

Dames

Hordewedstrijden op een 400m piste

	PROEF	HOOGTE	AANTAL	EERSTE	TUSSEN	LAATSTE
Pup	60mH	0,686m	6	11,00m	7,00m	14,00m
Min	60mH	0,686m	6	11,00m	7,00m	14,00m
	150mH	0,686m	3	40,00m	35,00m	40,00m
Cad	80mH	0,762m	8	12,00m	8,00m	12,00m
	300mH	0,762m	7	50,00m	35,00m	40,00m
Sch	100mH	0,762m	10	13,00m	8,50m	10,50m
	400mH	0,762m	10	45,00m	35,00m	40,00m
Jun/Sen	100mH	0,838m	10	13,00m	8,50m	10,50m
	400mH	0,762m	10	45,00m	35,00m	40,00m
W 35	100mH	0,838m	10	13,00m	8,50m	10,50m
W 35-45	400mH	0,762m	10	45,00m	35,00m	40,00m
W 40-45	80mH	0,762m	8	12,00m	8,00m	12,00m
	80mH	0,762m	8	12,00m	7,00m	19,00m
W 50-55	300mH	0,762m	7	50,00m	35,00m	40,00m
	80mH	0,686m	8	12,00m	7,00m	19,00m
W 60+	300mH	0,686m	7	50,00m	35,00m	40,00m
W 70+	200mH	0,686m	5	20,00m	35,00m	40,00m

Heren

	PROEF	HOOGTE	AANTAL	EERSTE	TUSSEN	LAATSTE
Pup	60mH	0,686m	6	11,00m	7,00m	14,00m
Min	80mH	0,762m	8	12,00m	8,00m	12,00m
	150mH	0,762m	3	40,00m	35,00m	40,00m
Cad	100mH	0,838m	10	13,00m	8,50m	10,50m
	300mH	0,762m	7	50,00m	35,00m	40,00m
Sch	110mH	0,914m	10	13,72m	9,14m	14,02m
	400mH	0,838m	10	45,00m	35,00m	40,00m
Jun	110mH	0,991m	10	13,72m	9,14m	14,02m
Jun/Sen	400mH	0,914m	10	45,00m	35,00m	40,00m
Sen	110mH	1,067m	10	13,72m	9,14m	14,02m
M 35-45	110mH	0,991m	10	13,72m	9,14m	14,02m
	400mH	0,914m	10	45,00m	35,00m	40,00m
M 50-55	100mH	0,914m	10	13,00m	8,50m	10,50m
	400mH	0,838m	10	45,00m	35,00m	40,00m
M 60-65	100mH	0,838m	10	12,00m	8,00m	16,00m
	300mH	0,762m	7	50,00m	35,00m	40,00m
M 70-75	80mH	0,762m	8	12,00m	7,00m	19,00m
	300mH	0,686m	7	50,00m	35,00m	40,00m
M 80+	80mH	0,686m	8	12,00m	7,00m	19,00m
	200mH	0,686m	5	20,00m	35,00m	40,00m

Hordewedstrijden op een 400m piste / short track

	PROEF	HOOGTE	AANTAL	EERSTE	TUSSEN	LAATSTE
Pup	60mH	0,686m	5	11,00m	7,00m	21,00m
Min	60mH	0,686m	5	11,00m	7,00m	21,00m
Cad	60mH	0,762m	5	12,00m	8,00m	16,00m
Sch	60mH	0,762m	5	13,00m	8,50m	13,00m
Jun/Sen	60mH	0,838m	5	13,00m	8,50m	13,00m
W 35	60mH	0,838m	5	13,00m	8,50m	13,00m
W 40-45	60mH	0,762m	5	12,00m	8,00m	16,00m
W 50-55	60mH	0,762m	5	12,00m	7,00m	20,00m
W 60+	60mH	0,686m	5	12,00m	7,00m	20,00m

Alle 50mH: Aantal= 4 horden; eerste+tussenafstanden identiek aan 60mH.

	PROEF	HOOGTE	AANTAL	EERSTE	TUSSEN	LAATSTE
Pup	60mH	0,686m	5	11,00m	7,00m	21,00m
Min	60mH	0,762m	5	12,00m	8,00m	16,00m
Cad	60mH	0,838m	5	13,00m	8,50m	13,00m
Sch	60mH	0,914m	5	13,72m	9,14m	9,72m
Jun	60mH	0,991m	5	13,72m	9,14m	9,72m
Sen	60mH	1,067m	5	13,72m	9,14m	9,72m
M 35-45	60mH	0,991m	5	13,72m	9,14m	9,72m
M 50-55	60mH	0,914m	5	13,00m	8,50m	13,00m
M 60-65	60mH	0,838m	5	12,00m	8,00m	16,00m
M 70-75	60mH	0,762m	5	12,00m	7,00m	20,00m
M80+	60mH	0,686m	5	12,00m	7,00m	20,00m

Alle 50mH: Aantal = 4 horden; eerste+tussenafstanden identiek aan 60mH.

Steeple wedstrijden op een 400m standaard ovale piste

CATEGORIEEN	AFSTAND	BALKEN	SLOTEN	HOOGTE
Cadetten	1500 m	13	3	0,762m
Scholieren & Master W35+	2000 m	18	5	0,762m
Junioren & Seniores	3000 m	28	7	0,762m

CATEGORIEEN	AFSTAND	BALKEN	SLOTEN	HOOGTE
Cadetten	1500 m	13	3	0,762m
Master M60+	2000 m	18	5	0,762m
Scholieren	2000 m	18	5	0,838m
Junioren & Seniores & Masters	3000 m	28	7	0,914m
M35 tem M55				

Windmeting

o Vanaf startschot voor:
- 100m = 10 sec
- 80mH = 10 sec
- 100mH = 13 sec
- 200m & 150m = 10 sec vanaf het moment dat de eerste atleet in de rechte lijn komt
- Ver/HSS = 5 sec
o 50mH/60mH = 30m voor de aankomst: 5 sec

o Vanaf startschot voor:
- 100m = 10 sec
- 80mH = 10 sec
- 100mH/110H = 13 sec
- 200m & 150m = 10 sec vanaf het moment dat de eerste atleet in de rechte lijn komt
- Ver/HSS = 5 sec
o 50mH/60mH = 30m voor de aankomst: 5 sec

Werptuigen

	KOGEL	DISCUS	SPEER	HAMER	GEWICHT
Pup	2,000 kg	0,600 kg			
Min	2,000 kg	0,750 kg	400 gr		
Cad	3,000 kg	1,000 kg	500 gr	3,000 kg	
Sch	3,000 kg	1,000 kg	500 gr	3,000 kg	
Jun	4,000 kg	1,000 kg	600 gr	4,000 kg	9,080 kg
Sen	4,000 kg	1,000 kg	600 gr	4,000 kg	9,080 kg
W 35-45	4,000 kg	1,000 kg	600 gr	4,000 kg	9,080 kg
W 50-55	3,000 kg	1,000 kg	500 gr	3,000 kg	7,260 kg
W 60-70	3,000 kg	1,000 kg	500 gr	3,000 kg	5,450 kg
W 75+	2,000 kg	0,750 kg	400 gr	2,000 kg	4,000 kg

	KOGEL	DISCUS	SPEER	HAMER	GEWICHT
Pup	2,000 kg	0,600 kg			
Min	3,000 kg	0,750 kg	400 gr		
Cad	4,000 kg	1,000 kg	600 gr	4,000 kg	
Sch	5,000 kg	1,500 kg	700 gr	5,000 kg	
Jun	6,000 kg	1,750 kg	800 gr	6,000 kg	11,340 kg
Sen	7,260 kg	2,000 kg	800 gr	7,260 kg	15,880 kg
M 35-45	7,260 kg	2,000 kg	800 gr	7,260 kg	15,880 kg
M 50-55	6,000 kg	1,500 kg	700 gr	6,000 kg	11,340 kg
M 60-65	5,000 kg	1,000 kg	600 gr	5,000 kg	9,080 kg
M 70-75	4,000 kg	1,000 kg	500 gr	4,000 kg	7,260 kg
M 80+	3,000 kg	1,000 kg	400 gr	3,000 kg	5,450 kg

Talmtijden

Aant. Atleten	INDIVIDUELE PROEVEN			MEERKAMP		
	hoog	polstst	andere	hoog	polstst	andere
> 3 + eerste poging	1'	1'	1'	1'	1'	1'
2 of 3	1'30"	2'	1'	1'30"	2'	1'
1	3'	5'		2'	3'	
opeenvolgende poging	2'	3'	2'	2'	3'	2'

Wanneer nog slechts een atleet in wedstrijd blijft bij het Hoogspringen of het