

## VLAAMSE ATLETIEKLIGA

### OPLEIDING TOT OFFICIEEL

Telkens weer blijkt dat er behoefte is aan een groot aantal officiëlen om onze talrijke organisaties te leiden. Dit is tevens de reden dat er geregeld examens worden georganiseerd voor kandidaat-officiëlen. Ieder lid van een vereniging van de VAL kan aspirant-officieel worden vanaf de leeftijd van 15 jaar (onder peterschap van een officieel) en volwaardig officieel vanaf de leeftijd van 18 jaar.

Inlichtingen kan je bekomen bij de afgevaardigde van uw provincie; naam en adres vind je achteraan in deze brochure.

#### Verwachtingen van een officieel

De toekomstige officieel dient te kunnen waarnemen, interpreteren en een beslissing nemen. Dit is meer dan alleen het kennen van een aantal reglementen. Je zult bepaalde situaties moeten 'leren' zien, moeten 'leren juist inschatten'.

#### Reglementswijzigingen

Reglementen zijn vaak aan veranderingen onderhevig. Het is noodzakelijk dat iedere officieel zich dat realiseert en dat hij op de hoogte blijft. Wijzigingen en andere belangrijke mededelingen met betrekking tot het jurywerk worden geregeld vermeld in 'Atletiekleven', het officieel tijdschrift van de Vlaamse Atletiek Liga, dat 13x per jaar verschijnt. Vanaf 2009 verschijnt ook 6x per jaar een gratis informatieblad voor alle Vlaamse officiëlen.

Het is belangrijk om weten dat goed jureren meer is dan het hanteren van de reglementen; men kan niet voorbijgaan aan de relatie tussen officieel en atleet.

Zonder officiëlen zouden de atleten NIET aan officiële wedstrijden kunnen deelnemen. De officieel is er dus VOOR de atleet. Wij geloven dan ook dat we vanuit dit standpunt de atleten zullen moeten benaderen. Zonder af te wijken van de reglementen, kunnen we deze toch op een gemoedelijke manier naar voor brengen zonder in conflict te komen met de atleten die zich op dat ogenblik in een gespannen toestand bevinden. Een goed officieel kent de reglementen, blijft kalm en beheerst de situatie op elk ogenblik.

Topatleten en ook anderen zijn vaak prikkelbaar, zeker vlak voor de start of net na een mislukte poging. Met name daar ligt een belangrijke taak voor de officieel: zich kunnen verplaatsen in de gevoelens van de atleet.

Anders, maar niet minder belangrijk, is de benadering bij de jeugdathletiek, met name bij de benjamins, pupillen en miniemen. Men zou kunnen zeggen dat de officieel daar tevens een opvoedende taak heeft.

De verklaring WAAROM een poging fout is, kan het falen meer aanvaardbaar maken dan alleen de constatering 'fout' en de consequentie daarvan.

**Vooraf bij de jongste groepen dient het speelse element op de voorgrond te staan.**

Nochtans wordt ook hier iedere poging ondernomen alsof het de winnende actie is. Jureren is hier tevens begeleiden op weg naar het wedstrijdathletiek zijn.

Het spreekt vanzelf dat het voorbeeld van de officiëlen correct dient te zijn in woorden en in daden, alsook in uiterlijke dingen zoals het dragen van verzorgde kledij en een officieel kenteken. Officiëlen in functie dienen zich neutraal op te stellen en zijn zeker geen supporter op dat ogenblik.

Deze uitgave is aangepast aan de reglementswijzigingen van 2008 en de amendementen daarop van mei 2008

## TAKKEN VAN DE ATLETIEK

De atletiekbeoefening bestaat uit 4 delen, zijnde LOPEN, SPRINGEN, WERPEN en GAAN (snelwandelen). Laten we nu de eerste 3 delen afzonderlijk behandelen.

### 1) LOOPNUMMERS

#### Loopnummers

##### a. Baan

- sprint gaande van 60m tot en met 400m;
- horden gaande van 60m tot en met 400m;
- midden afstand van 800m tot en met 2000m;
- lange afstand van 3000m tot en met 10km;
- uurloop;
- hindernis (steeple): 1500m, 2000m, 3000m;
- estafette van 4 x 60m tot en met 4 x 1500m.

##### b. Weg

- lange afstanden: 3km tot Marathon (42,195km);
- ultraloop vanaf 50km.

##### c. Natuur

- veldlopen, boslopen, berglopen en recreatielopen.

##### d. Indoor

- afstanden afhankelijk van de accommodatie.

##### e. Baan/weg

- 800m tot 100km

#### Functies van de officiëlen

##### a. Starter

- de starter heeft controle over het ganse startgebeuren en werkt samen met een aantal collega's, zoals teruggroepstarter(s) en hulpstarter(s), om elke koers vlot van start te laten gaan;
- de start wordt gegeven door middel van een pistool afgevuurd in de lucht of een ander goedgekeurd startapparaat;
- nadat hij het sein gekregen heeft van de aankomstploeg dat deze klaar is, dient de starter er zich van te vergewissen dat, vóór het schot, alle deelnemers zich **onbeweeglijk** op hun plaats bevinden.

##### b. Hulpstarter

Taken die door de hulpstarter uitgevoerd worden:

- tijdschema zo goed mogelijk handhaven;
- naamafroeping, ongeveer 5 minuten vóór de start;
- nazicht wedstrijdbib – zo genoemd in plaats van het vroegere borst- of rugnummer, omdat er andere informatie mag op voorkomen dan een nummer, bijvoorbeeld de naam van de atleet of de plaats op de wereldranglijst - (altijd 1, soms 2 stuks per atleet);

- de wedstrijdbib wordt op de rug gedragen bij alle loopnummers die van start tot aankomst in banen worden betwist, nl. de loopnummers van 60 tot 400m (indoor tot 300m);
- bij de andere loopnummers wordt de wedstrijdbib op de borst gedragen;
- bij volautomatische tijdopname kan een 3<sup>de</sup> bib verplicht zijn (te dragen langs de kant van de camera);
- controle wedstrijdkledij i.v.m. toegelaten sponsoring;
- bij estafettes nazien of de eerste atleten in het bezit zijn van estafettestokken;
- de aanwezigheid van startblokken controleren (verplicht t/m 400m vanaf cadet t/m senior; verboden voor benjamins; niet verplicht voor pupillen, miniemen en masters, zij mogen ook de driepuntsstarthouding aannemen);
- bij de start zonder startblokken zien dat de atleet met de voet achter de lijn staat (de lijn behoort tot de af te leggen afstand); de handen mogen de grond niet raken (uitgezonderd driepuntsstarthouding t/m 400m voor die categorieën waarvoor startblokken niet verplicht zijn);
- bij vertrek uit startblokken moeten de handen en één knie in contact zijn met de baan, handen en knie achter de lijn;
- samenwerken met de starter.

c. Aankomstrechters

- aankomst waarnemen op het ogenblik dat de romp door het finishvlak komt;
- aankomstwaarneming op de wedstrijdbib, in volgorde van aankomst;
- nummer of naam melden aan de chef aankomst. Deze noteert de gegevens volgens aankomst;
- indien er GEEN overeenstemming is of bij protest zal men de scheidsrechter inschakelen (aankomstfoto raadplegen);
- geen mededelingen doen aan pers, publiek, atleten of coaches.

d. Rondetellers (behoren tot de groep aankomstrechters)

- met bordjes nog TE LOPEN ronden van de LEIDER aangeven
  - de bordjes veranderen op het ogenblik dat de leider in de rechte lijn komt;
  - gedubbelde atleten manuele aanwijzingen geven van de nog te lopen ronden;
  - bellen bij het ingaan van de laatste ronde voor elke atleet of groep atleten en mondeling het aantal nog te lopen ronden doorgeven aan de gedubbelde atleten;
  - nummer of naam van de gedubbelde atleten noteren.

e. Tijdopnemer(s)

Drie manieren van tijdopname worden erkend als officieel:

- handtijdopname;
- volautomatische tijdopname met een fotofinishsysteem;
- tijdopname met antwoordzendersysteem (elektronische chip)

i) Handtijdopname

- handgestopte tijden van loopwedstrijden op de baan worden naar boven afgerond op 1/10<sup>e</sup> seconde. Tijden voor loopwedstrijden geheel of gedeeltelijk buiten het wedstrijdterrein worden afgerond tot de volgende hogere seconde;
- tijden worden genoteerd door de chef tijdopnemer of zijn secretaris;

- de tijd wordt opgenomen vanaf het ogenblik dat de vlam of de rook uit het pistool zichtbaar is tot op het ogenblik dat enig deel van de romp het finishvlak bereikt;
- indien twee tijdopnemers 2 verschillende tijden opnemen voor dezelfde atleet zal steeds de minst goede als officieel gehanteerd worden;
- indien drie tijdopnemers 3 verschillende tijden opnemen voor dezelfde atleet zal de middelste als officieel gelden;
- indien drie tijdopnemers de tijd opnemen voor één atleet en er zijn 2 gelijke tijden bij zal deze tijd als officieel genoteerd worden;
- hier enkele voorbeelden:

11.20 = afronden naar 11.2

11.21 = afronden naar 11.3

11.29 = afronden naar 11.3

2 tijdopnemers: 11.26 en 11.31 = afronden naar 11.3 en 11.4

officieel = 11.4

11.26 en 11.30 = afronden naar 11.3 en 11.3

officieel = 11.3

3 tijdopnemers: 11.22 - 11.34 - 11.47: afronden naar 11.3 - 11.4 - 11.5

officieel = 11.4

11.22 - 11.34 - 11.39: afronden naar 11.3 - 11.4 - 11.4

officieel = 11.4

11.22 - 11.29 - 11.39: afronden naar 11.3 - 11.3 - 11.4

officieel = 11.3

11.22 - 11.25 - 11.30: afronden naar 11.3 - 11.3 - 11.3

officieel = 11.3

voor een Marathon van 2u 09' 44" 3 wordt de tijd herleid naar 2u 09' 45"

ii) Tijdopname met een volautomatisch toestel

Volautomatische elektronische tijden zullen als officieel beschouwd worden tenzij om gelijk welke reden de officiële aan de fotofinish beslissen dat zij klaarblijkelijk onjuist zijn. In dat geval zullen de tijden afgerond tot op 1/10<sup>e</sup> seconde van de reserve-handtijdopnemers officieel zijn. Deze zullen indien mogelijk aangepast worden gebaseerd op de informatie van de tijdsverschillen bekomen met de fotofinish.

De tijden van de fotofinishapparatuur zullen als volgt worden afgelezen:

- bij alle loopwedstrijden op de baan tot en met 10 000m inbegrepen wordt de tijd van de finishfoto afgelezen en opgetekend op 1/100<sup>e</sup> seconde. Wanneer de tijd niet juist op 1/100<sup>e</sup> uitkomt, zal hij afgerond worden op de volgende hogere 1/100<sup>e</sup> seconde;
- bij alle loopwedstrijden op de baan langer dan 10 000m worden alle tijden die niet op een 0 eindigen herleid tot de volgende 1/10<sup>e</sup> seconde en aldus opgetekend (bv. voor 20 000m zal een tijd van 59' 26" 32 opgetekend worden als 59' 26" 4);
- bij alle loopwedstrijden geheel of gedeeltelijk buiten het stadion worden de tijden afgelezen op 1/100<sup>e</sup> seconde en alle tijden die niet eindigen op twee nullen worden herleid tot de volgende volle seconde (bv. voor een Marathon van 2u 09'44" 32 wordt de tijd herleid naar 2u 09' 45").

iii) Tijdopname met antwoordzendersysteem

Voor alle wedstrijden geheel of gedeeltelijk buiten het stadion, wegwedstrijden en veldlopen mogen tijden met een antwoordzendersysteem (elektronische chip) als officieel beschouwd worden. Ze zullen afgelezen worden op 1/10<sup>e</sup> seconde en opgetekend tot de volledige seconde. Alle tijden die niet op een 0 eindigen zullen herleid en opgetekend worden tot de volgende langere volle seconde, bv. voor een Marathon van 2u 09' 44" 3 wordt de tijd herleid naar 2u 09' 45".

f. Commissaris bij estafettes (wisselpunten)

- indien alle atleten aanwezig zijn: witte vlag, zoniet rode vlag;
- bij aflossingen in banen mag er 1 merkteken geplaatst worden in de eigen baan;
- bij estafettes tot en met 4 x 200m aanlopen vóór de 10m-aanloopzone is fout;
- bij estafettes boven 4 x 200m aanlopen vóór de wisselzone is eveneens fout;
- de wissel moet gebeuren binnen de wisselzone van 20m. De wissel begint op het ogenblik dat de aannemende atleet de stok raakt en eindigt wanneer hij hem ALLEEN vastheeft;
- bij foute wissel gele vlag tonen, plaats van de overtreding merken en fout melden aan de scheidsrechter (bij voorkeur schriftelijk). Deze moet beslissen of deze fout de diskwalificatie tot gevolg heeft;
- eveneens gele vlag tonen bij hinderen van andere ploegen, bv. indien na het wisselen de eigen baan wordt verlaten;
- indien de estafettestok valt, moet de atleet die hem laat vallen deze ook zelf oprapen. Hij mag hierbij zijn baan verlaten zonder er voordeel uit te halen en zonder andere ploegen te hinderen.

VOORUIT GOOIEN VAN DE ESTAFETTESTOK IS NIET TOEGELATEN.

g. Baan- en bochtcommissaris

- lopers moeten in hun eigen baan blijven. Als zij hun baan verlaten en daar zelf voordeel bij halen of anderen hinderen: melden aan de scheidsrechter. In de rechte lijn volgt er enkel uitsluiting bij hinderen van andere atleten;
- controle doen bij de zwenklijn waar de in banen gestarte lopers naar de binnenbaan mogen lopen.

h. Commissaris hordenummers

- been of voet naast de horden (lager dan de bovenrand van de dwarslat) is fout. Let vooral op bij de langere hordenummers. Bij vaststelling melden bij de scheidsrechter;
- een horde overschrijden in een andere dan de eigen baan is fout;
- horden vrijwillig omstoten met handen of voeten is fout;
- horden met de handen aanraken is fout;
- indien onvrijwillig mogen alle horden omver gelopen worden.

i. Aangestelde aan de windmeter

Zowel voor bepaalde loopnummers als voor ver- en hinkstapspringen en dit vanaf de categorie cadet dient de windsterkte gemeten te worden om de prestatie te kunnen homologeren. Dit kan volautomatisch of manueel gebeuren. De opstelling, de werking en de wijze van noteren worden omschreven in het IAAF-reglement waarover u in een verder stadium de nodige uitleg krijgt.

## 2) SPRINGNUMMERS

### HOOGSPRINGEN

#### a. Voorbereiding

- neem de bepalingen van dit nummer grondig door;
- wees tijdig aanwezig, d.w.z. 30 minuten voor de wedstrijd begint;
- breng volgende zaken mee naar de stand:
  - 1: de deelnemerslijst;
  - 2: balpen of potlood, dit laatste aan te raden bij regen;
  - 3: eventueel een chronometer (talmtijden);
- zorg dat je minstens 15 minuten voor het begin van de wedstrijd aan de springstand bent met het oog op het inspringen;
- controleer tijdig de aanwezigheid van de deelnemers en noteer gelijktijdig de beginhoogte van iedereen;
- tracht orde te houden zodat iedereen kan inspringen;
- controle clubkledij (toegelaten sponsoring), spikes, de wedstrijdbibs (in geval slechts één: naar keuze voor- of achteraan) en merktekens;
- elke atleet mag slechts 2 merktekens plaatsen (geen krijtlijnen!).  
N.B.: inspringen tijdens de wedstrijd is niet toegestaan.

#### b. Materiaal

- zijn de standaards goed in te stellen op elke benodigde hoogte?
- zijn er minstens twee springlatten aanwezig?
- de steunpunten aan beide uiteinden van de lat dienen één platte zijde te hebben en de rest dient half rond te zijn;
- zit er een merkteken op de voorkant van de lat?
- er moet een witte lijn van 5cm breed getrokken zijn tussen 2 punten die zich op 3m buiten de staanders bevinden, dus totaal ongeveer 10m lang;
- heb je een meetlat bij de hand? (bij records, meter in staal)
- staan de standaards vrij van de valmat?
- ligt de lat VRIJ tussen de standaards (minimum 1cm aan beide zijden)?
- is de valmat groot genoeg en veilig? (5m x 3m)
- heb je een witte vlag om de geldige sprongen, een rode vlag om de ongeldige sprongen en indien nodig een gele vlag om de laatste 15 seconden van de toegestane tijd aan te geven?

#### c. Beoordeling

- atleet moet afzetten met één voet;
- gebruik van hulpmiddelen is niet toegelaten;
- het is een mislukte poging als na de sprong de lat niet meer op de steunen ligt ten gevolge van een actie van de deelnemer terwijl hij springt;
- grond of valmat raken voorbij de lat (of verlengde) zonder te springen = mislukte poging;
- indien de atleet de valmat raakt bij het overschrijden van de lat zonder er voordeel uit te halen, kan beslist worden hiervoor geen nul te geven;
- bij gehinderd worden door anderen: raadpleeg de scheidsrechter;
- er moet gesprongen worden binnen de toegestane tijd;
- noteer op de deelnemerslijst:

gelukke sprong	=	O
mislukte poging	=	X
verzaakte poging	=	-
- houd tempo in de wedstrijd: roep volgende deelnemer meteen op. WERK DOOR!

#### d. Pogingen

- op elke hoogte: maximaal 3 pogingen in volgorde van de deelnemerslijst, eenmaal een hoogte overschreden is, moet er niet meer op deze hoogte gesprongen worden (de organisatoren mogen het aantal pogingen tot twee per hoogte beperken);
- deze pogingen mogen worden benut, doch dit is niet verplicht;
- drie achtereenvolgende mislukte pogingen, ongeacht de hoogte waarop, betekent uitsluiting;
- de lat met minstens 2cm verhogen. Enkel de winnaar mag deze per cm laten verhogen;
- wie op een bepaalde hoogte niet springt in de eerste of tweede beurt mag nadien niet meer springen op deze hoogte;  
N.B.: tijdens de wedstrijd NOOIT de lat terugleggen naar een lagere hoogte tenzij in verband met barrage (zie hierna onder "e" 4.b);
- bij benjamins tot miniemen geldt: drie maal aanlopen zonder te springen is ongeldige poging.

#### e. Opmaken van de uitslag

- laatst overschreden hoogte vermelden in vak PRESTATIE;
- plaats vermelden in vak UITSLAG. Bepalend hiervoor is:
  1. prestatie;
  2. minste aantal pogingen voor deze hoogte;
  3. minste aantal nulsprongen over gans de wedstrijd;
  4. a. bij gelijkheid deelnemers ex-aequo plaatsen;  
b. voor de eerste plaats barrage laten springen: toegevoegde sprong op de voorziene hoogte volgend op de door de atleten laatst overschreden hoogte en dan per 2cm naar omlaag of naar omhoog tot 1 deelnemer overblijft (springen is verplicht);
- bij meerkamp is er GEEN barrage;
- bij benjamins tot en met miniemen eveneens GEEN barrage;
- laat de einduitslag nazien door de scheidsrechter.

### POLSSTOKSPRINGEN (vanaf miniem)

#### a. Voorbereiding

- neem de bepalingen van dit nummer grondig door;
- wees tijdig aanwezig, d.w.z. 30 minuten voor de wedstrijd begint;
- breng volgende zaken mee naar de stand:
  - 1: de deelnemerslijst;
  - 2: balpen of potlood, dit laatste aan te raden bij regen;
  - 3: eventueel een chronometer (talmtijden);
- zorg dat je minstens 15 minuten voor het begin van de wedstrijd aan de springstand bent met het oog op het inspringen;
- controleer tijdig de aanwezigheid van de deelnemers en noteer gelijktijdig de beginhoogte en de plaats van de staanders van iedereen;
- tracht orde te houden zodat iedereen kan inspringen;
- controle clubkledij (toegelaten sponsoring), spikes, wedstrijdbibs (slechts één, naar keuze voor- of achteraan) en merktekens;
- elke atleet mag slechts 2 merktekens plaatsen naast de aanloop (geen krijtlijnen!).  
N.B.: inspringen tijdens de wedstrijd is niet toegestaan.

#### b. Materiaal

- zijn de standaards goed in te stellen op elke benodigde hoogte?

- zijn de standaards in de lengterichting gemakkelijk verplaatsbaar (80cm naar achter ten overstaan van de bovenrand van de achterzijde van de insteekbak)?
- zijn er minstens twee springlatten aanwezig?
- de steunpunten aan beide uiteinden van de lat dienen één platte zijde te hebben en de rest dient half rond te zijn;
- zit er een merkteken op de voorkant van de lat?
- er moet een witte lijn van 1cm breed getrokken zijn loodrecht op de as van de aanloopbaan, ter hoogte van de bovenbinnenzijde van de achterkant van de insteekbak en dit tot aan de buitenkant van de standers;
- heb je een meetlat bij de hand? (bij records, meter in staal)
- staan de standaards vrij van de valmat?
- heb je de benodigde twee oplegvorken bij de hand?
- is de valmat groot genoeg en veilig? (5m x 5m)
- is de insteekbak nog in goede staat en ligt hij vast in de aanloop?
- zijn er voldoende merktekens? (maximum 2 per deelnemer)
- heb je een witte vlag om de geldige sprongen, een rode vlag om de ongeldige sprongen en indien nodig een gele vlag om de laatste 15 seconden van de toegestane tijd aan te geven?

#### c. Beoordeling

- het is een mislukte poging als na de sprong de lat niet meer op de steunen ligt ten gevolge van een actie van de deelnemer terwijl hij springt;
- toegestane hulpmiddelen zijn:
  - a. pleisters op handen en vingers – vingers moeten onafhankelijk van elkaar kunnen bewegen (bij twijfel: scheidsrechter om advies vragen);
  - b. hars (of ander materiaal) op de handen en/of de polsstok om een betere grip op de polsstok te verkrijgen.

N.B.: een voorarmband om kwetsuren te voorkomen wordt NIET beschouwd als hulpmiddel;
- bij aanloop de zijlijnen van de aanloopzone raken of overschrijden is toegelaten;
- grond of valmat raken met enig deel van het lichaam of met de polsstok voorbij het verticale vlak ter hoogte van de bovenbinnenzijde van de achterkant van de insteekbak zonder eerst de lat te hebben overschreden is een ongeldige poging;
- nadat de atleet de grond heeft verlaten mag hij de onderste hand niet meer boven de bovenste plaatsen en mag de bovenste hand ook niet meer hoger op de polsstok geplaatst worden;
- de polsstok mag pas opgevangen worden wanneer deze terugvalt. Als de sprong gelukt is en de polsstok gaat onder de lat door dan is dit een geldige poging;
- lat afstoten door de polsstok tijdens de sprong, zelfs als de atleet deze geldig heeft overschreden, is een ongeldige poging;
- bij gehinderd worden door anderen: raadpleeg de scheidsrechter;
- er moet gesprongen worden binnen de toegestane tijd;
- noteer op de deelnemerslijst:
 

gelukke sprong	=	O
mislukte poging	=	X
verzaakte poging	=	-
- houd tempo in de wedstrijd: roep volgende deelnemer meteen op, vergeet niet de standers voor elke atleet in de juiste positie te plaatsen. WERK DOOR!

#### d. Pogingen

- op elke hoogte: 3 pogingen in volgorde van de deelnemerslijst (voor miniemen mogen de organisatoren het aantal pogingen tot twee per hoogte beperken);



- deze pogingen mogen worden benut, doch dit is niet verplicht;
  - drie achtereenvolgende mislukte pogingen, ongeacht de hoogte waarop, betekent uitsluiting;
  - de lat met minstens 5cm verhogen. Enkel de winnaar mag deze per cm laten verhogen;
  - wie op een bepaalde hoogte niet springt in de eerste of tweede beurt mag nadien niet meer springen op deze hoogte;
- N.B.: tijdens de wedstrijd NOOIT de lat terugleggen naar een lagere hoogte tenzij in verband met barrage (zie hierna onder "e" 4.b);

#### e. Opmaken van de uitslag

- laatst overschreden hoogte vermelden in vak PRESTATIE;
- plaats vermelden in vak UITSLAG. Bepalend hiervoor is:
  1. prestatie;
  2. minste aantal pogingen voor deze hoogte;
  3. minste aantal nulsprongen over gans de wedstrijd;
  4. a. bij gelijkheid deelnemers ex-aequo plaatsen;
  - b. voor de eerste plaats barrage laten springen: toegevoegde sprong op de voorziene hoogte volgend op de door de atleten laatst overschreden hoogte en dan per 2cm naar omlaag of naar omhoog tot 1 deelnemer overblijft (springen is verplicht);
- bij meerkamp is er GEEN barrage;
- bij miniemen eveneens GEEN barrage;
- laat de einduitslag nazien door de scheidsrechter.

### VERSPRINGEN

#### a. Voorbereiding

- neem de bepalingen van dit nummer grondig door;
  - wees tijdig aanwezig, d.w.z. 30 minuten voor de wedstrijd begint;
  - breng volgende zaken mee naar de stand:
    - 1: de deelnemerslijst;
    - 2: balpen of potlood, dit laatste aan te raden bij regen;
    - 3: eventueel een chronometer (talmtijden);
  - zorg dat je minstens 15 minuten voor het begin van de wedstrijd aan de springstand bent met het oog op het inspringen;
  - controleer tijdig de aanwezigheid van de deelnemers;
  - tracht orde te houden zodat iedereen kan inspringen;
  - controle clubkledij (toegelaten sponsoring), spikes, wedstrijdbibs (in geval slechts één: naar keuze voor- of achteraan) en merktekens;
  - elke atleet mag slechts 2 merktekens plaatsen (geen krijtlijnen!).
- N.B.: inspringen tijdens de wedstrijd is niet toegestaan.

#### b. Materiaal

- heb je een meetlint van minimum 10m met centimeterverdeling bij de hand? (bij records van staal)
- is de zandbak goed vlak en even hoog als de afzetplank?
- is het zand voldoende vochtig?
- zijn er voldoende merktekens (maximum 2 per deelnemer) voor het uitzetten van de aanloop naast de aanloopbaan?
- is er een hark om de achtergelaten zandindruk weg te werken?
- heeft men gedacht aan een borstel voor het schoonvegen van de afzetbak?

- is er plasticine om een ongeldige afzet aan te geven?
- heb je een witte vlag om de geldige sprongen, een rode vlag om de ongeldige sprongen en indien nodig een gele vlag om de laatste 15 seconden van de toegestane tijd aan te geven?
- is er gedacht aan een windmeter voor het opmeten van de windsterkte (niet voor benjamins tot en met miniemen)?

N.B. Het verdient aanbeveling om het einde van de afzetbalk te markeren met bv. zwart/wit geschilderde bordjes die duidelijk zichtbaar zijn vanaf het begin van de aanloop.

#### c. Beoordeling

- afzetten op of voorbij de afzetlijn is een ongeldige poging;
- met de hele schoen/voet afzetten naast de balk (vóór of voorbij het verlengde van de afzetlijn) is een ongeldige poging;
- aanlopen op de zijlijnen van de aanloopzone of daarbuiten is toegelaten (mits rekening gehouden wordt met het voorgaande) ;
- het is geen fout wanneer EEN DEEL van de schoen/voet de grond raakt buiten het eind van de afzetbalk vóór de afzetlijn;
- terugvallen buiten de springbak is een ongeldige poging;
- teruglopen naar afzetplank door de landingsplaat voor men deze geldig heeft verlaten is een ongeldige poging;
- gelijk welke vorm van tuimelsprong is ongeldig;
- landing geheel buiten de bak is ongeldig;
- landing gedeeltelijk buiten de bak is ongeldig wanneer het contact buiten dichterbij de afzetlijn is dan binnen de bak;
- gebruik van gewichten is niet toegelaten;
- er moet gesprongen worden binnen de toegestane tijd;
- noteer op de deelnemerslijst:
 

gelukke sprong	=	afstand
mislukte poging	=	X
verzaakte poging	=	-
- houd tempo in de wedstrijd: roep volgende deelnemer meteen op. WERK DOOR!

#### d. Pogingen

- elke deelnemer heeft RECHT op drie pogingen;
- indien niet meer dan 8 deelnemers heeft iedereen recht op 6 pogingen;
- een deelnemer heeft per ronde recht op slechts één poging;
- indien er meer dan 8 deelnemers zijn komen na drie beurten de 8 best geplaatsten of gelijkgestelden voor de 8<sup>ste</sup> plaats in finale;
- na drie beurten de rangschikking maken en deelnemers laten springen in omgekeerde volgorde van de rangschikking (dus van 8<sup>ste</sup> plaats naar 1<sup>ste</sup> plaats);
- de finalisten hebben RECHT op nogmaals drie pogingen;
- benjamins tot en met miniemen hebben slechts drie pogingen;
- bij meerkampen hebben alle deelnemers slechts recht op 3 pogingen;
- benjamins mogen van niet verder dan 15m aanlopen.

N.B.: inspringen tijdens de wedstrijd is niet toegelaten.

#### e. Opmeten

- houd het nulpunt van het meetlint bij de dichtst bijzijnde zandindruk;
- richt het meetlint loodrecht op de afzetlijn, of indien nodig, het verlengde ervan. Meten tot de afzetlijn (lijn tussen de plasticine en afzetbalk);
- voor benjamins meten vanaf de punt van de voet (benjamins mogen vóór, op of achter de afzetbalk afzetten) tot de dichtst bijzijnde indruk in de zandbak en er mag schuin gemeten

- worden;
- tot de dichtstbijzijnde centimeter naar onder afronden indien de gemeten afstand geen gehele centimeter aangeeft.

f. Opmaken van de uitslag

- beste resultaat van ALLE sprongen vermelden in kolom PRESTATIE;
- plaats vermelden in kolom UITSLAG. Bepalend hiervoor is:
  - a. resultaat beste sprong;
  - b. beste resultaat op één na, enz.;
  - c. indien nodig: noteren van de windsterkte;
  - d. indien geen beslissing werd verkregen, gelijke plaats toekennen;
  - e. vanaf cadet tot en met master bij gelijkheid voor de eerste plaats: bijkomende poging(en) toekennen;
- laat de einduitslag door de scheidsrechter nazien.

HINKSTAPSPRINGEN (vanaf cadet)

a. Vorbereiding

- neem de bepalingen van dit nummer grondig door;
  - wees tijdig aanwezig, d.w.z. 30 minuten voor de wedstrijd begint;
  - vraag aan de wedstrijdleider welke afzetbalk zal worden gebruikt (7, 9, 11 of 13m);
  - breng volgende zaken mee naar de stand:
    - 1: de deelnemerslijst;
    - 2: balpen of potlood, dit laatste aan te raden bij regen;
    - 3: eventueel een chronometer (talmtijden);
  - zorg dat je minstens 15 minuten voor het begin van de wedstrijd aan de springstand bent met het oog op het inspringen;
  - controleer tijdig de aanwezigheid van de deelnemers en noteer gelijktijdig (indien van toepassing) de afzetplank waarvan de atleet zal afstoten;
  - tracht orde te houden zodat iedereen kan inspringen;
  - controle clubkledij (toegelaten sponsoring), spikes, wedstrijdbibs (in geval slechts één: naar keuze voor- of achteraan) en merktekens;
  - elke atleet mag slechts 2 merktekens plaatsen (geen krijtlijnen!).
- N.B.: inspringen tijdens de wedstrijd is niet toegestaan.

b. Materiaal

- heb je een meetlint van minimum 20m met centimeterverdeling bij de hand? (bij records van staal)
  - is de zandbak goed vlak en even hoog als de afzetplank?
  - is het zand voldoende vochtig?
  - zijn er voldoende merktekens (maximum 2 per deelnemer) voor het uitzetten van de aanloop naast de aanloopbaan?
  - is er een hark om de achtergelaten zandindruk weg te werken?
  - heeft men gedacht aan een borstel voor het schoonvegen van de afzetbak?
  - is er plasticine om een ongeldige afzet aan te geven?
  - heb je een witte vlag om de geldige sprongen, een rode vlag om de ongeldige sprongen en indien nodig een gele vlag om de laatste 15 seconden van de toegestane tijd aan te geven?
  - is er gedacht aan een windmeter voor het opmeten van de windsterkte;
- N.B. Het verdient aanbeveling om het einde van de afzetbalk te markeren met bv. zwart/wit geschilderde bordjes die duidelijk zichtbaar zijn vanaf het begin van de aanloop.

### c. Beoordeling

- bij afzet overschrijden van de afzetlijn of het verlengde daarvan is een ongeldige poging;
- bij aanloop de zijlijnen van de aanloopzone raken of overschrijden, is toegelaten;
- het is geen fout wanneer EEN DEEL van de schoen/voet de grond raakt buiten het eind van de afzetbalk vóór de afzetlijn;
- terugvallen buiten de springbak is een ongeldige poging;
- teruglopen naar afzetplank door de landingsplaat voor men deze geldig heeft verlaten is een ongeldige poging;
- met de hele schoen/voet afzetten naast de balk (vóór of voorbij het verlengde van de afzetlijn) is een ongeldige poging;
- gelijk welke vorm van tuimelsprong is ongeldig;
- landing geheel buiten de bak is ongeldig;
- landing gedeeltelijk buiten de bak is ongeldig wanneer het contact buiten dichterbij de afzetlijn is dan binnen de bak;
- de atleet moet na de hink neerkomen op de afzetvoet, na de stap op de ANDERE voet en na de sprong vrijwel gelijktijdig landen op BEIDE voeten.  
N.B.: indien aan dit laatste niet voldaan is, kan er sprake zijn van een extra pas waardoor de sprong het karakter van een 'hink-stap-sprong' mist;
- tijdens de uitvoering van de poging mag de voet van het zwaaibeen (sleepvoet) de grond raken;
- gebruik van gewichten is niet toegelaten;
- er moet gesprongen worden binnen de toegestane tijd;
- noteer op de deelnemerslijst:

gelukte sprong	=	afstand
mislukte poging	=	X
verzaakte poging	=	-
- houd tempo in de wedstrijd: roep volgende deelnemer meteen op. WERK DOOR!

### d. Pogingen

- elke deelnemer heeft RECHT op drie pogingen;
  - indien niet meer dan 8 deelnemers heeft iedereen recht op 6 pogingen;
  - een deelnemer heeft per ronde recht op slechts één poging;
  - indien er meer dan 8 deelnemers zijn komen na drie beurten de 8 best geplaatsten of gelijkgestelden voor de 8<sup>ste</sup> plaats in finale;
  - na drie beurten de rangschikking maken en deelnemers laten springen in omgekeerde volgorde van de rangschikking (dus van 8<sup>ste</sup> plaats naar 1<sup>ste</sup> plaats);
  - de finalisten hebben RECHT op nogmaals drie pogingen;
- N.B.: inspringen tijdens de wedstrijd is niet toegelaten.

### e. Opmeten

- houd het nulpunt van het meetlint bij de dichtst bijzijnde zandindruk;
- richt het meetlint loodrecht op de afzetlijn, of indien nodig, het verlengde ervan. Meten tot de afzetlijn (lijn tussen de plasticine en afzetbalk);
- tot de dichtstbijzijnde centimeter naar onder afronden indien de gemeten afstand geen gehele centimeter aangeeft.

### f. Opmaken van de uitslag

- beste resultaat van ALLE sprongen vermelden in kolom PRESTATIE;
- plaats vermelden in kolom UITSLAG. Bepalend hiervoor is:
  - a. resultaat beste sprong;

- b. beste resultaat op één na, enz.;
  - c. noteren van de windsterkte;
  - d. indien geen beslissing werd verkregen, gelijke plaats toekennen;
  - e. vanaf cadet tot en met master bij gelijkheid voor de eerste plaats: bijkomende poging(en) toekennen;
- laat de einduitslag door de scheidsrechter nazien.

DRAFF

### 3) WERPNUMMERS

#### KOGELSTOTEN

##### a. Voorbereiding

- neem de bepalingen van dit nummer grondig door;
  - wees tijdig aanwezig, d.w.z. 30 minuten voor de wedstrijd begint;
  - breng volgende zaken mee naar de stand:
    - 1: de deelnemerslijst;
    - 2: balpen of potlood, dit laatste aan te raden bij regen;
    - 3: eventueel een chronometer (talmtijden);
  - zorg dat je minstens 15 minuten voor het begin van de wedstrijd aan de werpstand bent met het oog op het inwerpen;
  - controleer tijdig de aanwezigheid van de deelnemers;
  - tracht orde te houden zodat iedereen kan inwerpen;
  - aan elke atleet mogen op het terrein oefenworpen toegestaan worden in de volgorde van de wedstrijd.  
**LET HIERBIJ STEEDS OP DE VEILIGHEID!**
  - controle clubkledij (toegelaten sponsoring) en wedstrijdbibs (in geval slechts één: naar keuze voor- of achteraan);
  - elke atleet mag tijdens zijn poging een tijdelijk merkteken plaatsen in de nabijheid van de ring.
- N.B.: inwerpen tijdens de wedstrijd is niet toegestaan.

##### b. Materiaal

- heb je een meetlint van voldoende lengte met centimeterverdeling bij de hand? (bij records van staal)
- zijn er kogels van het juiste gewicht aanwezig?
- zijn de kogels gemerkt na controle?
- heeft men gedacht aan een borstel voor het schoonvegen van de ring?
- is in de valsector de indruk van de kogel duidelijk waar te nemen?
- eigen kogel gebruiken is toegestaan, mits:
  - a. gewogen, goedgekeurd en gemerkt;
  - b. hij ook door andere deelnemers mag gebruikt worden;
- benjamins moeten de indoorkogel met rubberen mantel gebruiken;
- heb je een witte vlag om de geldige worpen, een rode vlag om de ongeldige worpen en indien nodig een gele vlag om de laatste 15 seconden van de toegestane tijd aan te geven?

##### c. Beoordeling

- de deelnemer moet beginnen vanuit een stilstaande houding in de ring;
- de kogel moet met één hand van de schouder worden gestoten;
- de kogel moet de hals raken of zich zeer dicht hierbij bevinden;
- radslagtechnieken zijn verboden;
- de kogel dient na het stoten in de sector te landen (de lijn raken is ongeldige poging);
- de voet mag tegen het stootblok staan, niet bovenop;
- de grond raken buiten de ring is een ongeldige poging;
- om geldig te zijn, mag men de ring slechts verlaten na eerst contact te hebben gehad met de grond buiten deze ring (of de bovenkant van de ring) langs de achterste helft en nadat het tuig de grond heeft bereikt;

- als hulpmiddel zijn toegestaan: hars of een andere substantie voor een betere grip (enkel op de handen en hals en niet op het tuig), elk soort van persoonlijke bescherming voor medische doeleinden (bijvoorbeeld verband, tape, gordel, steun, enz.). Enkel de scheidsrechter in samenspraak met de medisch afgevaardigde heeft de bevoegdheid dit te controleren zo hij dit wenselijk acht. Samenbinden van meerdere vingers is verboden. In het geval handen en vingers ingetapet zijn, mag de tape uit één stuk bestaan op voorwaarde dat dit niet als resultaat heeft dat twee of meer vingers zodanig samen verbonden zijn dat de vingers niet meer afzonderlijk kunnen bewegen). De tape moet voor het begin van de wedstrijd aan de chef van de kamp getoond worden.

Handschoenen zijn niet toegestaan;

- N.B.: een deelnemer mag een eenmaal begonnen poging zo vaak onderbreken als hij wil. Hierbij bestaan echter twee beperkingen:
  - a. hij mag de toegestane tijd niet overschrijden;
  - b. vóór de onderbreking mag er geen sprake zijn van een overtreding welke de ongeldigheid van de poging tot gevolg zou gehad hebben;
- bij het onderbreken van een poging mag de deelnemer de ring verlaten op reglementaire wijze en hij mag de kogel binnen of buiten de ring neerleggen alvorens de poging te hervatten;
- er moet geworpen worden binnen de toegestane tijd;
- noteer op de deelnemerslijst:
 

gelukke worp	=	afstand
mislukte poging	=	X
verzaakte poging	=	-
- houd tempo in de wedstrijd: roep volgende deelnemer meteen op. WERK DOOR!

#### d. Pogingen

- elke deelnemer heeft RECHT op drie pogingen;
  - indien niet meer dan 8 deelnemers heeft iedereen recht op 6 pogingen;
  - een deelnemer heeft per ronde recht op slechts één poging;
  - indien er meer dan 8 deelnemers zijn komen na drie beurten de 8 best geplaatsten of gelijkgestelden voor de 8<sup>ste</sup> plaats in finale;
  - na drie beurten de rangschikking maken en deelnemers laten werpen in omgekeerde volgorde van de rangschikking (dus van 8<sup>ste</sup> plaats naar 1<sup>ste</sup> plaats);
  - de finalisten hebben RECHT op nogmaals drie pogingen;
  - benjamins tot en met miniemen hebben slechts drie pogingen;
  - bij meerkampen hebben alle deelnemers slechts recht op 3 pogingen;
- N.B.: inwerpen tijdens de wedstrijd is niet toegelaten.

#### e. Opmeten

- houd het nulpunt van het meetlint bij de dichtst bijzijnde indruk van de kogel;
- het meetlint moet worden getrokken over het middelpunt van de cirkel;
- de prestatie aflezen aan de binnenzijde van het stootblok;
- tot de dichtstbijzijnde centimeter naar onder afronden indien de gemeten afstand geen gehele centimeter aangeeft.

#### f. Opmaken van de uitslag

- beste resultaat van ALLE worpen vermelden in kolom PRESTATIE;
- plaats vermelden in kolom UITSLAG. Bepalend hiervoor is:
  - a. resultaat beste worp;
  - b. beste resultaat op één na, enz.;
  - c. indien geen beslissing werd verkregen, gelijke plaats toekennen;

- d. vanaf cadet tot en met master bij gelijkheid voor de eerste plaats: bijkomende poging(en) toekennen;
- laat de einduitslag door de scheidsrechter nazien.

## DISCUSWERPEN (vanaf pupil)

### a. Vorbereiding

- neem de bepalingen van dit nummer grondig door;
  - wees tijdig aanwezig, d.w.z. 30 minuten voor de wedstrijd begint;
  - breng volgende zaken mee naar de stand:
    - 1: de deelnemerslijst;
    - 2: balpen of potlood, dit laatste aan te raden bij regen;
    - 3: eventueel een chronometer (talmtijden);
  - zorg dat je minstens 15 minuten voor het begin van de wedstrijd aan de werpstand bent met het oog op het inwerpen;
  - controleer tijdig de aanwezigheid van de deelnemers;
  - tracht orde te houden zodat iedereen kan inwerpen;
  - aan elke atleet mogen op het terrein oefenworpen toegestaan worden in de volgorde van de wedstrijd.  
**LET HIERBIJ STEEDS OP DE VEILIGHEID!**
  - controle clubkledij (toegelaten sponsoring) en wedstrijdbibs (in geval slechts één: naar keuze voor- of achteraan);
  - elke atleet mag tijdens zijn poging een tijdelijk merkteken plaatsen in de nabijheid van de ring.
- N.B.: inwerpen tijdens de wedstrijd is niet toegestaan.

### b. Materiaal

- heb je een meetlint van voldoende lengte met centimeterverdeling bij de hand? (bij records van staal)
- zijn er discussen van het juiste gewicht aanwezig?
- zijn de discussen gemerkt na controle?
- heeft men gedacht aan een borstel voor het schoonvegen van de ring?
- is de werpkooi deugdelijk en veilig?
- eigen discus gebruiken is toegestaan, mits:
  - a. gewogen, goedgekeurd en gemerkt;
  - b. de discus is een persoonlijk tuig en de atleet moet deze enkel in kampioenschappen ook door andere atleten laten gebruiken;
- heb je een witte vlag om de geldige worpen, een rode vlag om de ongeldige worpen en indien nodig een gele vlag om de laatste 15 seconden van de toegestane tijd aan te geven?

### c. Beoordeling

- de deelnemer moet beginnen vanuit een stilstaande houding in de ring;
- de discus dient te landen binnen de sectorlijnen (de lijn raken bij eerste contact is ongeldige poging);
- de voet mag tegen de metalen ring staan, niet bovenop;
- de grond raken buiten de ring is een ongeldige poging;
- om geldig te zijn, mag men de ring slechts verlaten na eerst contact te hebben gehad met de grond buiten deze ring (of de bovenkant van de ring) langs de achterste helft en nadat het tuig de grond heeft bereikt;



- als hulpmiddel zijn toegestaan: hars of een andere substantie voor een betere grip (enkel op de handen en niet op het tuig), elk soort van persoonlijke bescherming voor medische doeleinden (bijvoorbeeld verband, tape, gordel, steun, enz.). Enkel de scheidsrechter in samenspraak met de medisch afgevaardigde heeft de bevoegdheid dit te controleren zo hij dit wenselijk acht. Samenbinden van meerdere vingers is verboden. In het geval handen en vingers ingetapet zijn, mag de tape uit één stuk bestaan op voorwaarde dat dit niet als resultaat heeft dat twee of meer vingers zodanig samen verbonden zijn dat de vingers niet meer afzonderlijk kunnen bewegen). De tape moet voor het begin van de wedstrijd aan de chef van de kamp getoond worden.

Handschoenen zijn niet toegestaan;

- N.B.: een deelnemer mag een eenmaal begonnen poging zo vaak onderbreken als hij wil. Hierbij bestaan echter twee beperkingen:
  - a. hij mag de toegestane tijd niet overschrijden;
  - b. vóór de onderbreking mag er geen sprake zijn van een overtreding welke de ongeldigheid van de poging tot gevolg zou gehad hebben;
- bij het onderbreken van een poging mag de deelnemer de ring verlaten op reglementaire wijze en hij mag de discus binnen of buiten de ring neerleggen alvorens de poging te hervatten;
- het is geen fout wanneer de discus, na de kooi geraakt te hebben, in de sector landt;
- er moet geworpen worden binnen de toegestane tijd;
- noteer op de deelnemerslijst:
 

gelukke worp	=	afstand
mislukte poging	=	X
verzaakte poging	=	-
- houd tempo in de wedstrijd: roep volgende deelnemer meteen op. WERK DOOR!

#### d. Pogingen

- elke deelnemer heeft RECHT op drie pogingen;
  - indien niet meer dan 8 deelnemers heeft iedereen recht op 6 pogingen;
  - een deelnemer heeft per ronde recht op slechts één poging;
  - indien er meer dan 8 deelnemers zijn komen na drie beurten de 8 best geplaatsten of gelijkgestelden voor de 8<sup>ste</sup> plaats in finale;
  - na drie beurten de rangschikking maken en deelnemers laten werpen in omgekeerde volgorde van de rangschikking (dus van 8<sup>ste</sup> plaats naar 1<sup>ste</sup> plaats);
  - de finalisten hebben RECHT op nogmaals drie pogingen;
  - pupillen en miniemen hebben slechts drie pogingen;
  - bij meerkampen hebben alle deelnemers slechts recht op 3 pogingen;
- N.B.: inwerpen tijdens de wedstrijd is niet toegelaten.

#### e. Opmeten

- houd het nulpunt van het meetlint bij de dichtst bijzijnde indruk van de discus;
- het meetlint moet worden getrokken over het middelpunt van de cirkel;
- de prestatie aflezen aan de binnenzijde van de metalen ring;
- tot de dichtstbijzijnde centimeter naar onder afronden indien de gemeten afstand geen gehele centimeter aangeeft.

#### f. Opmaken van de uitslag

- beste resultaat van ALLE worpen vermelden in kolom PRESTATIE;
- plaats vermelden in kolom UITSLAG. Bepalend hiervoor is:
  - a. resultaat beste worp;

- b. beste resultaat op één na, enz.;
- c. indien geen beslissing werd verkregen, gelijke plaats toekennen;
- d. vanaf cadet tot en met master bij gelijkheid voor de eerste plaats: bijkomende poging(en) toekennen;
- laat de einduitslag door de scheidsrechter nazien.

### HAMERSLINGEREN (vanaf cadet)

#### a. Vorbereiding

- neem de bepalingen van dit nummer grondig door;
- wees tijdig aanwezig, d.w.z. 30 minuten voor de wedstrijd begint;
- breng volgende zaken mee naar de stand:
  - 1: de deelnemerslijst;
  - 2: balpen of potlood, dit laatste aan te raden bij regen;
  - 3: eventueel een chronometer (talmtijden);
- zorg dat je minstens 15 minuten voor het begin van de wedstrijd aan de werpstand bent met het oog op het inwerpen;
- controleer tijdig de aanwezigheid van de deelnemers;
- tracht orde te houden zodat iedereen kan inwerpen;
- aan elke atleet mogen op het terrein oefenworpen toegestaan worden in de volgorde van de wedstrijd.  
LET HIERBIJ STEEDS OP DE VEILIGHEID!
- controle clubkledij (toegelaten sponsoring) en wedstrijdbibs (in geval slechts één: naar keuze voor- of achteraan);
- elke atleet mag tijdens zijn poging een tijdelijk merkteken plaatsen in de nabijheid van de ring.
- N.B.: inwerpen tijdens de wedstrijd is niet toegestaan.

#### b. Materiaal

- heb je een meetlint van voldoende lengte met centimeterverdeling bij de hand? (bij records van staal)
- zijn er hamers van het juiste gewicht aanwezig?
- zijn de hamers gemerkt na gewichts- en matencontrole?
- ook de totale lengte van het tuig moet binnen de opgelegde normen blijven;
- heeft men gedacht aan een borstel voor het schoonvegen van de ring?
- is de werpkooi deugdelijk en veilig?
- eigen hamer gebruiken is toegestaan, mits:
  - a. gewogen, goedgekeurd en gemerkt;
  - b. de hamer is een persoonlijk tuig en de atleet moet deze enkel in kampioenschappen ook door andere atleten laten gebruiken;
- heb je een witte vlag om de geldige worpen, een rode vlag om de ongeldige worpen en indien nodig een gele vlag om de laatste 15 seconden van de toegestane tijd aan te geven?

#### c. Beoordeling

- de deelnemer moet beginnen vanuit een stilstaande houding in de ring;
- de hamer mag voor het voorbereidende draaien begint buiten de ring liggen;
- tijdens het voorbereidende draaien mag de hamer de grond raken. Indien de atleet dan de poging onderbreekt, is dat geen ongeldige poging mits geen andere overtredingen werden begaan;

- de hamer moet landen binnen de sectorlijnen, handvat en kabel mogen er evenwel buiten zijn (de lijn raken, handvat en kabel niet meegerekend, is ongeldige poging);
- de voet mag tegen de metalen ring staan, niet bovenop;
- de grond raken buiten de ring is een ongeldige poging;
- om geldig te zijn, mag men de ring slechts verlaten na eerst contact te hebben gehad met de grond buiten deze ring (of de bovenkant van de ring) langs de achterste helft en nadat het tuig de grond heeft bereikt;
- indien de kabel breekt tijdens de voorbereidende draaibeweging wordt dit niet aanzien als een poging en mag de atleet zijn poging herbeginnen;
- als hulpmiddel zijn toegestaan: hars of een andere substantie voor een betere grip (enkel op de handen en niet op het tuig), elk soort van persoonlijke bescherming voor medische doeleinden (bijvoorbeeld verband, tape, gordel, steun, enz.). Enkel de scheidsrechter in samenspraak met de medisch afgevaardigde heeft de bevoegdheid dit te controleren zo hij dit wenselijk acht. Samenbinden van meerdere vingers is verboden. In het geval handen en vingers ingetapet zijn, mag de tape uit één stuk bestaan op voorwaarde dat dit niet als resultaat heeft dat twee of meer vingers zodanig samen verbonden zijn dat de vingers niet meer afzonderlijk kunnen bewegen. De tape moet voor het begin van de wedstrijd aan de chef van de kamp getoond worden.
- de deelnemer mag handschoenen dragen. Deze moeten op beide zijden glad zijn en de vingertoppen (behalve de duim) mogen niet bedekt zijn;
- N.B.: een deelnemer mag een eenmaal begonnen poging zo vaak onderbreken als hij wil. Hierbij bestaan echter twee beperkingen:
  - a. hij mag de toegestane tijd niet overschrijden;
  - b. vóór de onderbreking mag er geen sprake zijn van een overtreding welke de ongeldigheid van de poging tot gevolg zou gehad hebben;
- raken van de grond door de hamer, zowel binnen als buiten de ring, bij het voorbereidende draaien is geen fout als men verder de worp correct uitvoert;
- bij het onderbreken van een poging mag de deelnemer de ring verlaten op reglementaire wijze en hij mag de hamer binnen of buiten de ring neerleggen alvorens de poging te hervatten;
- het is geen fout wanneer de hamer, na de kooi geraakt te hebben, in de sector landt;
- er moet geworpen worden binnen de toegestane tijd;
- noteer op de deelnemerslijst:
 

gelukke worp	=	afstand
mislukte poging	=	X
verzaakte poging	=	-
- houd tempo in de wedstrijd: roep volgende deelnemer meteen op. WERK DOOR!

#### d. Pogingen

- elke deelnemer heeft RECHT op drie pogingen;
  - indien niet meer dan 8 deelnemers heeft iedereen recht op 6 pogingen;
  - een deelnemer heeft per ronde recht op slechts één poging;
  - indien er meer dan 8 deelnemers zijn komen na drie beurten de 8 best geplaatsten of gelijkgestelden voor de 8<sup>ste</sup> plaats in finale;
  - na drie beurten de rangschikking maken en deelnemers laten werpen in omgekeerde volgorde van de rangschikking (dus van 8<sup>ste</sup> plaats naar 1<sup>ste</sup> plaats);
  - de finalisten hebben RECHT op nogmaals drie pogingen;
  - bij meerkampen hebben alle deelnemers slechts recht op 3 pogingen;
- N.B.: inwerpen tijdens de wedstrijd is niet toegelaten.

e. Opmeten

- houd het nulpunt van het meetlint bij de dichtst bijzijnde indruk van de hamer;
- het meetlint moet worden getrokken over het middelpunt van de cirkel;
- de prestatie aflezen aan de binnenzijde van de metalen ring;
- tot de dichtstbijzijnde centimeter naar onder afronden indien de gemeten afstand geen gehele centimeter aangeeft.

f. Opmaken van de uitslag

- beste resultaat van ALLE worpen vermelden in kolom PRESTATIE;
- plaats vermelden in kolom UITSLAG. Bepalend hiervoor is:
  - a. resultaat beste worp;
  - b. beste resultaat op één na, enz.;
  - c. indien geen beslissing werd verkregen, gelijke plaats toekennen;
  - d. vanaf cadet tot en met master bij gelijkheid voor de eerste plaats: bijkomende poging(en) toekennen;
- laat de einduitslag door de scheidsrechter nazien.

SPEERWERPEN (vanaf miniem)

a. Voorbereiding

- neem de bepalingen van dit nummer grondig door;
  - wees tijdig aanwezig, d.w.z. 30 minuten voor de wedstrijd begint;
  - breng volgende zaken mee naar de stand:
    - 1: de deelnemerslijst;
    - 2: balpen of potlood, dit laatste aan te raden bij regen;
    - 3: eventueel een chronometer (talmtijden);
  - zorg dat je minstens 15 minuten voor het begin van de wedstrijd aan de werpstand bent met het oog op het inwerpen;
  - controleer tijdig de aanwezigheid van de deelnemers en de merktekens;
  - tracht orde te houden zodat iedereen kan inwerpen;
  - aan elke atleet mogen op het terrein oefenworpen toegestaan worden in de volgorde van de wedstrijd.  
**LET HIERBIJ STEEDS OP DE VEILIGHEID!**
  - controle clubkledij (toegelaten sponsoring), spikes, wedstrijdbibs (in geval slechts één: naar keuze voor- of achteraan) en merktekens;
  - elke atleet mag slechts 2 merktekens plaatsen (geen krijtlijnen!).
- N.B.: inwerpen tijdens de wedstrijd is niet toegestaan.

b. Materiaal

- heb je een meetlint van voldoende lengte met centimeterverdeling bij de hand? (bij records van staal)
- zijn er speren van het juiste gewicht aanwezig?
- zijn de speren gemerkt na controle (gewicht, zwaartepunt, lengte,...)?
- zijn er voldoende merktekens (maximum 2 per deelnemer) voor het uitzetten van de aanloop naast de aanloopbaan?
- eigen speer gebruiken is toegestaan, mits:
  - a. gewogen, goedgekeurd en gemerkt;
  - b. de speer is een persoonlijk tuig en de atleet moet deze enkel in kampioenschappen ook door andere atleten laten gebruiken;
- heb je een witte vlag om de geldige worpen, een rode vlag om de ongeldige worpen en

indien nodig een gele vlag om de laatste 15 seconden van de toegestane tijd aan te geven?

c. Beoordeling

- de speerwerper moet de speer vasthouden bij de omwikkeling;
- er moet geworpen worden over de schouder, NIET slingeren;
- tot zolang de speer de werphand niet verlaten heeft, mag de werper zich op geen enkel moment met de rug naar de werprichting draaien;
- de deelnemer moet tussen de aanlooplijnen en vóór de (al dan niet doorgetrokken) lijn op 4m voor de cirkelboog blijven en mag deze zone slechts verlaten:
  - a. nadat de speer de grond heeft bereikt;
  - b. zonder de boog of het verlengde ervan met enig deel van zijn lichaam te raken of te overschrijden;
- de speerpunt dient als eerste de grond te raken binnen de sectorlijnen (op de lijn is ongeldig);
- indien de speer breekt tijdens de worp wordt dit niet aanzien als een poging en mag de deelnemer zijn poging herbeginnen;
  
- als hulpmiddel zijn toegestaan: hars of een andere substantie voor een betere grip (enkel op de handen en niet op het tuig), elk soort van persoonlijke bescherming voor medische doeleinden (bijvoorbeeld verband, tape, gordel, steun, enz.). Enkel de scheidsrechter in samenspraak met de medisch afgevaardigde heeft de bevoegdheid dit te controleren zo hij dit wenselijk acht. Samenbinden van meerdere vingers is verboden. In het geval handen en vingers ingetapet zijn, mag de tape uit één stuk bestaan op voorwaarde dat dit niet als resultaat heeft dat twee of meer vingers zodanig samen verbonden zijn dat de vingers niet meer afzonderlijk kunnen bewegen. De tape moet voor het begin van de wedstrijd aan de chef van de kamp getoond worden.  
Handschoenen zijn niet toegestaan;
- N.B.: een deelnemer mag een eenmaal begonnen poging zo vaak onderbreken als hij wil. Hierbij bestaan echter twee beperkingen:
  - a. hij mag de toegestane tijd niet overschrijden;
  - b. vóór de onderbreking mag er geen sprake zijn van een overtreding welke de ongeldigheid van de poging tot gevolg zou gehad hebben;
- bij het onderbreken van een poging mag de deelnemer de aanloop verlaten op reglementaire wijze en hij mag de speer binnen of buiten de aanloop neerleggen alvorens de poging te hervatten;
- er moet geworpen worden binnen de toegestane tijd;
- noteer op de deelnemerslijst:

gelukte worp	=	afstand
mislukte poging	=	X
verzaakte poging	=	-
- houd tempo in de wedstrijd: roep volgende deelnemer meteen op. WERK DOOR!

e. Opmeten

- houd het nulpunt van het meetlint bij het dichtst bijzijnde contactpunt met de grond van de speer;
- het meetlint moet worden getrokken naar het middelpunt van de cirkel waarvan de boog deel uitmaakt (merkteken op de aanloop op 8m achter de boog);
- de prestatie aflezen aan de binnenzijde van de boog;
- tot de dichtstbijzijnde centimeter naar onder afronden indien de gemeten afstand geen gehele centimeter aangeeft.

f. Opmaken van de uitslag

- beste resultaat van ALLE worpen vermelden in kolom PRESTATIE;
- plaats vermelden in kolom UITSLAG. Bepalend hiervoor is:
  - a. resultaat beste worp;
  - b. beste resultaat op één na, enz.;
  - c. indien geen beslissing werd verkregen, gelijke plaats toekennen;
  - d. vanaf cadet tot en met master bij gelijkheid voor de eerste plaats: bijkomende poging(en) toekennen;
- laat de einduitslag door de scheidsrechter nazien.

HOCKEYBALWERPEN (benjamins en pupillen)

a. Voorbereiding

- neem de bepalingen van dit nummer grondig door;
  - wees tijdig aanwezig, d.w.z. 30 minuten voor de wedstrijd begint;
  - breng volgende zaken mee naar de stand:
    - 1: de deelnemerslijst;
    - 2: balpen of potlood, dit laatste aan te raden bij regen;
  - zorg dat je minstens 15 minuten voor het begin van de wedstrijd aan de werpstand bent met het oog op het inwerpen;
  - hockeybalwerpen gaat door in de sector van het speerwerpen;
  - controleer tijdig de aanwezigheid van de deelnemers en de merktekens;
  - tracht orde te houden zodat iedereen kan inwerpen;
  - aan elke atleet mogen op het terrein oefenworpen toegestaan worden in de volgorde van de wedstrijd.  
**LET HIERBIJ STEEDS OP DE VEILIGHEID!**
  - controle clubkledij (toegelaten sponsoring), spikes, wedstrijdbibs (in geval slechts één: naar keuze voor- of achteraan) en merktekens;
  - elke atleet mag slechts 2 merktekens plaatsen naast de aanloop (geen krijtlijnen!).
- N.B.: inwerpen tijdens de wedstrijd is niet toegestaan.

b. Materiaal

- heb je een meetlint van voldoende lengte met centimeterverdeling bij de hand?
- zijn er voldoende hockeyballen van het juiste gewicht en diameter aanwezig?
- heb je een witte vlag om de geldige worpen, een rode vlag om de ongeldige worpen en indien nodig een gele vlag om de laatste 15 seconden van de toegestane tijd aan te geven?

c. Beoordeling

- er moet geworpen worden met een bovenarmse strekwerp;
- de deelnemer moet tussen de aanlooplijnen en vóór de (al dan niet doorgetrokken) lijn op 4m voor de cirkelboog blijven en mag deze zone slechts verlaten:
  - a. nadat de hockeybal de grond heeft bereikt;
  - b. zonder de boog of het verlengde ervan met enig deel van zijn lichaam te raken of te overschrijden;
- noteer op de deelnemerslijst:

gelukke worp	=	afstand
mislukte poging	=	X
verzaakte poging	=	-
- houd tempo in de wedstrijd: roep volgende deelnemer meteen op. **WERK DOOR!**

e. Opmeten

- houd het nulpunt van het meetlint op de plaats waar de bal de grond geraakt heeft;
- het meetlint moet worden getrokken over het punt waar de sectorlijnen samenkomen (op 8m achter de boog);
- de prestatie aflezen aan de binnenzijde van de boog;
- tot de dichtstbijzijnde centimeter naar onder afronden indien de gemeten afstand geen gehele centimeter aangeeft.

f. Opmaken van de uitslag

- beste resultaat van ALLE worpen vermelden in kolom PRESTATIE;
- plaats vermelden in kolom UITSLAG. Bepalend hiervoor is:
  - a. resultaat beste worp;
  - b. beste resultaat op één na, enz.;
  - c. indien geen beslissing werd verkregen, gelijke plaats toekennen;
  - d. voor de eerste plaats geen barrage;
- laat de einduitslag door de scheidsrechter nazien.

*HIER EINDIGT HET HOOFDSTUK 'OPLEIDING TOT OFFICIEEL'.*

*Dit is maar een verkorte en vereenvoudigde versie van de reglementen, bedoeld als eerste kennismaking. Aarzel niet om, als je ergens aan twijfelt, verduidelijking te vragen aan meer ervaren officiëlen. In de toekomst zul je geleidelijk meer en dieper op deze materie kunnen ingaan en het misschien zelfs tot internationaal officieel brengen.*

*Personen die wensen toe te treden tot het korps van officiëlen kunnen contact opnemen met de provinciale afgevaardigde of de provinciale commissie van juryleden.*

Voor Oost-Vlaanderen:

*Afgevaardigde:*

*Patrick VAN CAELENBERGHE  
Blokstraat 35  
9340 Lede  
van\_caelenberghe@skynet.be*

*Aanduiders:*

*Willy BLONDEEL  
Ketsebroek 10  
9971 Lembeke  
willy.blondeel@skynet.be*