honderdste van de verticale toename in meters, afgerond tot op het naastgelegen gehele getal (bijvoorbeeld, de km-inspanning van een wedstrijd over 65 km en een (opgaande) helling van 3500 m is:  $65 + 3500/100 = 1000$ ). Volgens dit systeem zullen de wedstrijden als volgt worden geclassificeerd:

categorie	Km-inspanning
XXS	0-24
XS	25-44
S	45-74
M	75-114
L	115-154
XL	155-209
XXL	210+

- (c) Tijdens wereldkampioenschappen zullen wedstrijden worden gehouden in de categorieën Short (S) en Long (L):
- in de Short wedstrijd moet de afstand tussen de 35 en 45 km zijn en de verticale helling moet 1500 m of meer zijn;
  - in de Long wedstrijd moet de afstand tussen de 75 en 85 km zijn;
- (d) Wedstrijden moeten zijn gebaseerd op het concept van zelfredzaamheid, waarmee bedoeld wordt dat de atleten tussen de hulpposten op zichzelf zijn aangewezen voor wat betreft uitrusting, communicatie(middelen), eten en drinken.
- (e) Een atleet zou altijd minimaal een reddingsdeken (minimaal 140x200 cm), een fluit en een mobiele telefoon bij zich moeten hebben. De orga-

nisator kan echter opleggen dat er, afhankelijk van de tijdens de wedstrijd te verwachte omstandigheden, nog additionele uitrustingsstukken meegenomen moeten worden.

- (f) Bij officiële wedstrijden moeten de hulpposten voldoende ver uit elkaar liggen, om zo het “principe van zelfredzaamheid” te respecteren. Met uitzondering van de posten bij start en finish, mag het maximaal aantal hulpposten (inclusief waterposten) niet meer zijn dan de punten van de km-inspanning van de wedstrijd gedeeld door 15 afgerond op het naastgelegen lagere gehele getal (bijvoorbeeld in een wedstrijd met een km-inspanning van 58 wordt dit  $58/15 = 3.86$ , hetgeen betekent dat er, buiten start en finish, niet meer dan 3 hulpposten toegestaan zijn).

Opmerkingen:

- (i) In maximaal de helft van de bovenvermelde hulpposten, afgrond naar het naastgelegen lagere gehele getal, mogen voedsel en drank worden verstrekt en persoonlijke assistentie worden verleend (in het voorbeeld: maximaal aantal hulpposten 3,  $3/2 = 1,5$ , dus maximaal aantal posten waar voedsel en persoonlijke assistentie mag worden verstrekt is 1); bij de overige hulpposten mag uitsluitend drank, dus geen voedsel worden gegeven of persoonlijke assistentie worden verleend.
- (ii) De lay-out van de hulpposten, waar persoonlijke assistentie mag worden verleend, moet zodanig zijn dat er voor ieder land een eigen tafel of ruimte beschikbaar is, kenbaar door de vlag van het land (of territorium), waar hun officiële medewerkers assistentie aan de atleten kunnen verlenen. De tafels moeten in alfabetische volgorde gerangschikt zijn, en voor ieder team zijn maximaal twee medewerkers per tafel toegestaan.
- (iii) Assistentie aan atleten mag uitsluitend worden verleend in de complete (voedsel en drank) hulpposten zoals hierboven omschreven.
- (g) Gelijk eindigen is toegestaan als dit nadrukkelijk de bedoeling van de atleten is.

### **Specifieke bepalingen voor berglopen**

10. Berglopen zijn als volgt ingedeeld:

- “Klassiek berg-op”
- “Klassiek berg-op en berg-af”
- “Verticaal”
- “Lange afstand”
- Estafettes

11. In alle categorieën, behalve “Verticaal”, zou de gemiddelde helling tussen 5% (of 50 m per km) en 25% (of 250 m per km) moeten liggen. Bij voorkeur zou de gemiddelde helling ongeveer 10% tot 15% moeten zijn, mits dat parkoers beloopbaar blijft. Deze beperking is niet van toepassing voor de categorie “Verticaal”, waarbij de helling minstens 25% moet zijn.

12. Wereldkampioenschappen moeten zijn gebaseerd op de volgende categorieën en afstanden:
- "Klassiek berg-op": 5 tot 6 km voor junioren (mannen en vrouwen); 10-12 km voor senioren(mannen en vrouwen).
  - "Klassiek berg-op en berg-af": 5 tot 6 km voor junioren (mannen en vrouwen); 10-12 km voor senioren(mannen en vrouwen).
  - "Verticaal": zou minstens moeten bestaan uit een 1000 m positieve verticale verhoging en dient op erkende wijze gemeten te worden met een nauwkeurigheid van +/- 10 m.
  - "Lange afstand; de wedstrijdafstand zou niet langer moeten zijn dan 42,2 km en het parkoers mag voornamelijk berg-op of berg-op en berg-af zijn. De totale opgaande helling in de wedstrijd zou meer dan 2000 m moeten zijn. De tijd van de winnaar bij de mannen zou tussen de twee en vier uur moeten liggen en minder dan 20% van het parkoers zou verhard moeten zijn.
  - Estafettes: Ieder parkoers of combinatie van teams, inclusief gemengde teams( mannen/vrouwen, verschillende leeftijdsgroepen etc.) is mogelijk, als dit tenminste vooraf is gedefinieerd en gecommuniceerd. Afstand en helling van ieder afzonderlijk deel zouden in overeenstemming moeten zijn met de parameters van de "Klassieke" categorieën.
- Opmerking: "Klassiek berg-op" en "Klassiek berg-op en -af" zullen elkaar traditiegetrouw afwisselen bij ieder Wereldkampioenschap
13. Bij de start en de finish moeten water en andere geschikte verfrissingen beschikbaar zijn. Ook zouden er op geschikte plaatsen langs het parkoers extra drink-/sponsposten moeten worden ingericht.

**11 maart 2019**

### **Artikel 113 Medisch gedelegeerde**

---

De medisch gedelegeerde moet:

- (a) volledige zeggenschap over alle medische zaken hebben;
- (b) zich ervan overtuigen dat er afdoende faciliteiten beschikbaar zijn voor medisch onderzoek, behandeling en noodhulp op het wedstrijdterrein, de training- en warm-up accommodaties en dat medische verzorging beschikbaar is daar waar de atleten zijn ondergebracht en dat de voorzieningen ervoor in overeenstemming zijn met de eisen van artikel 144.2;
- (c) onderzoek uitvoeren en medische certificaten verstrekken volgens artikel 142.4;
- (d) de bevoegdheid hebben om een atleet opdracht te geven zich terug te trekken vóór of tijdens een onderdeel van de wedstrijd.

Opmerking (i): De bevoegdheden onder (c) en (d) hierboven, kunnen door de medisch gedelegeerde (of in de gevallen dat er geen medisch gedelegeerde is benoemd of niet beschikbaar is) worden uitgeoefend door één of meerdere medici die daartoe door de organisatoren zijn aangewezen, en die normaal gesproken herkenbaar moet zijn door een armband, shirt of afwijkend kledingstuk. Als de medisch gedelegeerde of de medicus voor de atleet niet direct beschikbaar is, mag hij instructies of aanwijzingen geven aan een official of aan een ander geautoriseerd persoon om namens hem te handelen.

### **Artikel 149 Geldigheid van prestaties**

---

- 3. Reglementair behaalde prestaties, in kwalificatieronden, bij een barrage van hoogspringen of polsstokhoogspringen, in elk onderdeel of gedeelte van een onderdeel dat vervolgens nietig is verklaard volgens de bepalingen van artikel 125.7, 146.4 (b), 163.2 of 180.20, in snelwandelwedstrijden waarbij artikel 230.7 (c) is toegepast en de atleet niet is gediskwalificeerd of in individuele onderdelen van een meerkamp onafhankelijk of de atleet wel of niet de hele meerkamp heeft voltooid, moeten normaliter geldig zijn voor doelen zoals statistieken, records, ranglijsten en het behalen van limieten.

### **Artikel 170 Estafettes**

---

- 22. In het geval van estafettewedstrijden die niet in dit artikel worden beschreven, moeten de regels die toegepast moeten worden, en de methode waarop de estafette moet worden uitgevoerd in de desbetreffende wedstrijd-bepalingen worden gespecificeerd.



## Artikel 180 Algemene bepalingen technische onderdelen

---

### Volgorde in de wedstrijd en pogingen

6. Behalve bij het hoogspringen en het polsstokhoogspringen is het niet toegestaan dat van een atleet in één ronde van de wedstrijd meer dan één poging wordt vastgelegd.

...

Opmerking (iii): De desbetreffende instantie die de zeggenschap heeft, mag het aantal pogingen bepalen (op voorwaarde dat het er niet meer dan zes zijn) en het aantal atleten dat na de derde ronde door mag gaan naar iedere volgende ronde.

Opmerking (iv): De desbetreffende instantie die de zeggenschap heeft, mag bepalen dat met uitzondering van hoogspringen en polsstokhoogspringen, na de derde ronde, de volgorde van de deelnemers in iedere volgende ronde kan worden gewijzigd.

### Toegestane tijd voor pogingen

#### Individuele onderdelen

	Hoog	Polsstokhoog	Andere onderdelen
Meer dan 3 atleten (of voor de eerste poging van iedere atleet)	1 min	1 min	1 min
2 of 3 atleten	1,5 min	2 min	1 min
1 atleet	3 min	5 min	-
Opeenvolgende pogingen	2 min	3 min	2 min

#### Meerkampen

	Hoog	Polsstokhoog	Andere onderdelen
Meer dan 3 atleten (of voor de eerste poging van iedere atleet)	1 min	1 min	1 min
2 of 3 atleten	1,5 min	2 min	1 min
1 atleet	2 min	3 min	-
Opeenvolgende pogingen	2 min	3 min	2 min

## Artikel 200 Meerkampen

---

### U18 (*Jongens B*), U20 (*Jongens A*) en Mannen (vijfkamp en tienkamp)

1. De vijfkamp bestaat uit vijf onderdelen die allemaal op één dag moeten worden verwerkt in de volgorde:
  - verspringen, speerwerpen, 200 m, discuswerpen en 1 500 m.
2. De tienkamp voor mannen bestaat uit tien onderdelen die in twee opeenvolgende perioden van 24 uur moeten worden verwerkt in de volgorde:
  - eerste dag: 100 m, verspringen, kogelstoten, hoogspringen en 400 m;

- tweede dag: 110 m horden, discuswerpen, polsstokhoogspringen, speerwerpen en 1 500 m.

### **U20 (Meisjes A) en Vrouwen (zevenkamp en tienkamp)**

3. De zevenkamp bestaat uit zeven onderdelen die in twee opeenvolgende perioden van 24 uur moeten worden verwerkt in de volgorde:
  - eerste dag: 100 m horden, hoogspringen, kogelstoten en 200 m;
  - tweede dag: verspringen, speerwerpen en 800 m.
4. De tienkamp vrouwen bestaat uit tien onderdelen die in twee opeenvolgende perioden van 24 uur moeten worden verwerkt in de volgorde zoals omschreven in artikel 200.2, of in de volgende volgorde:
  - eerste dag: 100 m, discuswerpen, polsstokhoogspringen, speerwerpen en 400 m;
  - tweede dag: 100 m horden, verspringen, kogelstoten, hoogspringen en 1 500 m.

### **U18 Vrouwen (Meisjes B) (alleen zevenkamp)**

5. De zevenkamp voor **U 18 vrouwen** bestaat uit zeven onderdelen die in twee opeenvolgende perioden van 24 uur moeten worden verwerkt in de volgorde:
  - eerste dag: 100 m horden, hoogspringen, kogelstoten en 200 m;
  - tweede dag: verspringen, speerwerpen en 800 m.

## **Artikel 230 Snelwandelen**

---

### **Diskwalificatie**

*Inclusief de wijziging die al op 5 maart 2018 is ingegaan*

7. (c) Bij iedere snelwandelwedstrijd waarin de van toepassing zijnde wedstrijdregels dit voorschrijven moet een strafzone worden gebruikt; dit kan eveneens plaatsvinden bij andere wedstrijden als dat door de desbetreffende atletiekorganisatie of door de organisatoren wordt bepaald.  
In zulke gevallen moet de atleet, die drie rode kaarten heeft gekregen, op aanwijzing van de chef jury of diens gedelegeerde naar de strafzone gaan en daar de voorgeschreven periode blijven.  
Voor de volgende wedstrijden is de verblijftijd in de strafzone als volgt:
  - tot 5 000 m / 5 km: 0,5 min
  - tot 10 000 m / 10 km: 1 min
  - tot 20 000 m / 20 km: 2 min
  - tot 30 000 m / 30 km: 3 min
  - tot 40 000 m / 40 km: 4 min
  - tot 50 000 m / 50 km: 5 min

Een atleet die verzuimt om naar de strafzone te gaan als hem dat opgedragen wordt, of die daar niet de voorgeschreven tijd verblijft, moet door de chef snelwandelen worden gediskwalificeerd. Als een atleet een derde rode kaart krijgt en het is niet meer uitvoerbaar om hem vóór het einde van de wedstrijd naar de strafzone te sturen, dan moet de scheidsrechter de tijd die hij in de strafzone had moeten verblijven optellen bij zijn eindtijd en indien nodig de aankomstvolgorde aanpassen. Als op enig moment een atleet opnieuw een rode kaart krijgt van een ander jurylid dan degene waarvan hij de eerste drie rode kaarten gekregen heeft, dan moet hij worden gediskwalificeerd.

- (d) Bij baanwedstrijden moet de gediskwalificeerde atleet onmiddellijk de baan verlaten en bij wegwedstrijden moet de atleet onmiddellijk na de diskwalificatie de startnummers verwijderen en het parkoers verlaten. Iedere gediskwalificeerde atleet, die verzuimt de baan of het parkoers te verlaten, of niet voldoet aan de bepalingen van artikel 230.7 (c) om gedurende de vastgestelde tijd naar de strafzone te gaan, kan worden blootgesteld aan verdere disciplinaire maatregelen volgens artikel 125.5 en 145.2.

## **Artikel 250 Cross-country**

---

### **Start**

6. De wedstrijd moet worden gestart door het afvuren van een startrevolver, een kanon, een luchthoorn of een soortgelijk middel. De startcommando's voor looponderdelen langer dan 400 m moeten worden gehanteerd (artikel 162.2 (b)).

Bij wedstrijden waaraan een groot aantal atleten deelneemt, zou er op vijf minuten, drie minuten en één minuut vóór de start een signaal afgegeven moeten worden.

Bij teamwedstrijden mogen startboxen beschikbaar worden gesteld, waarin de leden van ieder team bij de start van de wedstrijd achter elkaar mogen worden opgesteld.

Bij andere wedstrijden moeten de atleten zich opstellen zoals door de organisator is vastgesteld. Zodra de starter, na het commando "Op uw plaatsen", er zich van overtuigd heeft dat geen enkele atleet met zijn voet (of enig ander deel van zijn lichaam) de startlijn of de grond voorbij de startlijn raakt, moet hij de race starten.