

Verspringen

Ver-1 bij sprintbanen, ver-2 bij polshoogmat

Aanloop

- Atleten mogen zelf weten vanaf waar ze beginnen met aanlopen.

Afzet

- Atleten zetten af op de afzetbalk, of in het rode vlak tussen zand en afzetbalk. Als atleten hiervoor afzetten is dit niet fout, maar wordt er gemeten vanaf de afzetbalk. Als de atleten het zand raken bij de afzet is het wel fout.
- Er moet met 1 been afgezet worden.

Landing

- Er hoeft niet met 2 benen tegelijk geland te worden.
- Er moet in het zand geland worden.

Opmeten

- Elke goede poging wordt opgemeten
- Er wordt opgemeten vanaf de plaats waar afgezet wordt (punt dichtst bij het zand) tot de dichtstbijzijnde indruk in het zand (kan dus ook schuin zijn). Als er voor de afzetbalk afgezet is, meet je wel (evt.) schuin, maar lees je de waarde af bij de voorkant van de balk (kant die het verst van het zand verwijderd is)
- Na elke poging het zand weer vlak maken

Aantal pogingen

- Het aantal pogingen is in principe onbeperkt. Bepalend is de tijd. Voor heel de groep is dit 15 minuten.

Overig

- De jurylijsten worden na elke ronde opgehaald. Het jurylid houdt deze dus bij zich.
- Vraag ouders/toeschouwers om te helpen
- Let op het nulpunt van het meetlint!

Bal/vortex-werpen

Bal-1 naast hoogspringmat, bal 2 bij speerwerpaanloop

Aanloop

- Atleten mogen zelf weten vanaf waar ze beginnen met aanlopen. Er mag ook uit stand geworpen worden.

Worp

- De bal/vortex moet met een bovenhandse strekworp geworpen worden (mag dus niet geslingerd of onderhands geworpen worden).
- Gedurende de hele worp (en na de worp) mag de atleet niet de afwerplijn of de grond voorbij de afwerplijn raken.

Landing

- Er is geen sector waarbinnen de bal/vortex moet landen.

Opmeten

- De atleet werpt 2x achter elkaar en alleen de verste worp wordt opgeschreven.
- In het verlengde van de aanloop is de afstand uitgezet. De worp wordt hier loodrecht op geprojecteerd. De worp wordt op halve meters naar beneden opgemeten.

Aantal pogingen

- Het aantal pogingen is in principe onbeperkt. Bepalend is de tijd. Voor heel de groep is dit 15 minuten.

Overig

- De jurylijsten worden na elke ronde opgehaald. Het jurylid houdt deze dus bij zich.
- Vraag ouders/toeschouwers om te helpen
- De ABC-pupillen en moeders werpen met een vortex. De klatjes/mini's met een kleine bal. De vaders met een zware bal.

Kogelstoten

Kogel-1 bij finish, kogel-2 bij begin polshoogaanloop (normale kogelring)

Aanloop

- Atleten mogen zelf weten vanaf waar in de ring ze de stoot beginnen. Er mag ook uit stand gestoten worden.

Stoot

- De bal/kogel moet met een stoot (=bal/kogel begint bij de kin/nek en is ten aller tijde vóór de elleboog) gestoten worden.
- AB-pupillen en ouders stoten met 1 hand een kogel. Mini's, klatjes en C pupillen stoten een medicinbal met 1 of 2 handen.
- Gedurende de hele stoot mag de atleet niet buiten de ring komen of het stootblok aan de bovenkant raken. Na de stoot moet de atleet de ring aan de achterzijde verlaten

Landing

- De bal/kogel moet binnen de sectorlijnen landen.

Opmeten

- De atleet stoot 2x achter elkaar en alleen de verste stoot wordt opgemeten.
- De stoot wordt op de normale wijze opgemeten. Dit betekent dat het meetlint strakgetrokken wordt vanaf de indruk die het dichtst bij de ring is tot het middelpunt van de ring. De afstand wordt aan de ringzijde van de stootbalk afgelezen.
- Er wordt op centimeters nauwkeurig gemeten.

Aantal pogingen

- Het aantal pogingen is in principe onbeperkt. Bepalend is de tijd. Voor heel de groep is dit 15 minuten.

Overig

- De jurylijsten worden na elke ronde opgehaald. Het jurylid houdt deze dus bij zich.
- Vraag ouders/toeschouwers om te helpen (kogels/ballen terugbrengen, opmeten, etc.)
- Let op het nulpunt van het meetlint!

	kogel
A pupillen jongens	2kg
B pupillen jongens	2kg
C pupillen jongens	2kg*
mini's jongens	1kg*
klatjes jongens	1kg*
vaders	3kg
A pupillen meisjes	2kg
B pupillen meisjes	2kg
C pupillen meisjes	2kg*
mini's meisjes	1kg*
klatjes meisjes	1kg*
moeders	3kg

* medicin-bal