

## Hoofdstuk 8 Looponderdelen

### Artikel 65 TIJDMETING (IAAF Rule 165)

1. Er worden twee manieren van tijdwaarneming erkend: handtijdwaarneming en volautomatische elektronische tijdwaarneming.

#### Handtijdwaarneming

2. Handtijden worden opgenomen door tijdwaarnemers (zie artikel 38).
3. De tijd wordt opgenomen vanaf het ogenblik, dat het vuur of de rook van de revolver zichtbaar wordt of goedgekeurde startapparatuur in werking wordt gezet tot het moment, dat enig deel van de romp van de deelnemer (dus niet van hoofd, hals, armen, benen, handen of voeten) het verticale vlak bereikt aan die kant van de finishlijn, die zich het dichtst bij de start bevindt.
4. Voor alle wedstrijden op de baan moeten de handtijden worden afgerond op 1/10 van een seconde naar boven.  
De tijden voor wedstrijden, die geheel of gedeeltelijk buiten het wedstrijdterrein worden verwerkt, moeten worden afgerond op volle seconden naar boven, d.w.z. dat bijvoorbeeld voor een marathon 2 uur 9 min. 44,3 sec. wordt afgerond op 2 uur 9 min 45 sec.  
Als de wijzer van de chronometer stopt tussen twee lijnen op de wijzerplaat moet de langste tijd worden aangehouden.  
Als een chronometer, waarop 1/100 van een seconden kan worden afgelezen of als handbediende digitale apparatuur wordt gebruikt, moeten alle tijden, die niet eindigen op nul in de tweede decimaal, worden afgerond op 1/10 van een seconde naar boven, d.w.z. 10,11 wordt afgelezen als 10,2
5. Als twee van de drie officiële chronometers dezelfde tijd aangeven en de derde daarvan afwijkt, wordt de tijd die wordt afgelezen op de twee chronometers als de officiële tijd aangemerkt.  
Als alle drie chronometers een verschillende tijd aangegeven, wordt de middelste tijd als de officiële tijd aangemerkt.  
Als er slechts twee tijden beschikbaar zijn, wordt de langste tijd als de officiële tijd aangemerkt.

#### Volautomatische elektronische tijdwaarneming

6. Volautomatische elektronische tijdmeetapparatuur, goedgekeurd door de KNAU, is verplicht bij baankampioenschappen en bij interlands.
7. Bij volautomatische elektronische tijdwaarneming moet gebruik gemaakt worden van apparatuur, die automatisch door de startrevolver wordt gestart of van vergelijkbare apparatuur en die de finish-tijden automatisch registreert. Alle andere tijdmeetapparatuur en -werkwijzen worden beschouwd als handtijdwaarneming of zijn onaanvaardbaar.

Tijdmeetapparatuur, die automatisch werkt óf bij de start óf bij de finish, maar niet bij beide, wordt noch als handtijdwaarneming noch als volautomatische elektronische tijdwaarneming beschouwd. Er kunnen derhalve geen officiële tijden aan worden ontleend.

8. Volautomatische elektronische tijdmeetapparatuur moet voldoen aan onderstaande bepalingen en moet zijn goedgekeurd door de KNAU. Een goedkeuring is maximaal 4 jaar geldig.  
De apparatuur moet automatisch worden gestart door de revolver of de goedgekeurde startapparatuur, zodanig dat het tijdsverloop tussen de knal en de start van de tijdmeetapparatuur constant is en minder dan 1 milliseconde bedraagt.  
De finish moet worden opgenomen met een camera, met een verticale lens, geplaatst in het verlengde van de finishlijn, op een doorlopende film. De film moet ook gelijk lopen met een in gelijke delen verdeelde tijdschaal, met intervallen van honderdsten van seconden.  
De tijden en plaatsen moeten van de finishfoto worden afgelezen met behulp van een lat, die loodrecht tussen de tijdschaal en de leeslijn wordt aangebracht. De tijd moet worden afgerond op 1/100 van een seconde naar boven.  
Als de elektronische tijdwaarneming niet wordt gestart door de revolver of de goedgekeurde startapparatuur, moet dit op de tijdschaal van de finishfoto worden aangegeven. In dit geval mogen de

op de finishfoto afgelezen tijden onder geen enkele voorwaarde als officieel worden beschouwd, maar kan de finishfoto wel worden gebruikt om de aankomstvolgorde te bepalen, of om de tijdsverschillen tussen de deelnemers vast te stellen.

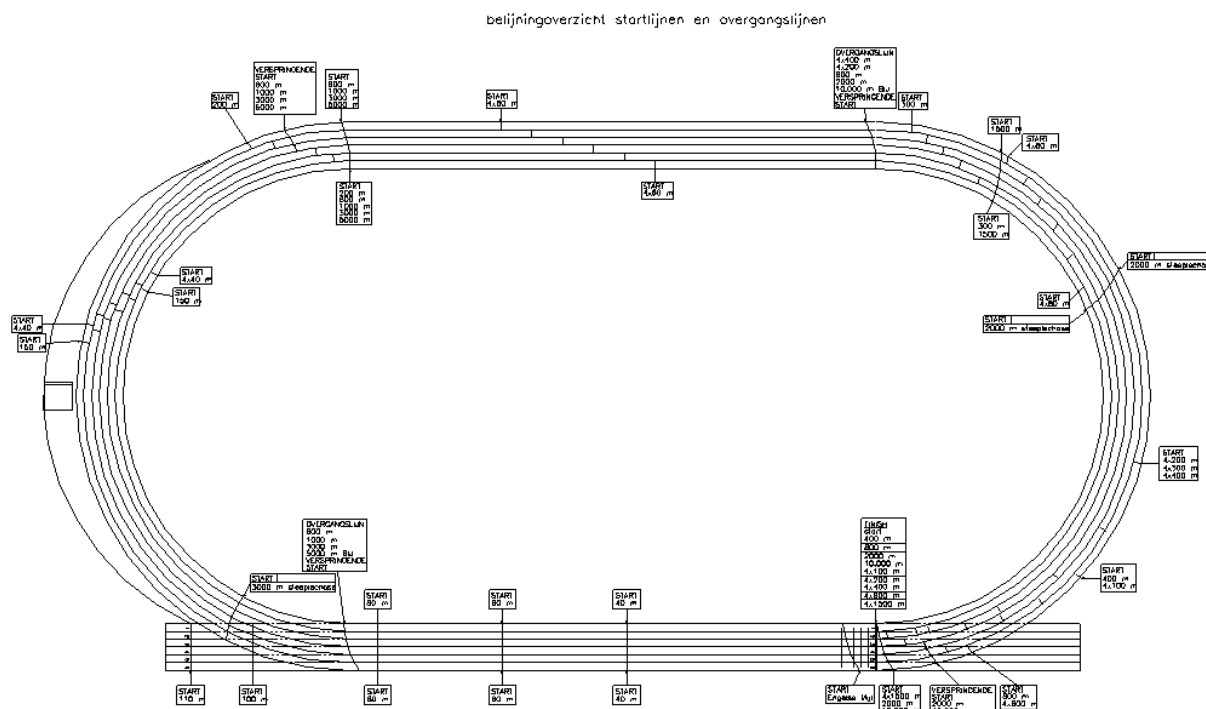
9. Er mag een videosysteem worden gebruikt, op voorwaarde dat:
- dit automatisch gestart wordt door de revolver of de goedgekeurde startapparatuur;
  - er een in het verlengde van de finishlijn opgestelde videocamera wordt gebruikt, met een recorder die tenminste 50 beelden per seconde kan vastleggen;
  - dit voorzien is van een tijdmeetsysteem, dat aflezing tot op 1/100 van een seconde mogelijk maakt. De officiële tijd wordt voor iedere deelnemer afgelezen op dat beeld, waarop de deelnemer precies de finishlijn passeert of er net voorbij is;
  - dit is goedgekeurd door de KNAU;
  - dit een afdruk kan maken die aangeeft:
    - de tijd van elke deelnemer;
    - of het tijdmeetsysteem al dan niet automatisch gestart is door de startrevolver of de goedgekeurde startapparatuur.
10. Er mag een foto-finishapparaat worden gebruikt, bestaande uit een combinatie van:
- een video CCD-camera met een minimum van 100 lijnen per seconde;
  - een computer;
  - een geschikt elektronisch tijdmeetsysteem;
- op voorwaarde dat deze apparatuur is goedgekeurd door de KNAU.

In alle volautomatische en video systemen moeten de beeld- c.q. afdrukregistratie en het tijdmeetsysteem synchroon werken.

11. Volautomatische elektronische tijden worden als de officiële tijden aangemerkt, tenzij de chef elektronische tijdwaarneming om welke reden dan ook vaststelt, dat deze tijden klaarblijkelijk onjuist zijn. In dit geval worden de handtijden als de officiële tijden aangemerkt.
12. Zo mogelijk moeten er tenminste twee volautomatische elektronische tijdwaarnemerapparaten in gebruik zijn, aan elke kant één. Deze apparaten moeten bij voorkeur geheel onafhankelijk van elkaar werken en een gescheiden stroomvoorziening hebben.
- In het geval twee of meer volautomatische elektronische tijdwaarnemerapparaten in gebruik zijn, wordt één daarvan door de gedelegeerde van de sector Atletiek vóór het begin van de wedstrijd als het officiële apparaat aangewezen.  
De door de overige apparaten aangegeven tijden en klasseringen worden niet gebruikt, tenzij er reden is om te twijfelen aan de nauwkeurigheid van het officiële apparaat of tenzij het noodzakelijk is de ter beschikking staande foto's te benutten om onzekerheden in de klassering op te lossen (deelnemers, die geheel of gedeeltelijk op de officiële foto's zijn verdekt).
  - Waar de mogelijkheid bestaat dat de tijdmeetapparatuur faalt, moeten ook handtijden worden opgenomen.
13. In alle wedstrijden tot en met 10.000 meter moet de tijd van de finishfoto worden afgelezen op 1/100 van een seconde en als zodanig worden vermeld.  
In alle baanwedstrijden langer dan 10.000 meter moet de tijd eveneens worden afgelezen op 1/100 van een seconde en worden vermeld in 1/10 van een seconde, afgerond naar boven; bijvoorbeeld voor 20 km wordt 59.26,32 vermeld als 59.26,4.  
In alle wedstrijden, die geheel of gedeeltelijk buiten het wedstrijdterrein worden gehouden, moet de tijd eveneens worden afgelezen op 1/100 van een seconde en worden vermeld in volle seconden, afgerond naar boven; bijvoorbeeld voor een marathon wordt 2 uur 9 min 44,32 sec. weergegeven als 2 uur 9 min 45 sec.
14. Van alle finishende deelnemers wordt de tijd geregistreerd. Daarnaast worden waar mogelijk tussentijden geregistreerd:
- rondetijden voor wedstrijden van 800 meter en langer;
  - kilometertijden voor wedstrijden van 3000 meter en langer.
- De tussentijden worden opgenomen door extra toegevoegde tijdwaarnemers of door tijdwaarnemers met chronometers die meerdere tijden tegelijk kunnen registreren.

15. Het gebruik van chips en daarbij behorende detectiesystemen als hulpmiddel voor de tijdregistratie is toegestaan onder de volgende voorwaarden:
- Het meetsysteem mag gedurende de gehele wedstrijd geen actie vereisen van de deelnemer;
  - Het meetsysteem moet tot op 0,1 seconde nauwkeurig zijn;
  - Het gewicht van de chip (gedragen op kleding, startnummer of schoen) moet gering zijn;
  - Geen enkel onderdeel van het meetsysteem bij de start en de finish en langs het parkoers mag de voortgang van de deelnemer belemmeren;
  - Het systeem moet zijn goedgekeurd door de KNAU;
  - Het systeem moet gestart worden door de revolver of de goedgekeurde startapparatuur;
  - De officiële winnende tijd moet worden vastgesteld volgens het bepaalde in artikel 65, lid 1.

*Bij wegwedstrijden en bij snelwandel wedstrijden op de weg is de officiële tijd de tijd die verstreken is tussen het startschot en het moment dat de atleet de finishlijn passeert. Aan deelnemers die de startlijn overschrijden na het startschot, mag de tijd die verstreken is tussen het moment van passeren van de startlijn en het moment van passeren van de finishlijn kenbaar gemaakt worden; deze tijd zal echter niet als officiële tijd worden beschouwd. De volgorde waarin de deelnemers de finishlijn passeren zal als de officiële aankomstvolgorde worden beschouwd.*



## Artikel 66 DE BAAN (IAAF Rule 160)

1. De lengte van de baan moet 400 meter zijn. De baan moet bestaan uit twee parallel lopende rechte einden en twee bochten waarvan de stralen gelijk zijn. Tenzij het een grasbaan is, moet de binnenzijde zijn afgezet met een rand van daarvoor geschikt materiaal, ongeveer 5 cm hoog en minimaal 5 cm breed.

Als een deel van de rand tijdelijk verwijderd moet worden voor de verwerking van een technisch onderdeel, moet de binnenzijde van de baan op die plaats worden aangegeven met een 5 cm brede witte lijn en met kegels of vlaggetjes met een minimum hoogte van 20 cm. Deze moeten op een onderlinge afstand van niet meer dan 4 meter op de witte lijn geplaatst worden, zo dat het grondvlak van de kegels of vlaggetjes samenvalt met de rand van de witte lijn die het dichtst bij de baan ligt. Het voorgaande geldt ook voor dat deel van de hindernisloop waar de deelnemers richting de waterbak lopen.

Voor een grasbaan zonder rand moet de binnenzijde van de baan worden aangegeven met een 5 cm brede, witte lijn en met vlaggetjes, geplaatst op een afstand van 5 m. De vlaggetjes moeten zodanig op de witte lijn worden geplaatst, dat een deelnemer niet op die lijn kan lopen. De vlaggetjes moeten worden geplaatst onder een hoek van 120° met het baanoppervlak (de vlaggetjes wijzen

dus in de richting van het middenterrein). Vlaggetjes met afmetingen van ca. 25 bij 20 cm aan een stok van ca. 45 cm lang zijn voor dit doel het meest geschikt.

De baan moet worden opgemeten op een afstand van 30 cm vanuit de rand of - als er geen rand is aangebracht - op 20 cm van de witte lijn, die de binnenkant van de baan aangeeft.

De complete technische informatie over de constructie van de baan en de markeringen worden aangegeven in het "Handboek atletiekaccommodaties" van de KNAU. Dit artikel geeft alleen de basisprincipes zoals die gevolgd moeten worden.

3. In alle looponderdelen tot en met 400 meter moet elke atleet een eigen baan hebben met een breedte van  $1,22 \pm 0,01$  m en gemarkeerd met witte lijnen van 5 cm breed.  
De binnenbaan moet worden gemeten zoals hierboven aangegeven, de overige banen worden gemeten op 20 cm vanaf de buitenkant van de witte lijn, die de naastliggende binnenbaan markeert.

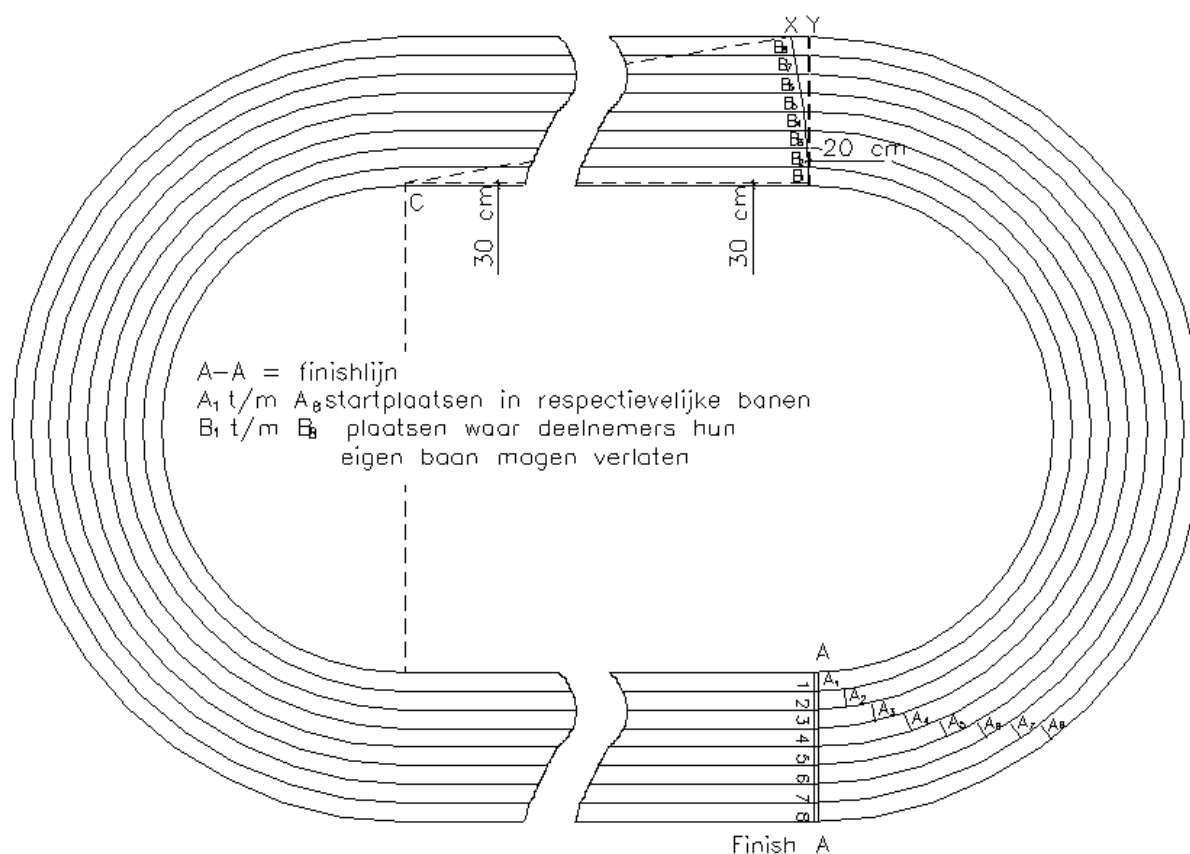
*Alleen de lijn aan de rechterkant van de resp. banen is begrepen in de aangegeven breedte van deze banen.*

4. Er moet steeds linksom worden gelopen. De banen moeten zodanig worden genummerd, dat bij linksom lopen baan 1 de binnenbaan is.
5. Bij alle wedstrijden moet de rondbaan - zo enigszins mogelijk - uit zes banen bestaan, voor belangrijke internationale wedstrijden zo mogelijk uit acht banen.
6. Direct na oplevering van een nieuwe of gerenoveerde accommodatie of atletiekvoorziening en vervolgens tenminste eenmaal in de vijf jaar moeten de accommodatie of atletiekvoorzieningen op die accommodatie worden gekeurd. De keuringsprocedure en -criteria worden vastgesteld door het uniebestuur. Onder "atletiekvoorziening" wordt verstaan dat deel van de accommodatie dat voor het uitvoeren van een atletiekonderdeel nodig is.

### **800 meter**

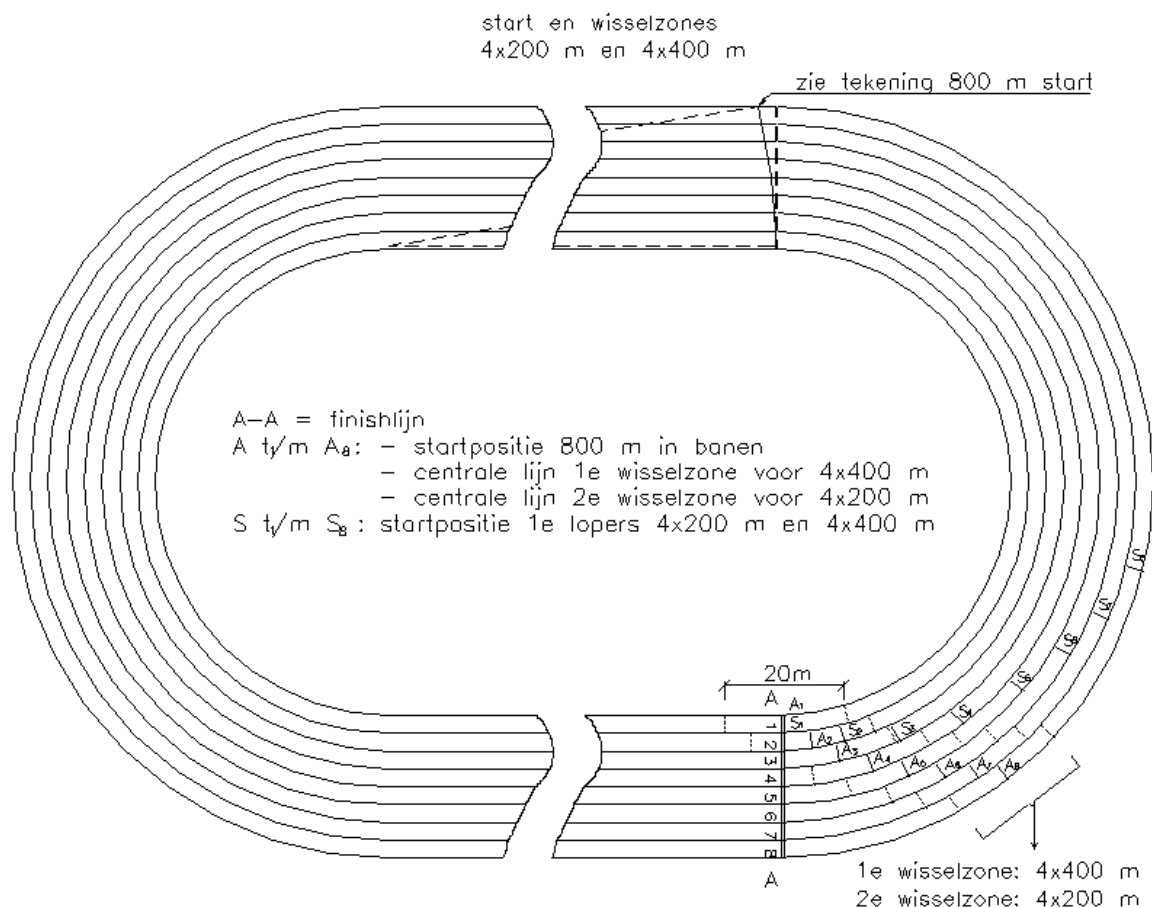
7. Bij wedstrijden van nationaal niveau (zie artikel 19) wordt de 800 meter tot het einde van de eerste bocht in aparte banen gelopen, waarbij het aantal banen zo mogelijk volledig moet worden benut. De plaats waar de deelnemers hun baan mogen verlaten, wordt aangegeven met een 5 cm brede lijn en met een vlag van tenminste 1,50 m hoog aan beide zijden van de baan. De start moet zodanig worden gekozen, dat de afstand van start tot finish voor alle deelnemers dezelfde is.  
Bij andere wedstrijden is het lopen in aparte banen op de 800 meter niet verplicht.
  - a) *Om de deelnemers te helpen bij het herkennen van de overgangslijn kunnen er kleine kegels of prisma's ( 5 x 5 cm), niet hoger dan 15 cm met dezelfde kleur als de scheidingslijnen tussen de banen, geplaatst worden op de kruising van de overgangslijn met de lijnen van de banen.*
  - b) *De 800 meter mag gelopen worden met één of twee deelnemers in elke baan. Bij wedstrijden in de categorieën G en R (artikel 19, lid 1c en 1d) is een groepsstart toegestaan, die gestart wordt vanaf een gebogen startlijn.*
  - c) *Voor wedstrijden van nationaal niveau is het lopen van de 800 meter met één of twee deelnemers in elke baan alleen van toepassing in de eerste ronde, tenzij door een ex aequo of een beslissing van de scheidsrechter er meer deelnemers in een serie of een volgende ronde zijn dan was voorzien.*

800 meter start met 1e bocht in banen



#### 4 x 200 meter en 4 x 400 meter estafette

8. In de 4 x 200 meter en 4 x 400 meter estafette moet de eerste ronde als regel in aparte banen worden afgelegd. De tweede deelnemer in de 4 x 400 meter en de derde deelnemer in de 4 x 200 meter moet in deze banen blijven tot zij de overgangslijn hebben bereikt (zie artikel 71, lid 5).



9. De centrale lijnen voor de eerste wisselzone van de 4 x 400 meter en de tweede wisselzone van de 4 x 200 meter zijn dezelfde als de startlijnen voor een 800 meter start in banen. Voor elke estafette (uitgezonderd de Ekiden, zie artikel 70, deel C, lid 4) geldt dat de wisselzones 20 meter lang zijn met de centrale lijn in het midden van de wisselzone en worden aangegeven door 5 cm brede lijnen. De wisselzone begint en eindigt bij die kant van de zonelijnen, die in de looprichting gezien, het dichtst bij de startlijn ligt.
- De lijn aan het begin hoort dus wel bij de wisselzone, de lijn aan het eind hoort dus niet bij de wisselzone.*
10. De wisselzones voor de tweede en derde wissel van de 4 x 400 meter bevinden zich op de plaats tussen 10 meter voor en 10 meter voorbij de start/finishlijn.
11. De gebogen lijn, die de plaats aangeeft waar de tweede (4 x 400 meter) resp. derde (4 x 200 meter) deelnemers hun banen mogen verlaten is dezelfde als bij de 800 meter.

Als er bij afstanden van 600 meter, 1000 meter, 2000 meter, 3000 meter, 5000 meter en 10000 meter meer dan 12 deelnemers in een serie zijn ingedeeld, kunnen zij over twee groepen worden verdeeld. De ene groep met ongeveer 65% van de deelnemers start vanaf de reguliere (gebogen) startlijn, de andere (tweede) groep start vanaf een aparte gebogen startlijn, die over de buitenste helft van de baan is getrokken. De laatstgenoemde groep moet de gehele eerste bocht in de buitenste helft van de baan lopen (baan 4, 5 en 6 dan wel baan 5, 6, 7 en 8 voor respectievelijk een 6- of 8-laans baan).

De plaats waar de lopers van de buitenste groep van de 2000 meter en 10000 meter zich bij de lopers van de binnenste groep mogen voegen, is de gebogen overgangslijn van de 800 meter, zoals omschreven in lid 7.

De plaats waar de lopers van de buitenste groep van de 600 meter, 1000 meter, 3000 meter en de 5000 meter zich bij de lopers van de binnenste groep mogen voegen, is de gebogen overgangslijn gelegen na de bocht voor het rechte stuk naar de finish.

Ter oriëntering voor de lopers, wordt op de plaatsen waar de gebogen overgangslijnen kruisen met

de belijning van de banen, tussen de banen 3 en 4 (6-laans) of tussen banen 4 en 5 (8-laans) een kegel of prisma geplaatst.

N.B.: voor het bepalen van de gebogen overgangslijnen en de desbetreffende verspringende startplaatsen, zie het Handboek Atletiekaccommodaties.

#### **Artikel 67** START EN FINISH (IAAF Rule 162 en 164)

1. De start en de finish van een wedstrijd worden aangegeven door een 5 cm brede lijn, loodrecht getrokken op de lijnen die de banen van elkaar scheiden. De wedstrijdafstand wordt gemeten van de kant van de startlijn, die het verst van de finish ligt, tot de kant van de finishlijn, die het dichtst bij de start ligt.  
Bij het gebruik van volautomatische elektronische tijdwaarneming moeten de plaatsen waar de scheidslijnen van de banen en de finishlijn elkaar kruisen (vierkantjes met zijden van 5 cm) zwart geverfd worden.  
In alle wedstrijden, die niet in aparte banen worden gelopen, moet de startlijn in een boog worden uitgezet en wel zodanig, dat alle deelnemers dezelfde afstand naar de finish hebben af te leggen.

#### **De start**

2. Alle wedstrijden moeten worden gestart door middel van een schot van een geheven revolver of van goedgekeurde startapparatuur, doch dit mag niet geschieden alvorens de deelnemers zich in een stabiele houding en in de juiste startpositie bevinden.
3. De commando's van de starter luiden in alle wedstrijden tot en met 400 meter (inclusief de estafettes tot en met de 4 x 400 meter): "Op uw plaatsen .... klaar" en pas als alle deelnemers klaar zijn, wordt het vertreksein gegeven.  
In alle wedstrijden over afstanden langer dan 400 meter luidt het commando "Op uw plaatsen" en als alle deelnemers stil staan, wordt het vertreksein gegeven.  
Gedurende de start mag een deelnemer de grond niet met zijn hand of handen aanraken.
4. Als de starter, nadat de deelnemers hun plaatsen reeds hebben ingenomen, meent, dat nog niet alles gereed is om de startprocedure voort te zetten, moet hij allen bevelen op te staan, waarna de startcommissaris de deelnemers opnieuw achter de verzamellijn opstelt.

In alle wedstrijden tot en met de 400 meter, inclusief de eerste deelnemer bij estafettes tot en met 4x400 meter, zijn een geknielde start en startblokken verplicht. Na het commando "op uw plaatsen" moet de deelnemer zijn plaats innemen achter de startlijn en geheel binnen de hem toegewezen baan. Beide handen en één knie moeten in contact zijn met de grond en beide voeten moeten in contact zijn met het startblok. Op het commando "klaar" moet de deelnemer onmiddellijk zijn uiteindelijke startpositie innemen, waarbij beide handen met de grond en beide voeten met het startblok in contact moeten blijven.

Een deelnemer mag de startlijn of de grond voorbij de startlijn niet aanraken op het moment, dat hij zich in de starthouding bevindt.

5. Voor zover van toepassing moeten de atleten op het commando "Op uw plaatsen" of "Klaar" direct en zonder aarzelen hun uiteindelijke startpositie innemen.  
Als dit commando binnen redelijke tijd niet is opgevolgd, wordt dit als een valse start aangemerkt. Als een deelnemer na het commando "Op uw plaatsen" andere deelnemers aan de wedstrijd stoort door het maken van geluiden of op enige andere wijze, kan hem dit als een valse start worden aangerekend.

#### Valse start

6. Een atleet die zijn uiteindelijke startpositie heeft ingenomen mag pas na het schot van het startpiestool of het goedgekeurde startapparaat met zijn startbeweging beginnen. Als, naar de mening van de starter of de recall-starter, eerder met de startbeweging wordt begonnen moet dit als een valse start worden aangemerkt.

Het zal ook als een valse start worden beschouwd als naar de beoordeling van de starter:

- (a) een atleet binnen een redelijke tijd na de commando's "Op uw plaatsen" of "Klaar" zijn startpositie niet heeft ingenomen.

(b) een atleet na het commando "Op uw plaatsen" door geluiden of anderszins de andere deelnemers aan het looponderdeel stoort.

*Opmerking: Als een goedgekeurde valse-startdetector (voor details van de apparatuur zie IAAF-artikel 161.2) wordt gebruikt, moet onder normale omstandigheden de starter het bewijsmateriaal van deze apparatuur als beslissend accepteren.*

7. In alle wedstrijden voor junioren B, junioren A, senioren en veteranen, moet iedere atleet die een valse start veroorzaakt worden gewaarschuwd. In elke serie, kwartfinale, halve finale of finale wordt slechts één valse start toegestaan zonder dat de atleet(atleten) die de valse start veroorzaakte(n), wordt(worden) uitgesloten. Elke atleet, die vervolgens in die serie, kwartfinale, halve finale of finale een valse start veroorzaakt, wordt uitgesloten. Bij meerkampen wordt een atleet die verantwoordelijk is voor twee valse starts uitgesloten.

In afwijking van het bovenstaande geldt voor wedstrijden van junioren D en junioren C, dat uitsluiting plaatsvindt nadat een atleet twee valse starts heeft veroorzaakt.

*Opmerking: Als één of meer atleten een valse start veroorzaken, zijn anderen vaak geneigd te volgen. Strikt gesproken zouden ook de atleten, die zich hieraan schuldig maken, met een valse start moeten worden bestraft. De starter zou alleen die atleet(atleten) moeten waarschuwen, die feitelijk voor de valse start verantwoordelijk was/waren. Als de valse start aan geen van de atleten is toe te rekenen, mogen geen waarschuwingen worden gegeven.*

8. De starter of een recall-starter die meent, dat de start niet correct heeft plaatsgevonden, moet de deelnemers door middel van een schot terug roepen.

*Als één of meer deelnemers een valse start veroorzaken zijn anderen vaak geneigd te volgen. Strikt gesproken zouden ook de deelnemers, die zich hieraan schuldig maken, met een valse start moeten worden bestraft. De starter moet echter alleen die deelnemer of deelnemers waarschuwen, die voor de valse start verantwoordelijk was/waren. Als de valse start aan geen van de deelnemers is toe te rekenen, mogen geen waarschuwingen worden gegeven.*

### Startblokken

9. Startblokken moeten worden gebruikt in alle wedstrijden tot en met 400 meter, inclusief de eerste deelnemer bij de estafettes tot en met de 4 x 400 meter. Voor alle andere looponderdelen mogen geen startblokken worden gebruikt. Van de voor de start gereedliggende startblokken mag geen deel de startlijn overlappen of uitsteken buiten de aangewezen baan.

Startblokken moeten aan de volgende eisen voldoen:

- a. Startblokken moeten van een stevige constructie zijn en mogen de deelnemer geen extra voordeel verschaffen.
- b. Startblokken mogen in de baan worden vastgezet met een aantal pennen of punten, zodanig dat ze de minst mogelijke schade aan de baan toebrengen. De startblokken moeten vlug en gemakkelijk weer kunnen worden verwijderd. Het aantal, de dikte en de lengte van de pennen of punten is afhankelijk van de constructie van de baan. De verankering moet zodanig zijn dat het startblok tijdens de start niet kan bewegen.
- c. Als een deelnemer zijn eigen startblok wil gebruiken, moet hij rekening houden met het gestelde onder a) en b). Deze blokken mogen op elke manier zijn geconstrueerd, ervan uitgaand, dat andere deelnemers er niet door worden gehinderd.
- d. Als startblokken door de organisatoren beschikbaar worden gesteld, moeten zij naast bovengenoemde eisen voldoen aan de volgende eisen:
  1. De blokken moeten bestaan uit twee voetplaten, waar de deelnemer in startpositie zijn voeten tegenaan plaatst.
  2. De voetplaten moeten zijn gemonteerd op een stevig frame, dat in geen geval de deelnemer hindert als deze vertrekt.
  3. De voetplaten moeten hellend, aangepast aan de startpositie zijn geplaatst; zij mogen vlak zijn of licht gebogen.
  4. De oppervlakte van de voetplaten moet geschikt zijn om er de punten van de spikes in te



- plaatsen, óf door aangebrachte gleuven of inkepingen óf door de oppervlakte te bekleden met zacht materiaal (bijvoorbeeld rubber), voldoende dik om het gebruik van spikes toe te laten.
5. De montage van de voetplaten aan het stevige frame hoeft niet onverbreekelijk te zijn, maar wel zodanig, dat deze tijdens de start geen beweging toelaat.
  6. In alle gevallen moeten de voetplaten zowel in voorwaartse als achterwaartse richting verplaatsbaar zijn, ten behoeve van verschillende gebruikers.
  7. De platen moeten worden vastgezet met stevige klemmen en/of met een sluitmechanisme, dat gemakkelijk en snel door de deelnemers kan worden gehanteerd.
- e. Startblokken mogen worden verbonden met apparatuur, die - ten behoeve van de starter - valse starts registreert (Zie voor details IAAF artikel 161, lid 2.). Als deze apparatuur wordt gebruikt moeten de starter en/of de recall-starter een koptelefoon dragen om duidelijk het signaal te horen dat de apparatuur bij een valse start afgeeft.
10. Op kunststofbanen hebben organisatoren het recht te eisen, dat uitsluitend door hen beschikbaar gestelde startblokken worden gebruikt.

### De finish

11. Twee wit geschilderde finishpalen geven de uiteinden van de finishlijn aan. Zij moeten op tenminste 30 cm afstand van de baan worden geplaatst. De finishpalen moeten van een stevige constructie zijn, 1,40 m lang, 8 cm breed en 2 cm dik. Als gebruik gemaakt wordt van volautomatische elektronische tijdwaarneming, is het plaatsen van finishpalen niet verplicht.
12. De deelnemers worden geklasseerd in de volgorde waarmee enig deel van hun romp (dus niet van hoofd, hals, armen, benen, handen of voeten) het verticale vlak bereikt, dat zich bevindt aan die kant van de finishlijn, die zich het dichtst bij de start bevindt.
13. In wedstrijden, die worden gehouden over een vooraf gestelde tijd, waarschuwt de starter precies één minuut voor het einde van de wedstrijd de deelnemers en de jury door het afvuren van een schot. Op aangifte van de chef tijd vuurt de starter - precies op het vooraf aangegeven tijdstip - opnieuw een schot af, waarmee het einde van de wedstrijd wordt aangegeven. Op dat ogenblik moeten de juryleden precies de plaats aangeven waar de deelnemers voor of tijdens dit signaal het laatste contact met de grond hebben gehad. De bereikte afstand wordt gemeten tot aan de volle meter, voorafgaande aan het achterste einde van de laatste voetafdruk. Voor elke deelnemer moet tenminste één jurylid worden aangewezen om de bereikte afstand aan te geven.

### Artikel 68 HORDELOOP (IAAF Rule 168)

#### 1. Programma

##### 60, 80, 100 en 110 meter horden

Categorie	Afstand	Hoogte	Aantal horden	Aanloop van start naar 1e horde	Tussena fstand	Afstand van de laatste horde tot de finish
Vrouwen	100	84	10	13	8,50	10,50
Meisjes A	100	84	10	13	8,50	10,50
Meisjes B	100	76,2	10	13	8,50	10,50
Meisjes C	80	76,2	8	12	8	12
Meisjes D	60	76,2	6	12	8	8
Mannen	110	106,7	10	13,72	9,14	14,02
Jongens A	110	100	10	13,72	9,14	14,02
Jongens B	110	91,4	10	13,72	9,14	14,02
Jongens C	100	84	10	13	8,50	10,50
Jongens D	80	76,2	8	12	8	12

300 en 400 meter horden

Categorie	Afstand	Hoogte	Aantal horden	Aanloop van start naar 1e horde	Tussenafstand	Afstand van de laatste horde tot de finish
Vrouwen	400	76,2	10	45	35	40
Meisjes A	400	76,2	10	45	35	40
Meisjes B	400	76,2	10	45	35	40
Meisjes C	300	76,2	7	50	35	40
Mannen	400	91,4	10	45	35	40
Jongens A	400	91,4	10	45	35	40
Jongens B	400	84	10	45	35	40
Jongens C	300	76,2	7	50	35	40

Alle afstanden in meters, hoogten in cm.

**2. Opstelling**

De horde moet zodanig in de baan worden gezet, dat de voetstukken zich bevinden aan de zijde van waar de deelnemer nadert. De bovenzijde van de dwarslat moet gelijk gezet worden met de voorkant van de belijning, gezien in de looprichting.

**3. Constructie**

De horden moeten zijn vervaardigd van metaal of ander geschikt materiaal; de dwarslat moet zijn vervaardigd van hout of ander geschikt materiaal.

De horde bestaat uit twee voetstukken en twee spijlen, die een rechthoekig raam, versterkt door één of twee kruislatten, dragen; de spijlen moeten zijn bevestigd aan de uiteinden van de voetstukken. De dwarslat moet stevig met de spijlen zijn verbonden.

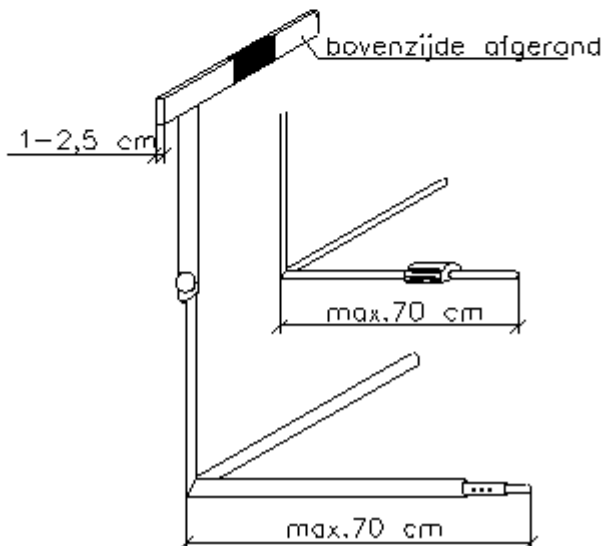
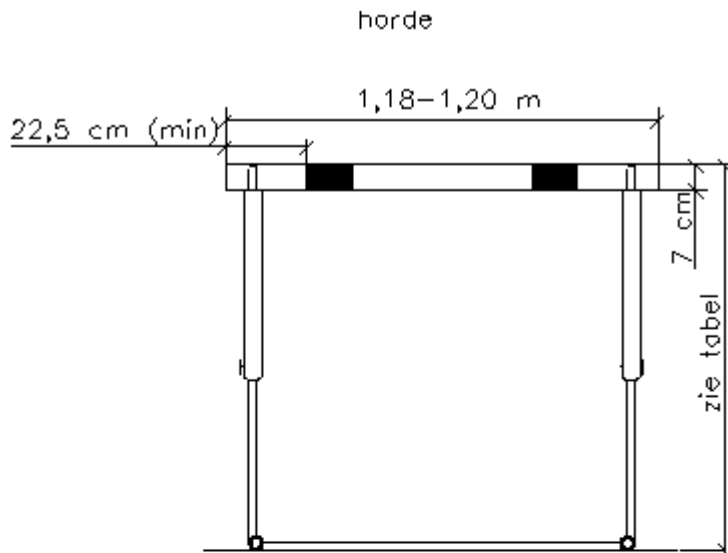
De horde moet zodanig zijn ontworpen, dat tenminste een druk van 3,6 kg tegen het midden van de bovenste lat nodig is om haar te doen kantelen. De tegengewichten moeten zodanig kunnen worden vastgezet, dat op iedere hoogte een druk van tenminste 3,6 kg en niet meer dan 4 kg nodig is om de horde te doen kantelen.

De horde moet verstelbaar zijn op verschillende hoogten.

*Teneinde de weerstand van de horden te meten kan gebruik gemaakt worden van een eenvoudige veerbalans, waarmee trekkracht wordt uitgeoefend op het midden van de dwarslat. Een alternatieve methode is het gebruik van een touw met een haak, die wordt bevestigd aan de dwarslat, waarna het touw over een katrol wordt geleid en aan het einde wordt verzwaard met gewichten.*

**Maten**

- De maximale breedte van een horde is 1,20 m. De maximale lengte van de voetstukken is 70 cm. Het totale gewicht van de horde is tenminste 10 kg. De hoogten en de verschillende afstanden zijn vermeld in het afgedrukte overzicht in lid 1. Afhankelijk van het fabrikaat van de horde is in de hoogte - zowel naar boven als naar beneden - een tolerantie toegestaan van 0,3 cm.
- De hoogte van de dwarslat is tenminste 7 cm; de dikte van de lat mag variëren tussen 1 en 2,5 cm en de bovenzijde moet zijn afgerond.
- De dwarslat moet zijn voorzien van zwarte en witte strepen of andere contrasterende kleuren en wel zodanig, dat de witte strepen zich aan de uiteinden bevinden en tenminste 22,5 cm breed zijn.



### Overige regels

7. Alle hordewedstrijden worden gelopen in aparte banen en elke deelnemer moet gedurende de gehele afstand in zijn baan blijven.
8. Een deelnemer die zijn voet of been tijdens de hordepassage onder het vlak door de bovenzijde van een horde sleept of over een horde springt, die niet in zijn eigen baan staat opgesteld of naar de mening van de scheidsrechter wilens en wetens met hand of voet een horde omverwerpt, wordt uitgesloten.
9. Met uitzondering van hetgeen in punt 8 is vermeld, leidt het omverwerpen van horden niet tot uitsluiting en zal evenmin het vestigen van een record in de weg staan.

### Artikel 69 HINDERNISLOOP (STEEPLE-CHASE) (IAAF Rule 169)

#### Programma

1. De standaardafstanden zijn:
  - Mannen: 3 000 meter

- Jongens A: 3 000 meter
  - Jongens B: 2 000 meter
  - Vrouwen: 3 000 meter
  - Meisjes A: 3 000 meter
2. Het aantal hindernissen is:
- 3 000 meter: 28 hindernissen + 7 waterbakpassages
  - 2 000 meter: 18 hindernissen + 5 waterbakpassages

### Opstelling

3. Bij de 3 000 meter hindernisloop moeten in elke volledige ronde 5 hindernissen staan, waarbij de waterbak steeds als vierde hindernis fungeert. De hindernissen moeten gelijkelijk over de baan worden verdeeld, hetgeen inhoudt, dat de afstand tussen twee hindernissen ongeveer gelijk is aan 1/5 deel van de lengte van een ronde.

*Aanbevolen wordt, in de 2 000 meter hindernisloop de waterbak als tweede hindernis in de eerste ronde te plaatsen en in de volgende ronden als vierde hindernis.*

In de 3 000 meter hindernisloop mogen over de afstand van de start tot het begin van de eerste volledige ronde geen hindernissen worden opgesteld. De hindernissen moeten pas worden geplaatst als de deelnemers aan de eerste volledige ronde beginnen.

4. De hindernis moet zodanig op de baan worden geplaatst, dat 30 cm van de bovenbalk van de hindernis in de richting van het middenveld buiten de baan uitsteekt.

### Maten

5. De hindernissen en de hindernis voor de waterbak, moeten voor mannen en jongens junioren en voor vrouwen en meisjes junioren respectievelijk 91,4 cm ( $\pm 0,3$  cm) en 76,2 cm ( $\pm 0,3$  cm) hoog en tenminste 3,96 m breed zijn.

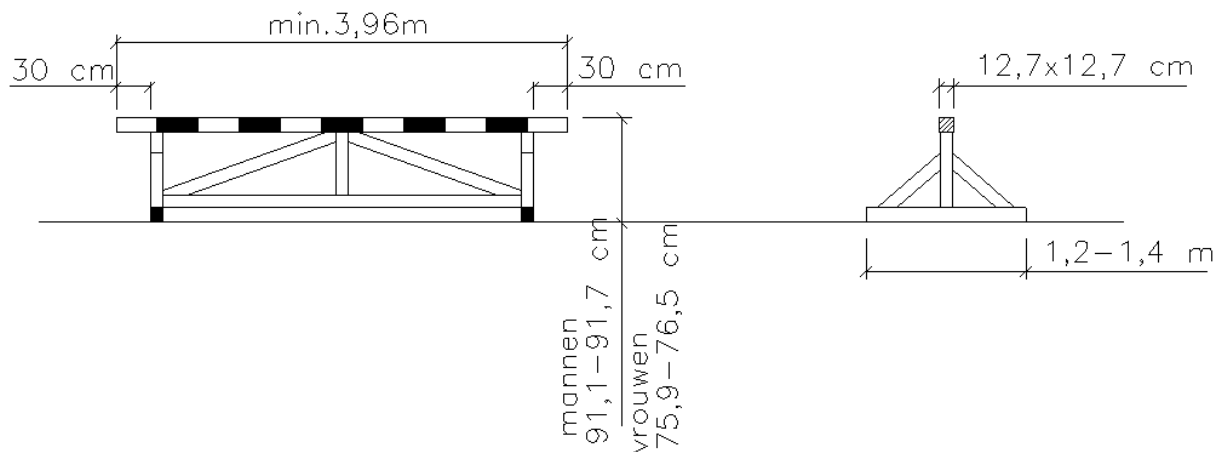
*Aanbevolen wordt dat bij belangrijke internationale wedstrijden de eerste hindernis tenminste 5 meter breed is. Hiermee wordt een grotere veiligheid verkregen als een groot veld deelnemers de eerste hindernis nadert.*

De doorsnede van de bovenbalk van de hindernissen en van de hindernis voor de waterbak is vierkant; elke zijde van deze balk meet 12,7 cm.

De bovenbalk moet zijn voorzien van witte en zwarte strepen, of van andere duidelijk contrasterende kleuren en wel zodanig, dat de lichtere strepen, die tenminste 22,5 cm breed zijn, zich aan de uiteinden bevinden.

Het gewicht van elke hindernis bedraagt tussen 80 kg en 100 kg. De hindernis steunt aan weerszijden op voetstukken met afmetingen van tenminste 1,20 m en ten hoogste 1,40 m breed (zie tekening).

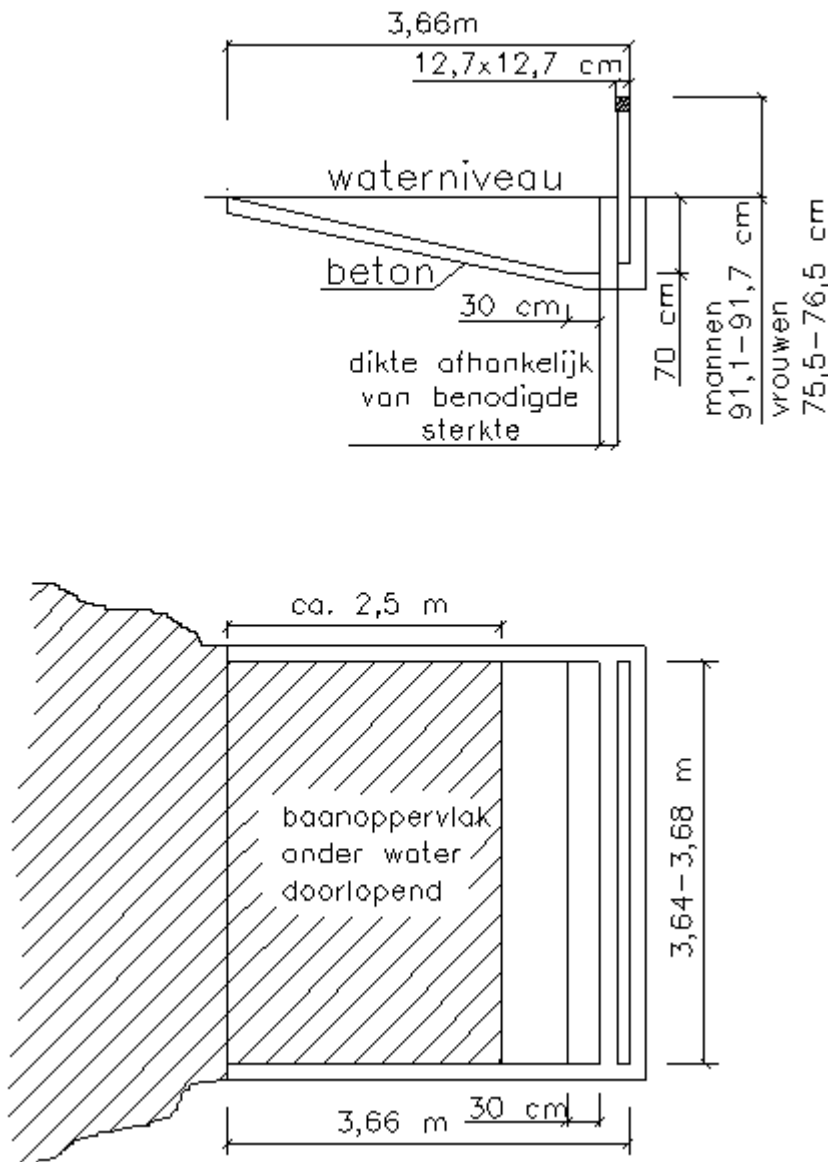
## hindernis

**De waterbak**

6. De waterbak, inclusief de hindernis, moet 3,66 m ( $\pm 2$  cm) breed en 3,66 m ( $\pm 2$  cm) lang zijn. De bodem van de waterbak moet bestaan uit een synthetisch materiaal van voldoende dikte om de spikes voldoende grip te geven en om een veilige landing te waarborgen. Bij de start van de wedstrijd moet het water zich binnen in een marge van 2 cm op gelijk niveau met het oppervlak van de baan bevinden; het water is achter de hindernis 70 cm diep over een afstand van 30 cm. Verder loopt de bodem geleidelijk op naar het niveau van de baan aan het einde van de waterbak.

De horde bij de waterbak moet 3,66 m ( $\pm 2$  cm) breed zijn en moet stevig aan de grond verankerd zijn, zodat er geen horizontale beweging mogelijk is.

## waterbak met vaste hindernis



## 7. Overige regels

Elke deelnemer moet zich door het water voortbewegen of er overheen springen. Een deelnemer die op de rand van de waterbak stapt of zijn voet of been tijdens de passage van enige hindernis onder het vlak door de bovenzijde van de hindernis sleept, wordt uitgesloten.

Met inachtneming van het hiervoor genoemde, mag een deelnemer op elke willekeurige manier de hindernissen passeren.

### Artikel 70 WEGWEDSTRIJDEN (IAAF Rule 240)

#### A. ALGEMEEN

1. Wegwedstrijden worden gehouden over afstanden, die in bijlage A zijn vermeld.
2. Een wegwedstrijd moet worden gehouden op gebaande wegen. Als verkeers- of andere omstandigheden dit noodzakelijk maken, mag het parkoers, duidelijk aangegeven, lopen over fietspaden of voetpaden terzijde van de weg, maar niet op zachte grond, zoals grasranden en dergelijke. Start en finish mogen zich op een atletiekbaan bevinden.

*Opmerking: bij wegwedstrijden, waarbij standaardafstanden worden afgelegd, wordt aanbevolen*

*dat start tot finish hemelsbreed niet verder dan 50% van de te lopen afstand van elkaar verwijderd zijn.*

3. De start en de finish van een wedstrijd moeten aangegeven worden door een 5 cm brede witte lijn. Bij wegwedstrijden moet het parkoers worden gemeten langs de kortst mogelijke lijn die een deelnemer kan volgen binnen het weggedeelte waarop gelopen mag worden (zie artikel 55, lid 3). Het parkoers mag niet korter zijn dan de officiële afstand zoals die voor het betreffende onderdeel geldt. De afwijking mag niet groter zijn dan 0,1%.

4. De afstand in kilometers moet langs de route aan alle deelnemers kenbaar gemaakt worden.

## 5. De start

De wedstrijd moeten worden gestart door het afvuren van een revolver. Hierbij moeten de commando's en de procedure van afstanden langer dan 400 m worden gebruikt (art. 67.3).

Voor wedstrijden met een grote deelname, moet vijf minuten voor de start een waarschuwings-signaal gegeven worden en zo nodig wordt het signaal met tussenpozen herhaald. Voor wedstrijden die in teamverband worden gelopen, moeten er bij de start opstelvakken worden aangebracht en moeten de leden van elk team zich hierin achter elkaar opstellen.

## 6. Veiligheid

De organisatoren van wegwedstrijden zijn verantwoordelijk voor de veiligheid van de deelnemers. Het verdient aanbeveling dat het gehele parkoers waarop de wedstrijd wordt gehouden, in beide richtingen is afgesloten, d.w.z. niet open voor gemotoriseerd verkeer.

## 7. Medische hulp

- a. Een vluchtig medisch onderzoek tijdens het verloop van de wedstrijd door daarvoor aangewezen en als zodanig herkenbaar medisch personeel wordt niet als assistentie beschouwd.
- b. Deelnemers moeten de wedstrijd verlaten, onmiddellijk nadat zij hiertoe van een door de organisatie aangewezen en als zodanig herkenbare medicus opdracht hebben gekregen.

## 8. Spons-/drink- en verfrissingposten

- a. Bij alle wegwedstrijden moeten bij de start en de finish water en andere geschikte verfrissingen beschikbaar zijn.
- b. Bij alle wegwedstrijden tot 10 kilometer moeten - als de weersomstandigheden dit eisen - spons-/drink- of verfrissingposten worden ingericht op onderlinge afstanden van 2 à 3 kilometer.
- c. Bij alle wegwedstrijden van 10 kilometer of langer moeten na ongeveer elke 5 kilometer verfrissingposten worden ingericht.

Voorts moeten de organisatoren ongeveer halverwege de verfrissingposten of - als de weersomstandigheden dit eisen - op meerdere plaatsen spons-/drinkposten inrichten, waar water ter beschikking wordt gesteld.

Verfrissingen, die óf door de organisatoren óf door de deelnemer zelf worden verstrekt, moeten op de door de deelnemer aan te geven verfrissingposten beschikbaar zijn. De verfrissingen moeten zo zijn opgesteld, dat de deelnemers ze gemakkelijk zelf kunnen pakken, hetzij dat ze de deelnemers door daarvoor aangewezen personen kunnen worden aangereikt.

Deelnemers, die op andere plaatsen dan de door organisatoren ingerichte posten verfrissingen aannemen, stellen zich bloot aan diskwalificatie.

Verfrissingen die door de deelnemer zelf worden verstrekt, moeten vanaf het moment dat ze door de deelnemer of diens vertegenwoordiger worden aangeboden onder beheer van daarvoor door de organisatoren aangewezen officials blijven.

- d. Bij wegwedstrijd waaraan vrouwen en mannen (senioren en veteranen) c.q. meisjes en jongens samen deelnemen, moet voor beide groepen een afzonderlijk klassement worden opgemaakt.

Bij Ekiden wegwedstrijden is het toegestaan om met gemengde ploegen deel te nemen, d.w.z. vrouwen en mannen (senioren en veteranen) c.q. meisjes en jongens in één ploeg. Voor de gemengde ploegen moet een afzonderlijk klassement worden opgemaakt. Het staat een ge-

mengde ploeg vrij te bepalen welke deelafstand door vrouwen/meisjes of door mannen/jongens wordt gelopen.

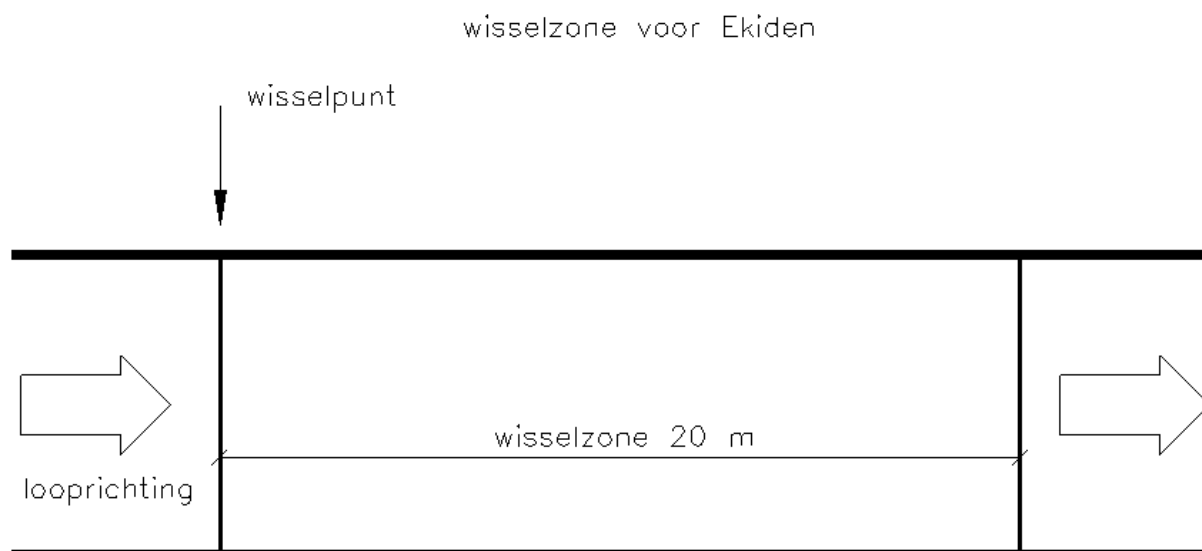
Een gemengde ploeg mag deelnemen aan een Nederlands kampioenschap, maar kan geen kampioen worden.

## B. MARATHON

Bij Nederlandse Kampioenschappen en internationale wedstrijden op de marathon sluit de finish vier uur na het startsein. Deelnemers, die zich na sluitingstijd nog op het parkoers bevinden, lopen voor eigen risico en worden niet in de eindrangschikking opgenomen. Voor specifieke veteranewedstrijden gelden afzonderlijke limieten.

## C. EKIDEN

1. De Ekiden is een wegwedstrijd. Alle bepalingen van artikel 70, deel A zijn hierop onverkort van toepassing.
2. a. Voor senioren is de Ekiden een marathonestafette, waarbij een ploeg van zes deelnemers de afstand van 42,195 km in zes deelafstanden aflegt:
  - de eerste deelnemer legt een afstand af van 5 km;
  - de tweede deelnemer legt een afstand af van 10 km;
  - de derde deelnemer legt een afstand af van 5 km;
  - de vierde deelnemer legt een afstand af van 10 km;
  - de vijfde deelnemer legt een afstand af van 5 km;
  - de zesde deelnemer legt een afstand af van 7,195 km.
  - ledere deelnemer mag slechts één deelafstand lopen.
 b. Voor junioren is de Ekiden een halve marathonestafette, waarbij een ploeg van vier deelnemers de afstand van 21,098 km in vier deelafstanden aflegt:
  - de eerste drie deelnemers: leggen een afstand van 5 km af;
  - de vierde deelnemer legt een afstand van 6,098 km af.
  - ledere deelnemer mag slechts één deelafstand afleggen.
3. Voor elke deelafstand van het parkoers is een afwijking van 5% toegestaan, met dien verstande dat de totale lengte van het parkoers 42,195 km moet bedragen.
4. De wisselzone is 20 meter lang met het wisselpunt aan het begin ervan en wordt aangegeven door twee 5 cm brede lijnen. Deze lijnen horen bij de wisselzone.



5. Het parkoers kan worden uitgezet op de manier zoals bij een marathon. Ook kunnen start, wissels en finish op een atletiekbaan plaatsvinden, waarbij gebruik gemaakt wordt van één wisselzone en



ronden van resp. 5 km, (eventueel 10 km), en 7,195 km, resp. 6,098 km. De startlijn, de lijn die het wisselpunt aangeeft en de finishlijn worden dan door één en dezelfde lijn aangegeven.

6. In plaats van een estafettestokje wordt gebruik gemaakt van een sjerp. Deze sjerp is gemaakt van een lint van 1,5 meter lengte en een breedte van 5 cm, waarvan één uiteinde in een lus eindigt.
7. Tijdens het lopen moet de sjerp kruislings over de linker dan wel rechter schouder worden gedragen, waarbij het losse uiteinde door de lus wordt gehaald. Als de sjerp niet over de schouder wordt gedragen, maar bijvoorbeeld om de nek, om het middel, om de arm of in de hand, kan dit tot diskwalificatie van de ploeg leiden (zo mogelijk moet eerst een waarschuwing worden gegeven). Slechts vanaf 50 meter vóór het wisselpunt en in de wisselzone mag de sjerp in de hand worden gedragen. Na het overgeven van de sjerp moet de ontvangende deelnemer deze direct weer om de schouder hangen.
8. Met uitzondering van de eerste deelnemer moet de deelnemer zijn loop binnen de wisselzone beginnen. Hij moet hierin plaats hebben genomen uiterlijk op het moment dat zijn aankomende deelnemer tot op 50 meter van het wisselpunt is genaderd.
9. De sjerp moet binnen de wisselzone met de hand worden overgegeven. Het overgeven van de sjerp begint op het moment dat deze door de ontvangende deelnemer wordt aangeraakt en is voltooid op het moment dat deze zich alleen in de hand van de ontvangende deelnemer bevindt. Binnen de wisselzone is alleen de plaats van de sjerp bepalend en niet de plaats waar zich het lichaam of de ledematen van de deelnemer bevinden.
10. Als de sjerp valt, moet deze worden opgeraapt door de deelnemer die de sjerp heeft laten vallen. Mits hierbij geen andere deelnemers worden gehinderd, zal het laten vallen van de sjerp geen diskwalificatie van de ploeg tot gevolg hebben.
11. De sjerp mag niet worden overgegooid of via een derde worden overgegeven. Als een deelnemer opzettelijk een deelnemer van een ander ploeg belemmert bij het innemen van zijn positie, stelt hij zijn ploeg aan diskwalificatie bloot.
12. De 50 meter van het parkoers vóór het wisselpunt moet vrij gehouden worden voor uitsluitend aankomende deelnemers en juryleden.
13. De tijden van de deelnemers op de deelafstanden kunnen worden geregistreerd. In dat geval wordt de eindtijd van de aankomende deelnemer geregistreerd op het moment dat hij de lijn die het wisselpunt (resp. de finishlijn) aangeeft, bereikt. De eindtijd van de vorige deelnemer valt samen met de begintijd van de eventuele volgende deelnemer.

#### D. ULTRALOOP

1. Ultralopen worden gehouden over afstanden en tijden die in bijlage A zijn vermeld.
2. Het parkoers van een ultraloop moet tussen zonsondergang en zonsopgang verlicht zijn.
3. Bij verzorgingsposten mogen begeleiders de deelnemers alleen verzorgen binnen de 400 meter lange verzorgingszone. Deze zone begint 200 meter vóór de verzorgingspost en eindigt 200 meter na de verzorgingspost. Het begin- en eindpunt van de verzorgingszone moeten duidelijk worden aangegeven. Onder verzorgen kan worden verstaan: overhandigen van voedsel en drinken, geven van (medische) informatie, helpen bij het wisselen van kleding, e.d.
4. Bij ultralopen is het toegestaan tijdens de wedstrijd van kleding te wisselen. Hierbij moet het shirt telkens dezelfde kleur hebben en blijft het dragen van startnummers verplicht.
5. Voor de start van een 24-uur loop, wordt door de wedstrijdleader één klok als de officiële wedstrijd-klok aangewezen. Deze klok wordt gebruikt om het begin- en eindsignaal aan te geven.

#### 6. Ploegenwedstrijd

Een ploegenwedstrijd ultralopen wordt gewonnen door de ploeg waarvan de eerst geplaatste drie deelnemers het beste resultaat behalen. Dit wordt als volgt bepaald:

- bij de 100 km worden de door de eerste drie deelnemers per ploeg gelopen tijden bij elkaar opgeteld;
- bij de 24-uur loop worden de door de eerste drie deelnemers per ploeg gelopen afstanden bij elkaar opgeteld.
- de ploeg met de kleinste totaal tijd (100 km) resp. de grootste totaal afstand (24-uur) over de eerste drie deelnemers wint de ploegenwedstrijd. Als twee of meer ploegen met hetzelfde totaalresultaat eindigen, wint de ploeg met de best geplaatste derde deelnemer.

NB. Voor het klassement van de ploegenwedstrijd tellen dus alleen alle deelnemers van de ploegen waarvan minimaal drie deelnemers reglementair zijn gefinisht.

Ploegen die met minimaal drie deelnemers hebben ingeschreven, worden geacht aan de ploegenwedstrijd deel te nemen. Het is verenigingen toegestaan met meer dan één ploeg deel te nemen aan een ploegenwedstrijd. In dat geval moet vóór de wedstrijd schriftelijk worden vastgelegd welke deelnemers voor de eerste ploeg uitkomen, welke voor de tweede ploeg, enz.

*Als aan een ultraloop naast verenigingen ook bedrijven, instellingen, stichtingen of dergelijke deelnemen, geldt het gestelde in de laatste zin ook voor hen.*

#### **Artikel 71** ESTAFETTES (IAAF Rule 170)

1. Op de baan moeten 5 cm brede lijnen worden aangebracht om de wisselpunten aan te geven.
2. De wisselzones en de plaats waar de deelnemers hun baan mogen verlaten, worden omschreven in artikel 66, lid 9, 10, en 11.
3. In estafettes tot en met 4 x 200 meter mogen - met uitzondering van de eerste deelnemers - de deelnemers hun loop beginnen op maximaal 10 m vóór de lijn, waarmee het begin van de wisselzone is aangegeven. Het begin van dit aanloopvak moet in elke baan duidelijk worden aangegeven. Voor alle andere estafettes moeten de tweede en volgende deelnemers hun loop beginnen binnen de wisselzone.
4. Alle estafettes tot en met de 4 x 100 meter en zo mogelijk ook de 4 x 200 meter moeten geheel in banen worden gelopen.
5. Bij de 4 x 200 meter (mits niet geheel in banen gelopen) en de 4 x 400 meter moeten de eerste ronde, zowel als de tweede ronde tot en met het uitkomen van de eerste bocht geheel in banen worden gelopen.  
De deelnemers die niet meer in aparte banen hoeven te lopen, mogen naar de binnenbaan gaan, nadat het eerstvolgende rechte gedeelte is bereikt (zie artikel 66, lid 11).

*Als in de 4 x 200 meter en in de 4 x 400 meter niet meer dan vier ploegen starten, wordt aanbevolen alleen de eerste bocht in aparte banen te lopen. De start moet dan plaatsvinden op dezelfde wijze als de start van een 800 meter in aparte banen.*

6. Als een estafette in aparte banen wordt gelopen, mag de deelnemer in zijn eigen baan een merkteken aanbrengen met kleefband met maximale afmetingen van 5 x 40 cm in een kleur die niet verward kan worden met andere, permanente markeringen. Op een andere dan een kunststofbaan mag hij in zijn eigen baan een merkteken aanbrengen door een kras in de baan te maken. In beide gevallen mogen geen andersoortige merktekens worden gebruikt.
7. De stok moet tijdens de gehele wedstrijd in de hand worden gehouden. Als de stok valt, moet deze worden opgeroepen door de deelnemer die de stok heeft laten vallen. Deze deelnemer mag zijn baan verlaten om de stok te pakken, op voorwaarde dat hij hierbij de te lopen afstand niet verkort. Mits hierbij geen andere deelnemers worden gehinderd, zal het laten vallen van de stok geen diskwalificatie tot gevolg hebben.  
In alle estafettes moet de stok worden overgegeven binnen de wisselzone. Het overgeven van de stok begint op het moment dat deze door de ontvangende deelnemer wordt aangeraakt en is vol-

tooid op het moment dat deze zich alleen in de hand van de ontvangende deelnemer bevindt. Het is de deelnemers niet toegestaan om handschoenen te dragen of om een substantie op de handen aan te brengen om zodoende een betere greep op de stok te krijgen. Binnen de wisselzone is alleen de plaats van de stok bepalend en niet de plaats waar zich het lichaam of de ledematen van de deelnemer bevinden. Het overgeven van de stok buiten de wisselzone zal diskwalificatie tot gevolg hebben.

De estafettestok is een gladde, holle koker, gemaakt van hout of metaal of ander stevig materiaal. Ze bestaat uit één stuk en is niet langer dan 30 cm en niet korter dan 28 cm. De omtrek bedraagt 12 tot 13 cm en het gewicht mag niet minder zijn dan 50 gr. De stok moet een zodanige kleur hebben dat deze tijdens de wedstrijd goed zichtbaar is.

8. De derde en vierde (en eventueel ook de tweede) deelnemers van de 4 x 400 meter moeten zich, gerekend vanaf de binnenbaan, in het wisselvak opstellen in dezelfde volgorde, waarin hun voorgaande ploeggenoten het 200 m punt passeren. Deze volgorde mag daarna niet meer worden veranderd door van plaats te verwisselen. Een daarvoor aangewezen jurylid moet hierop toezien. In overige estafettes waarbij geen gebruik wordt gemaakt van aparte banen, mogen de wachtende deelnemers voor het overnemen van de wissel(stok) van hun ploeggenoten, zich in de binnenbaan opstellen onder voorwaarde dat zij niet duwen, dringen of andere deelnemers de doorgang belemmeren. Als een deelnemer deze regel niet opvolgt dan veroorzaakt hij hiermee de diskwalificatie van zijn ploeg.
9. Deelnemers moeten voor het ontvangen en/of na het overgeven van de stok in hun baan of zone blijven tot de baan vrij is om zodoende het hinderen van andere deelnemers te vermijden. (Op deze deelnemers is hierbij artikel 52, lid 2 "lopen in banen" niet van toepassing). Als een deelnemer opzettelijk bij een wissel een deelnemer van een ander ploeg belemmert bij het innemen van zijn positie, wordt zijn ploeg gediskwalificeerd.
10. Hulp door "afduwen" of op andere wijze verkregen, leidt tot diskwalificatie.
11. Een estafetteploeg, die eenmaal aan de start is verschenen mag niet meer dan twee vervangende deelnemers gebruiken bij de samenstelling van de ploeg voor de volgende ronden. Deze vervangende deelnemers moeten voorkomen op de lijst van deelnemers, die vóór de wedstrijd is ingediend. De juiste samenstelling van de ploegen en de volgorde waarin wordt gelopen, moeten officieel worden ingediend, niet later dan één uur voor aanvang van de eerste serie van elke ronde van de wedstrijd. Als een deelnemer eenmaal in een vorige ronde is vervangen, mag hij niet in de ploeg terugkeren. Een deelnemer mag in één estafette niet meer dan één deelfstand lopen.
12. Voor de Zweedse estafette (400 m - 300 m - 200 m - 100 m) en Olympische estafette (800 m - 400 m - 200 m - 200 m) gelden de volgende regels:

**Zweedse estafette:**

- met estafette stokje;
- zonder aanloopvakken;
- start als bij de 4 x 400 meter;
- eerste wissel in het eerste wisselvak van de 4 x 400 meter;
- de "300 meter deelnemer" mag na de bocht naar de binnenbaan;
- tweede wissel in het wisselvak van de derde wissel van de 4x100 meter;
- derde wissel in het wisselvak van de eerste wissel van de 4x100 meter;
- finish op (het verlengde van) de startlijn van de 200 meter in de binnenbaan.

Als er niet meer dan drie ploegen starten, wordt aanbevolen alleen de eerste bocht in aparte banen te lopen. De start moet dan plaatsvinden op dezelfde wijze als de start van een 800 meter in aparte banen.

**Olympische estafette:**

- met estafettestokje;

- zonder aanloopvakken;
- start als bij de 800 meter; de eerste deelnemer mag na de bocht naar de binnenbaan;
- eerste wissel in het wisselvak van de 4 x 400 meter;
- tweede wissel in het wisselvak van de 4 x 400 meter;
- derde wissel in het wisselvak van de tweede wissel van de 4 x 100 meter;
- finish op de finishlijn.

## **Artikel 72** VELDLOOP (IAAF artikel 250)

### **Plaats van handeling**

#### Terreininrichting

1. a. Het parkoers moet uitgezet worden op een open of een bebost terrein zoveel mogelijk bedekt met gras en met natuurlijke obstakels, die door de parkoersontwerper gebruikt mogen worden om een uitdagend en interessant parkoers te maken.  
b. De plaats van handeling moet groot genoeg zijn om niet alleen het parkoers, maar ook de nodige faciliteiten te kunnen herbergen.
2. Het begin en het einde van het parkoers moeten vlak zijn over een lengte van tenminste 80 meter. Voor kampioenschappen en internationale wedstrijden en, waar mogelijk, voor andere wedstrijden moet:
  - a. Een rondlopend parkoers worden uitgezet met een lus die tussen 1.750 meter en 2.000 meter lang is. Zo nodig kan er een kleinere lus worden toegevoegd om de benodigde totaalafstanden van de diverse wedstrijden te kunnen aanpassen. In dit geval moet de kleine lus gelopen worden in de beginfase van de wedstrijd. Aanbevolen wordt dat elke lange lus een totale klim heeft van tenminste 10 meter. Bestaande natuurlijke obstakels moeten, zo mogelijk, gebruikt worden. In het algemeen moeten obstakels die een moeilijkheid opleveren, zoals erg hoge obstakels, diepe greppels, gevaarlijke stijgingen of dalingen en dicht kreupelhout, vermeden worden. Bij voorkeur moeten er geen kunstmatige obstakels gebruikt worden. Als dat niet te vermijden is, moeten ze zo gemaakt worden, dat ze een natuurlijk obstakel voorstellen passend in het terrein. Bij wedstrijden met een groot aantal deelnemers moet voor een ongehinderde doorgang van de deelnemers, smalle doorgangen en/of andere hindernissen in de eerste 500 meter worden vermeden.
  - b. Het oversteken van geasfalteerde wegen of andere soorten verharde wegen moet vermeden worden of tot een minimum beperkt worden. Als op één of twee plaatsen van het parkoers het onmogelijk is dit te vermijden, dan moeten deze plaatsen bedekt worden met gras, aarde of matten.
  - c. Behalve bij de start en finish mag het parkoers geen andere lange rechte stukken bevatten. Een golvend parkoers met vloeiende bochten en korte rechte stukken, is het meest geschikt.
3. a. Het parkoers moet duidelijk aangegeven worden met tape aan beide zijden. Aanbevolen wordt (verplicht voor kampioenswedstrijden), dat er voor het gebruik door officials en media, aan één zijde langs het hele parkoers een meter brede corridor gemaakt wordt, die goed is afgescheiden van de buitenkant. Belangrijke plaatsen moeten goed afgeschermd worden, vooral de start- en finishplaatsen, inclusief de plaats voor de warming-up, call-room en mixed zone. Alleen personen die in functie zijn hebben toegang tot deze plaatsen.  
b. Toeschouwers mogen het parkoers alleen in de beginfase van de wedstrijd oversteken op goed bewaakte oversteekplaatsen.  
c. Aanbevolen wordt, met uitzondering van de start- en finishplaatsen (die voldoende breed moeten zijn) dat het parkoers en elk obstakel tenminste vijf meter breed is.

### **5. De start**

Bij belangrijke wedstrijden moet op vijf minuten en één minuut vóór de start een signaal afgegeven worden.

De wedstrijd moeten worden gestart door het afvuren van een revolver. Hierbij moeten de commando's en de procedure van afstanden langer dan 400 m worden gebruikt (art. 67.3).

## 6. Spons-/drink- en verfrissingposten

- a. Bij alle veldlopen moeten bij de start en de finish water en andere geschikte verfrissingen beschikbaar zijn.
- b. Bij alle veldlopen moeten - als de weersomstandigheden dit eisen - voor elke ronde spons-/drinkposten worden ingericht.  
Verfrissingen, die óf door de organisatoren óf door de deelnemer zelf worden verstrekt, moeten op de door de deelnemer aan te geven verfrissingposten beschikbaar zijn. De verfrissingen moeten zo zijn opgesteld, dat de deelnemers ze gemakkelijk zelf kunnen pakken, hetzij dat ze de deelnemers door daarvoor aangewezen personen kunnen worden aangereikt. Deelnemers, die op andere plaatsen dan de door organisatoren ingerichte posten verfrissingen aannemen, stellen zich bloot aan diskwalificatie.

## 7. Ploegenwedstrijd

Een ploegenwedstrijd veldlopen wordt gewonnen door de ploeg, waarvan de eerst geplaatste vijf (mannen) resp. drie (vrouwen, junioren en veteranen) deelnemers het beste resultaat behalen. Dit wordt als volgt bepaald:

De eerst aankomende deelnemer aan de ploegenwedstrijd krijgt 1 punt, de tweede aankomende deelnemer krijgt 2 punten, enz. De punten behaald door de eerste vijf, resp. drie binnenkomende deelnemers van iedere ploeg worden tezamen geteld. De ploeg met het kleinste puntenaantal wint de ploegenwedstrijd. Als twee of meer ploegen met hetzelfde puntentotaal eindigen, wint de ploeg met de beste geplaatste vijfde, resp. derde deelnemer.

Ploegen, die met minimaal vijf, resp. drie deelnemers hebben ingeschreven, worden geacht aan de ploegenwedstrijd deel te nemen. Het is verenigingen toegestaan met meer dan één ploeg deel te nemen aan een ploegenwedstrijd. In dat geval moet vóór de wedstrijd schriftelijk worden vastgelegd welke deelnemers voor de eerste ploeg uitkomen, welke voor de tweede ploeg, enz.

## Artikel 73 BERGLOOP

### 1. Parkoers

Het parkoers mag uit niet meer dan 20 % verharde weg bestaan. Het mag geen gevaarlijke gedeelten bevatten. Moeilijke gedeelten en mogelijkheden tot afsnijden moeten worden bewaakt.

Het parkoers moet aan de rechterzijde duidelijk gemarkeerd zijn.

Het parkoers moet zoveel mogelijk klim- en daalkilometers bevatten met minimaal één stijging van 40 meter over een afstand van 500 meter. Gemiddeld moet er over het parkoers 30 meter stijging per kilometer zijn. Maximaal 25 % van het parkoers mag vlak zijn. Voor een dalend parkoers geldt:

- geen stenen traptreden;
- geen los gesteente;
- niet steiler dan 30 %.

### 2. Milieu

Bij het uitzetten van een parkoers moet rekening gehouden worden met de zorg voor natuur en milieu.

### 3. Spons-/drink- en verfrissingposten

- a. Bij alle berglopen moeten bij de start en de finish water en andere geschikte verfrissingen beschikbaar zijn.
- b. Bij alle berglopen moeten - als de weersomstandigheden dit eisen - spons-/drink- of verfrissingposten worden ingericht.

### 4. Deelnemers

Het parkoers moet een zodanige lengte hebben dat de tijd van de winnaar binnen de aangegeven marge ligt:

- Mannen/mannen veteranen - kort      30-45 minuten

- Mannen/mannen veteranen - lang 60-90 minuten
- Jongens A 25-40 minuten
- Vrouwen/vrouwen veteranen 25-40 minuten
- Meisjes A 20-35 minuten

## 5. Ploegenwedstrijd

Een ploegenwedstrijd berglopen wordt gewonnen door de ploeg waarvan de eerst geplaatste drie deelnemers het beste resultaat behalen. Dit wordt als volgt bepaald:

De eerst aankomende deelnemer aan de ploegenwedstrijd krijgt 1 punt, de tweede aankomende deelnemer krijgt 2 punten, enz. De punten behaald door de eerste drie binnenkomende deelnemers van iedere ploeg worden tezamen geteld. De ploeg met het kleinste puntentotaal wint de ploegenwedstrijd. Als twee of meer ploegen met hetzelfde totaalresultaat eindigen, wint de ploeg met de best geplaatste derde deelnemer.

Ploegen die met minimaal drie deelnemers hebben ingeschreven, worden geacht aan de ploegenwedstrijd deel te nemen. Het is verenigingen toegestaan met meer dan één ploeg deel te nemen aan een ploegenwedstrijd. In dat geval moet vóór de wedstrijd schriftelijk worden vastgelegd welke deelnemers voor de eerste ploeg uitkomen, welke voor de tweede ploeg, enz..