

INFORMATIEBLAD voor de WEDSTRIJDLEIDER SCHEIDSRECHTER EN MATERIAALPLOEG (Belijning in WA - KLEURCODES)

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/ U18	U20 Sen Masters	per	Pup mini < 8	Jun D 12-13	[U23.20 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	U18 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	U20 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	aantal	aanloop	tussen	uitloop	Teke n.	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		Jun D		1000	76.2	9x (geen wb)	Pup B -> 0,60m								
?		V60+ / M80+	80	68.6	8	12	7	19		Jun C		1500	76.2	12x en 3x wb	Pup A -> 0,70m		Vanaf U18 ↓						
?		V50/55M70/75	80	76.2	8	12	7	19		V U18	V35+ M60+	2000	76.2	18x en 5x wb	MD -> 0,90m								
	MC/JD	V40/45	80	76.2	8	12	8	12		M U18		2000	83.8	18x en 5x wb	MC/JD -> 1,00m		4X400 / 800 in banen						
	V U18		100	76.2	10	13	8 50	10 50		V U20/V		3000	76.2	28x en 7x wb	V U18/JC -> 1,10m								
	JC/ V U20/V	V35	100	83.8	10	13	8 50	10 50		M U20/M	M35 t/m M55	3000	91.4	35x en 7x wb	V U20/M U18 -> 1,20m		Steeple chase ↓						
?		M60/65	100	83.8	10	12	8	16		<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 521 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>						M U20 -> 1,30m							
		M50/55	100	91.4	10	13	8 50	10 50								Pupillen/MD/MC/JD/JC/ U18 U20 : Verhoging +5 cm							Breaklijn / -punt ↓
	M U18		110	91.4	10	13.72	9 14	14 02								Meerkampen: +5 cm							Finishlijn ↓
	M U20	M35/40/45	110	99.1/100	10	13.72	9 14	14 02								U18/20 M/V: organiserende vereniging bepaalt aanvangs- en vervolghoogten							
	M		110	106.7	10	13.72	9 14	14 02	V-M NK teams: 140 160 200 260 1e V-M: 130 150 200 220													Estafette (wisselzone: 30 m. Voor 4x40, 4x400 en verder: 20 m)	
		V70+ / M80+	200	68.6	5	20	35	40 * op startlijn 40m	2° V-M: 130 140 180 200 3° V-M: 120 140 180													4x40 : geel 4x60 : zwart	
		V60/65M70/75	300	68.8	7	50	35	40 *	U20 +U18: 110 120 180 180													4x80 : blauw (3cm)	
	MC/JC	V50/55/60/65	300	76.2	7	50	35	40 *	Masters: 110 120													4x100, Zweedse: geel	
	V U18 V U20/V	V35/40/45	400	76.2	10	45	35	40 *	Hoog MD: 100 JD: 110													4x200/400/800 : blauw	
	M U18	M50/55	400	83.8	10	45	35	40 *	Hoog MC: 110: JC: 120													4x1500: geel	
	M U20/M	M35/40/45	400	91.4	10	45	35	40 *															

8A. WERPEN voor PUPILLEN, JUNIOREN EN SENIOREN

8B. WERPEN voor MASTERS

	PupC+mini	PupB	PupA	MD	JD	MC	JC	V U18	M U18	V U20	M U20	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	4	3	3	2	7.26	6	5	4	3
				0.75	1	1	1	1	1.5	1	1.75	1	2	Kogelslingeren									
				400	400	500	600	500	700	600	800	600	800	Discuswerpen	1	1	1	0.75	2	1.5	1	1	1
														Speerwerpen	600	500	500	400	800	700	600	500	400
Bal	80-100	140-160	170-200											Gewichtwerpen	9.080	7.260	5.450	4.000	15.880	11.340	9.080	7.260	5.450