

Deel VIII - Crosscountry, Berglopen en Trailrunning

Hoewel de omstandigheden bij de verschillende crosscountrywedstrijden, berglopen en trailrunning sterk kunnen variëren en het dus moeilijk is deze atletiekonderdelen te standaardiseren, is duidelijk geworden dat het succes of juist het ontbreken van succes bepaald wordt door de eigenschappen van het gekozen terrein en de bekwaamheid van de parcoursontwerper. De volgende regels zijn bedoeld als richtlijn en als aansporing voor organisatoren zodat aan crosscountry, berglopen en trailrunning een positieve impuls gegeven kan worden.

56. Crosscountry

Afstanden

56.1 Bij de World Athletics Wereldkampioenschappen crosscountry zijn de aanbevolen afstanden:

Mannen	10 km	Vrouwen	10 km
U20 mannen	8 km	U20 vrouwen	6 km

De aanbevolen afstanden voor U18-wedstrijden zouden ongeveer moeten zijn:

U18 mannen	6 km	U18 vrouwen	4 km
------------	------	-------------	------

Aanbevolen wordt om min of meer dezelfde afstanden te hanteren bij andere internationale en nationale wedstrijden.

NED

Zie bijlage 1 voor de afstanden van het NK crosscountry.

Parcours

56.2 Parcours, als volgt:

56.2.1 Het parcours moet uitgezet worden op een open of een bebost terrein dat zoveel mogelijk met gras is bedekt en waarop zich natuurlijke obstakels bevinden, die door de parcoursontwerper gebruikt kunnen worden om een uitdagend en interessant parcours te maken.

56.2.2 Het terrein moet groot genoeg zijn om niet alleen het parcours, maar ook de benodigde faciliteiten te kunnen herbergen.

56.3 Voor kampioenschappen en internationale wedstrijden en, waar mogelijk, voor andere wedstrijden gelden de volgende eisen:

56.3.1 Een rondlopend parcours moet worden uitgezet met een lus waarvan de lengte tussen de 1 500 m en 2 000 m zou moeten zijn. Zo nodig kan er een kleinere lus worden toegevoegd om de benodigde totaalafstanden van de diverse onderdelen (categorieën) aan te kunnen passen. In dit geval moet de kleine lus in de beginfase van de wedstrijd worden gelopen. Aanbevolen wordt dat zich in elke lange lus een stijging bevindt van tenminste 10 m.

56.3.2 Zo mogelijk moet gebruik worden gemaakt van bestaande natuurlijke obstakels. Echter erg hoge obstakels, diepe greppels,

gevaarlijke stijgingen of dalingen en dicht kreupelhout en meer algemeen, alle obstakels die een moeilijkheid opleveren die niet passen bij de aard van de wedstrijd, zouden vermeden moeten worden. Bij voorkeur moeten er geen kunstmatige obstakels gebruikt worden. Als dat niet te vermijden is, moeten ze zo gemaakt worden, dat ze lijken op een natuurlijk obstakel dat past in het terrein. Bij wedstrijden met een groot aantal atleten moeten voor een ongehinderde doorgang van de atleten, smalle doorgangen en / of andere hindernissen in de eerste 300 m worden vermeden.

56.3.3 Het oversteken van geasfalteerde wegen of andere soorten verharde wegen moet vermeden worden of in ieder geval tot een minimum beperkt worden. Als op één of twee plaatsen van het parcours het onmogelijk is dit te vermijden, dan moeten deze plaatsen bedekt worden met gras, aarde of matten.

56.3.4 Behalve bij de start en finish mag het parcours geen andere lange rechte stukken bevatten. Een van nature golvend parcours met vloeiende bochten en korte rechte stukken is het meest geschikt.

56.4 Parcoursmarkeringen als volgt:

56.4.1 Het parcours moet duidelijk aan beide zijden met lint worden aangegeven. Aanbevolen wordt, dat er voor het gebruik door officials en media, langs het hele parcours aan één zijde een 1 m brede corridor gemaakt wordt, die goed is afgescheiden van de buitenkant. Belangrijke plaatsen moeten goed afgeschermd worden, vooral het startgebied (inclusief de warming-up zone en de call room) en het finishgebied (inclusief de mixed zone). Alleen personen met een accreditatie hebben toegang tot deze gebieden.

56.4.2 Toeschouwers mogen het parcours alleen oversteken op goed gekozen oversteekplaatsen, begeleid door parcourswachten.

56.4.3 Aanbevolen wordt, met uitzondering van de start- en finishgebieden dat het parcours en elk obstakel tenminste 5 m breed is.

56.5 Om de wisselzone bij crosscountry estafettes aan te geven moeten met een tussenafstand van 20 meter, 300 mm brede lijnen dwars over het parcours worden aangebracht. Tenzij anders bepaald door de organisatoren, moeten alle wisselprocedures, bestaande uit fysiek contact tussen de inkomende en de vertrekkende atleten, worden voltooid binnen deze wisselzone. Als een atleet deze regel niet volgt, moet zijn team worden gediskwalificeerd.

Opmerking: Er zouden vlaggen van 1 m x 1 m op een hoogte van tenminste 2 m moeten worden geplaatst aan het begin en het eind van de wisselzone; groene vlaggen aan het begin en rode vlaggen aan het eind van de zone.

Start

56.6 De wedstrijd moet worden gestart door het afvuren van een startrevolver, een kanon, een luchthoorn of een soortgelijk middel. De startcommando's voor looponderdelen langer dan 400 m moeten worden gehanteerd (regel TR16.2.2).

Bij wedstrijden waaraan een groot aantal atleten deelneemt, zou er op vijf minuten, drie minuten en één minuut vóór de start een signaal afgegeven moeten worden.

Indien mogelijk zouden bij teamwedstrijden startboxen beschikbaar moeten worden gesteld, waarin de leden van ieder team bij de start van de wedstrijd achter elkaar mogen worden opgesteld. Bij andere wedstrijden moeten de atleten zich opstellen zoals door de organisator is vastgesteld. Zodra de starter, na het commando "Op uw plaatsen", er zich van overtuigd heeft dat geen enkele atleet met zijn voet (of enig ander deel van zijn lichaam) de startlijn of de grond voorbij de startlijn raakt, moet hij de race starten.

Veiligheid

56.7 De organisatoren van crosscountry wedstrijden zijn verantwoordelijk voor de veiligheid van atleten en officials.

Drink-/spons- en verfrissingposten

56.8 Bij alle crosscountry wedstrijden moeten bij de start en de finish water en andere geschikte verfrissingen beschikbaar zijn. Ook moeten, afhankelijk van de weersomstandigheden, voor elke ronde drink- / sponsposten worden ingericht.

Opmerking: Als de omstandigheden het toestaan en er rekening gehouden wordt met de aard van de wedstrijd, de weersomstandigheden en de conditie van de meeste deelnemers, kunnen langs de route op regelmatige afstanden meer water en sponzen worden neergezet.

De wedstrijd

56.9 Als de scheidsrechter, op aangeven van een jurylid of baancommissaris of op andere wijze, er van overtuigd is dat een atleet het aangegeven parcours verlaten heeft en zo de af te leggen afstand heeft verkleind, dan moet die atleet worden gediskwalificeerd.

Het finishgebied moet zo ruim zijn opgezet, dat meerdere lopers naast elkaar hun eigen weg kunnen gaan naar de finish en lang genoeg om deze te scheiden na het finishen.

Tenzij een transpondersysteem wordt gebruikt, samen met een back-up systeem (zoals bijvoorbeeld video opnamen) om de volgorde van finishen vast te stellen, zouden finishfuike vanaf zo'n 8 tot 10 m na de finishlijn moeten worden opgezet met een maximale breedte van zo'n 0,70 à 0,80 m. Eenmaal in een fuik moeten atleten elkaar niet meer kunnen passeren. De fuiken, waarin de atleten worden geleid nadat zij de finishlijn passeren, zouden 35 à 40 m lang moeten

zijn. Aan het eind van elke fuik noteren juryleden het startnummer of de naam van de atleten en indien van toepassing worden dan de transponders ingenomen.

Aan de fuiken behoren verplaatsbare touwen te zijn bevestigd waarmee de finishende atleten in een andere fuik kunnen worden geleid als er een fuik vol raakt, enz.

Aan iedere kant van de finishlijn staan juryleden en tijdwaarnemers opgesteld en het verdient aanbeveling dat, voor het geval een protest of beroep tegen de aankomstvolgorde wordt ingediend, een official met video apparatuur (liefst met een klok in beeld) enkele meters na de finish staat opgesteld om de volgorde waarin de atleten finishen op te nemen.

57. Berglopen en trailrunning

Deel een: Algemene regels

Parcours

57.1 Algemene regels voor het parcours als volgt:

57.1.1 Berglopen en trailrunning worden gehouden op verschillende soorten natuurlijk terrein (waaronder paden met een losse ondergrond, bospaden, smalle voetpaden, paden bedekt met sneeuw, etc.) gelegen in verschillende soorten omgevingen (zoals bergen, bossen, open vlaktes, woestijnen, etc.).

57.1.2 Wedstrijden worden overwegend buiten de gebaande paden gehouden, maar stukken met verharde ondergrond (zoals asfalt, beton, steenslag, etc.) die nodig zijn om de paden te bereiken of om de paden met elkaar te verbinden, zijn acceptabel maar moeten tot een minimum worden beperkt. Bij voorkeur zouden bestaande wegen en paden moeten worden gebruikt.

57.1.3 Alleen voor berglopen zijn er uitzonderingen voor die delen van het parcours met grote stijgingen en dalingen. In die gevallen is een verharde ondergrond acceptabel.

57.1.4 Het parcours moet zodanig zijn gemarkeerd dat de atleten de weg kunnen volgen zonder dat zij over navigatievaardigheden moeten beschikken. Voor trailrunning zijn er geen beperkingen aan afstand of hoogteverschillen; het parcours moet een logische ontdekking van een streek zijn.

57.1.5 Berglopen worden traditioneel onderverdeeld in berg-op en berg-op-berg-af. De gemiddelde stijging of daling kan variëren van ongeveer 50 - 250 meter per kilometer, en afstanden kunnen lopen tot 42,2 km.

Start

57.2 Bij berglopen en trailrunning is er vrijwel altijd een massastart. Lopers kunnen ook starten gescheiden naar geslacht of leeftijdscategorieën.

Veiligheid en omgeving

- 57.3 De organisatoren moeten zorgen voor de veiligheid van atleten en officials. Er moet rekening worden gehouden met specifieke omstandigheden, zoals grote hoogten, wisselende weeromstandigheden en de aanwezige infrastructuur. Bij het plannen van het parcours moet de organisator zorg dragen voor het milieu, zowel tijdens als na de wedstrijd.

Materiaal

- 57.4 Voor berglopen en trailrunning is geen speciale techniek of specifiek materiaal, zoals bergbeklimmersmateriaal, nodig. De organisator kan het gebruik van wandelstokken toestaan. Afhankelijk van de verwachte omstandigheden of situaties die hij tijdens de wedstrijd kan tegenkomen, kan de organisator de atleet aanbevelen of verplichten om bepaalde uitrustingsstukken mee te nemen, waarmee de atleet gevaarlijke situaties kan vermijden, of als hij een ongeval heeft gekregen, hulpverleners kan waarschuwen en in veiligheid hun komst kan afwachten.

Wedstrijdorganisatie

- 57.5 De organisator moet voorafgaand aan de wedstrijd specifieke bepalingen publiceren, waarin minimaal moet zijn opgenomen:
- 57.5.1 Details over de organisator die verantwoordelijk is voor de wedstrijd (naam, contactinformatie).
 - 57.5.2 Het programma van de wedstrijd.
 - 57.5.3 Gedetailleerde informatie over de technische eigenschappen van de wedstrijd: totale afstand, totale stijging / daling, beschrijving van de belangrijkste moeilijke stukken van het parcours.
 - 57.5.4 Een gedetailleerde plattegrond van het parcours.
 - 57.5.5 Een gedetailleerd hoogteprofiel van het parcours.
 - 57.5.6 Een beschrijving van de manier waarop het parcours gemarkeerd is.
 - 57.5.7 Plaats van de controleposten en van de medische- / eerste hulp-posten (indien van toepassing).
 - 57.5.8 Toegestane, aanbevolen of verplichte hulpmiddelen (indien van toepassing).
 - 57.5.9 Veiligheidsregels waaraan men zich moet houden.
 - 57.5.10 Regels t.a.v. straffen en diskwalificatie.
 - 57.5.11 Tijdslimieten en afsluitingen om afsnijden te voorkomen (indien van toepassing).

Deel 2: Internationale technische bepalingen

Toepassingsgebied

- 57.6 De toepassing van de navolgende bepalingen is alleen verplicht tijdens wereldkampioenschappen, hoewel het sterk wordt aanbevolen om die bepalingen ook bij andere internationale wedstrijden toe te passen. Voor alle andere berglopen en trailrunning wedstrijden, moet men zich houden aan de specifieke wedstrijdregels en / of aan de nationale bepalingen

voor die wedstrijd. Als een bergloop of een trailrunning wedstrijd wordt gehouden volgens de “International Technical Rules” moet dit in de specifieke wedstrijdbepalingen worden vermeld. In alle andere gevallen moet de scheidsrechter, die is benoemd door de organisatie die verantwoordelijk is voor die wedstrijd zoals de *Atletiekunie* of *European Athletics*, zich houden aan de algemene atletiekbepalingen en hoeft zich niet te houden aan de volgende “International Technical Rules”.

Start

- 57.7 De startcommando's voor looponderdelen langer dan 400 m moeten worden gehanteerd (regel TR16.2.2). Bij wedstrijden waaraan een groot aantal atleten deelneemt, moet op vijf minuten, drie minuten en één minuut vóór de start een signaal afgegeven worden. Er kan ook 10 seconden worden afgeteld naar de start.

Gedrag tijdens de wedstrijd

- 57.8 Als de scheidsrechter, op aangeven van een jurylid of parcourswacht of op andere wijze, er van overtuigd is dat een atleet
- 57.8.1 het aangegeven parcours heeft verlaten en zo de af te leggen afstand heeft verkleind;
 - 57.8.2 enige vorm van assistentie krijgt, zoals hazen, aanreiken van verfrissingen buiten de officiële hulpposten;
 - 57.8.3 zich niet houdt aan de specifiek wedstrijdbepalingen;
- dan moet die atleet worden gediskwalificeerd, of worden gestraft volgens de regels die hierover in de specifieke wedstrijdbepalingen zijn vastgelegd.

Specifieke voorzieningen voor trailrunning

- 57.9 Specifieke voorzieningen voor trailrunning als volgt
- 57.9.1 De verharde delen van het parcours mogen niet meer dan 25% van de totale afstand beslaan.
 - 57.9.2 Wedstrijden worden geclassificeerd door de “km-inspanning”; de km-inspanning is de som van de afstand in kilometers en een honderdste van de verticale toename in meters, afgerond tot op het naastgelegen gehele getal (bijvoorbeeld, de km-inspanning van een wedstrijd over 65 km en een (opgaande) helling van 3500 m is: $65 + 3500/100 = 100$. Volgens dit systeem zullen de wedstrijden als volgt worden geclassificeerd:

Categorie	Km-inspanning
XXS	0 – 24
XS	25 – 44
S	45 – 74
M	75 – 114
L	115 – 154
XL	155 – 209
XXL	210 +

- 57.9.3 Tijdens wereldkampioenschappen zullen wedstrijden worden gehouden in de categorieën Short (S) en Long (L):
- in de Short wedstrijd moet de afstand tussen de 35 en 45 km zijn en de verticale stijging moet 1500 m of meer zijn;
 - in de Long wedstrijd moet de afstand tussen de 75 en 85 km zijn.
- 57.9.4 Wedstrijden moeten zijn gebaseerd op het concept van zelfredzaamheid, waarmee bedoeld wordt dat de atleten tussen de hulpposten op zichzelf zijn aangewezen voor wat betreft uitrusting, communicatie(middelen), eten en drinken.
- 57.9.5 Een atleet zou altijd minimaal een redding deken (minimaal 140x200 cm), een fluit en een mobiele telefoon bij zich moeten hebben. De organisator kan echter opleggen dat er, afhankelijk van de tijdens de wedstrijd te verwachte omstandigheden, nog additionele uitrustingsstukken meegenomen moeten worden.
- 57.9.6 Bij officiële wedstrijden moeten de hulpposten voldoende ver uit elkaar liggen, om zo het “principe van zelfredzaamheid” te respecteren. Met uitzondering van de posten bij start en finish, mag het maximaal aantal hulpposten (inclusief waterposten) niet meer zijn dan de punten van de km-inspanning van de wedstrijd gedeeld door 15 afgerond op het naastgelegen lagere gehele getal (bijvoorbeeld in een wedstrijd met een km-inspanning van 58 wordt dit $58/15 = 3.86$, hetgeen betekent dat er, buiten start en finish, niet meer dan 3 hulpposten toegestaan zijn).
- Opmerking (i): In maximaal de helft van de bovenvermelde hulpposten, afgrond naar het naastgelegen lagere gehele getal, mogen voedsel en drank worden verstrekt en persoonlijke assistentie worden verleend (in het voorbeeld: maximaal aantal hulpposten 3, $3/2 = 1,5$, dus maximaal aantal posten waar voedsel en persoonlijke assistentie mag worden verstrekt is 1); bij de overige hulpposten mag uitsluitend drank, dus geen voedsel worden gegeven of persoonlijke assistentie worden verleend.
- Opmerking (ii): De lay-out van de hulpposten, waar persoonlijke assistentie mag worden verleend, moet zodanig zijn dat er voor ieder land een eigen tafel of ruimte beschikbaar is, kenbaar door de vlag van het land (of territorium), waar hun officiële medewerkers assistentie aan de atleten kunnen verlenen. De tafels moeten in alfabetische volgorde gerangschikt zijn, en voor ieder team zijn maximaal twee medewerkers per tafel toegestaan.
- Opmerking (iii): Assistentie aan atleten mag uitsluitend worden verleend in de complete (voedsel en drank) hulpposten zoals hierboven omschreven.
- 57.9.8 Gelijk eindigen is toegestaan als dit nadrukkelijk de bedoeling van de atleten is.

Specifieke bepalingen voor berglopen

57.10 Berglopen zijn als volgt ingedeeld:

57.10.1 “Klassiek berg-op”

57.10.2 “Klassiek berg-op en berg-af”

57.10.3 “Verticaal”

57.10.4 “Lange afstand”

57.10.5 Estafettes

57.11 In alle categorieën, behalve “Verticaal”, zou de gemiddelde helling tussen 5% (of 50 m per km) en 25% (of 250 m per km) moeten liggen. Bij voorkeur zou de gemiddelde helling ongeveer 10% tot 15% moeten zijn, mits dat parcours beloopbaar blijft. Deze beperking is niet van toepassing voor de categorie “Verticaal”, waarbij de helling minstens 25% moet zijn.

57.12 Wereldkampioenschappen moeten zijn gebaseerd op de volgende categorieën en afstanden:

57.12.1 “Klassiek berg-op”: 5 tot 6 km voor U20 mannen en vrouwen; 10-12 km voor mannen en vrouwen.

57.12.2 “Klassiek berg-op en berg-af”: 5 tot 6 km voor U20 mannen en vrouwen; 10-12 km voor mannen en vrouwen.

57.12.3 “Verticaal”: zou minstens moeten bestaan uit een 1000 m positieve verticale verhoging en dient op erkende wijze gemeten te worden met een nauwkeurigheid van ± 10 m.

57.12.4 “Lange afstand; de wedstrijdafstand zou niet langer moeten zijn dan 42,2 km en het parcours mag voornamelijk berg-op of berg-op en berg-af zijn. De totale opgaande helling in de wedstrijd zou meer dan 2000 m moeten zijn. De tijd van de winnaar bij de mannen zou tussen de twee en vier uur moeten liggen en minder dan 20% van het parcours zou verhard moeten zijn.

57.12.5 Estafettes: Ieder parcours of combinatie van teams, inclusief gemengde teams (mannen / vrouwen, verschillende leeftijdsgroepen etc.) is mogelijk, als dit tenminste vooraf is gedefinieerd en gecommuniceerd. Afstand en helling van ieder afzonderlijk deel zouden in overeenstemming moeten zijn met de parameters van de “Klassieke” categorieën.

Opmerking: Bij ieder Wereldkampioenschap zullen “Klassiek berg-op” en “Klassiek berg-op en -af” elkaar traditiegetrouw afwisselen.

57.13 Bij de start en de finish moeten water en andere geschikte verfrissingen beschikbaar zijn. Ook zouden er op geschikte plaatsen langs het parcours extra drink- / sponsposten moeten worden ingericht.

NED

Opmerking (i): Het parcours moet aan de rechterzijde duidelijk gemarkeerd zijn. Het parcours moet zoveel mogelijk klim- en daalkilometers bevatten met minimaal één stijging van 40 m over een afstand van 500 m. Gemiddeld moet er over het parcours 30 m stijging per km zijn. Maximaal 25 % van het parcours mag vlak zijn. Voor een dalend parcours geldt: geen stenen traptreden; geen los gesteente; niet steiler dan 30 %.

WORLD ATHLETICS – TECHNISCHE REGELS

Opmerking (ii): Het parcours moet een zodanige lengte hebben dat de tijd van de winnaar binnen de aangegeven marge ligt:

- | | |
|-----------------------------------|---------------|
| - Mannen / mannen masters (kort): | 30-45 minuten |
| - Mannen / mannen masters (lang): | 60-90 minuten |
| - U20 mannen: | 25-40 minuten |
| - Vrouwen / vrouwen masters: | 25-40 minuten |
| - U20 vrouwen: | 20-35 minuten |

WORLD PARA ATHLETICS

Algemeen

Op alle wedstrijden voor para-atleten zijn de regels van World Athletics (WA Wedstrijdregels en WA Technische Regels) onverkort van toepassing, tenzij in deze aanvullende regels anders is bepaald.

Deze aanvullende regels zijn gebaseerd op de regels van World Para Athletics (WPA reguleringen en WPA Wedstrijdregels).

1. Internationale WPA wedstrijden (WPA part B: WPA Recognised Competitions)

WPA erkent de volgende categorieën internationale (WPA) wedstrijden:

- 1.1 IPC Games (WPA Spelen): hieronder vallen de Paralympic Games en de Parapan American Games.
- 1.2 IPC wedstrijden: hieronder vallen de WPA wereldkampioenschappen en de WPA regionale kampioenschappen.
- 1.3 Door WPA goedgekeurde wedstrijden:
 - WPA Grand Prix,
 - WPA World Cups,
 - Andere aangewezen WPA internationale wedstrijden.
- 1.4 Door WPA toegestane wedstrijden :
 - Internationale wedstrijden voor de sport para atletiek,
 - Nationale wedstrijden voor de sport para atletiek,
 - WA / AU goedgekeurde wedstrijden,
 - Andere door WPA aangewezen wedstrijden voor de sport para-atletiek.

2. Startgerechtigdheid en classificatie

- 2.1 Voorwaarden voor deelname aan WPA wedstrijden en goedgekeurde wedstrijden (WPA part B: 4: eligibility and classification)
Om aan de voorwaarden voor deelname aan WPA wedstrijden en WPA goedgekeurde wedstrijden te kunnen voldoen moet een atleet:
 - 2.1.1 een geldige WPA atletenlicentie hebben die in overeenstemming is met het WPA atleten registratie- en licentieprogramma;
 - 2.1.2 internationaal geclassificeerd zijn en ingedeeld in een sportklasse, niet zijnde NE (not eligible) volgens de WPA Athletics Classification Rules and Regulations;
 - 2.1.3 ingeschreven zijn door het Nationaal Paralympisch Comité, onder de voorwaarde dat zij volgens het IPC een goede reputatie heeft;
 - 2.1.4 voldoen aan de nationale vereisten van het IPC-nationaliteitsbeleid atleten;
 - 2.1.5 minstens 14 jaar (of ouder) op 31 december van het jaar waarin de WPA competition of de WPA sanctioned competition

plaatsvindt;

2.1.6 niet zijn uitgesloten, geschorst of anderszins gestraft.

2.2 Voor gidsen geldt dat zij (met uitzondering van de classificatie-eis) ook aan deze voorwaarden moeten voldoen.

Classificatie

2.3 WPA organiseert erkende wedstrijden waar internationale classificatie wordt aangeboden. Bij deze wedstrijden worden classificatiesessies gehouden in de dag(en) voor aanvang van de wedstrijden. Dit volgens de WPA Classification Rules and Regulations.

2.4 Een atleet die nog niet is geclassificeerd door een WPA classification panel voldoet niet aan de deelnamevoorwaarden voor deelname aan IPC Games, IPC wedstrijden en WPA goedgekeurde wedstrijden.

Sportklassen

2.5 Atletiek voor para atleten die vallen onder WPA omvat de volgende indeling in klassen (**WPA Classification Rules and Regulations**):

- a. Atleten die in een (rol) stoel zitten. Voor deze atleten staan op het programma rolstoelraces en zittende werponderdelen:

Rolstoelraces

Onder de rolstoelatleten die deelnemen aan rolstoelraces vallen atleten die in de klassen 31 tot en met 34 en 51 tot en met 54 ingedeeld zijn.

Zittende werponderdelen

Atleten in de klassen 31 tot en met 34 en 51 tot en met 57 kunnen deelnemen aan werponderdelen die vanuit een stoel worden afgevoerd.

- b. Ambulante atleten. De ambulante atleten worden in diverse sportklassen onderverdeeld:

Atleten met een visuele handicap

Deze atleten zijn ingedeeld in de klassen 11 tot en met 13. Voor visueel beperkte atleten staan zowel looponderdelen als technische onderdelen op het programma.

Atleten met een verstandelijke beperking

Deze atleten zijn ingedeeld in klasse 20. Er staan zowel looponderdelen als technische onderdelen voor deze klasse op het programma.

Atleten met een motorische storing

Atleten met motorische storingen die niet in een rolstoel zitten,

vallen onder de klassen 35 tot en met 38. Voor hen staan looponderdelen en technische onderdelen op het programma.

Voor atleten met een motorische beperking staan frame running onderdelen op het programma. Atleten die hier aan deelnemen hebben een sport klasse 71 en 72.

NB: Atleten die als gevolg van de motorische storing in een rolstoel zitten, vallen onder de klassen 31 tot en met 34. Zij nemen deel aan het programma voor rolstoelatleten.

Kleine mensen

Voor kleine mensen staan sprintonderdelen tot en met 400m en technische onderdelen (met uitzondering van hoogspringen en hinkstapspringen) op het programma. Zij zijn ingedeeld in de klassen 40 en 41.

Atleten met beperkingen aan de armen

Atleten die beperkingen aan de armen hebben, vallen onder de klassen 45 tot en met 47. Voor hen staan looponderdelen en technische onderdelen op het programma.

Atleten met beperkingen aan benen die zonder protheses deelnemen

De atleten die beperkingen aan de benen hebben, hebben de mogelijkheid deel te nemen met of zonder protheses. Ingeval ze deelnemen zonder protheses, dan worden ze in de klassen 42 tot en met 44 ingedeeld. Voor hen staan looponderdelen en technische onderdelen (met uitzondering van hinkstapspringen) op het programma.

Atleten met beperkingen aan benen die met protheses deelnemen

Ingeval atleten met een beperking aan de benen deelnemen met protheses, dan worden ze ingedeeld in de klassen 61 tot en met 64. Voor hen staan looponderdelen en technische onderdelen (met uitzondering van hoogspringen en hinkstapspringen) op het programma.

3. Medische regels en anti doping

Anti-doping (WPA part B: 5 Anti-doping)

- 3.1 De IPC anti-doping code (zie: WPA website) is van toepassing op alle IPC Games, IPC wedstrijden en WPA goedgekeurde wedstrijden.
- 3.2 Door WPA toegestane wedstrijden moeten in overeenstemming met de anti-doping regels van de Anti-dopingautoriteit en de WADC

international standards plaatsvinden.

Voor erkenning van Wereldrecords moet er doping controle geregeld zijn vóór de start van de eerste wedstrijddag. Een wereldrecord wordt niet erkend als er geen doping controle is geregeld. Het is niet verplicht dat de atleet die een wereldrecord vestigt, zelf getest wordt.

4. Leeftijdscategorieën (WPA Rule 4)

U17: mannen en vrouwen die op 31 december van het jaar waarin de wedstrijd plaatsvindt, 14, 15 of 16 jaar oud zijn.

5. Technologie en Uitrusting (WPA part B: 7)

- 5.1 Het WPA beleid inzake het gebruik van technologie en uitrusting is van toepassing op alle door WPA erkende wedstrijden.
- 5.2 Er wordt toezicht gehouden op het gebruik van technologie en de uitrusting door de technisch gedelegeerde. Daarbij worden de volgende fundamentele principes in acht genomen:
 - 5.2.1 Er mag geen sprake zijn van oneigenlijk gebruik van de hoogte waarop bij werponderdelen de afworp plaats heeft;
 - 5.2.2 Er mag geen sprake zijn van oneigenlijke vergroting van de paslengte;
 - 5.2.3 De technologie / uitrusting en orthopedische hulpmiddelen moeten commercieel beschikbaar zijn voor alle atleten, tenzij
 - de atleet kan aantonen dat de technologie / uitrusting in zijn uiteindelijke verschijningsvorm is;
 - de producent de datum waarop de technologie / uitrusting op de markt komt bekend heeft gemaakt, en deze datum ligt binnen 9 maanden na het verzoek van de atleet om de technologie / uitrusting te gebruiken;
 - de producent informatie heeft gepubliceerd over de technologie / uitrusting.
 - 5.2.4 De technologie / uitrusting mag geen onderdelen bevatten waarmee “overall” een voordeel kan worden behaald.
- 5.3 Verboden technologie:
 - 5.3.1- uitrusting die in strijd is met de fundamentele principes zoals uiteengezet in de “WPA Policy on Sport Equipment”;
 - 5.3.2 uitrusting waarbij de prestaties van de atleten bevorderd worden door het gebruik van machines, electronica etc.;
 - 5.3.3 prothesen die geïntegreerd worden met het bot.

6. Kleding, uitrusting, hulpmiddelen (WPA Rule 6)

- 6.1 **Kleding** (WPA Rule 6.1.)
 - 6.1.1 Bij zittende werponderdelen moet de kleding sluiten en niet los worden gedragen zodat de het de jurering belemmert. Als een

atleet weigert de aanwijzing van de jury op te volgen, dan dient de scheidsrechter te waarschuwen en een gele kaart uit te reiken.

6.2 **Schoenen** (WPA Rule 6.2 – 6.7)

- 6.2.1 Schoenen die op de World Athletics lijst van goedgekeurde schoenen zijn opgenomen, mogen op corresponderende onderdelen ook gebruikt worden bij WPA goedgekeurde wedstrijden.
Schoenen die niet op die lijst zijn opgenomen, moeten voldoen aan de eisen opgenomen in Rule 6 van de WPA Rules and Regulations.
- 6.2.2 Als WPA redenen heeft te veronderstellen dat een schoen niet voldoet aan de eisen, genoemd in Rule 6 van de WPA Rules and Regulations, dan mag die schoen verboden worden totdat nader onderzoek heeft uitgewezen of er sprake is van een conflict met de regels.

6.3 **Startnummers** (WPA Rule 6.8)

- 6.3.1 Voor rolstoelatleten is één startnummer, te bevestigen aan de achterkant van de stoel, verplicht. Een tweede startnummer op de helm is optioneel
- 6.3.2 Voor framerunners is één startnummer, te dragen op de rug, verplicht. Een tweede startnummer op de helm of de zijkant van het frame is optioneel.
- 6.3.3 Bij het zittend werpen is een tweetal startnummers verplicht: een op de borst en een op de achterzijde van de werpstoel.
- 6.3.4 Bij ambulante atleten is het gebruik van een tweetal startnummers (met uitzondering van springonderdelen) verplicht. Een startnummer moet op de borst worden gedragen, het andere op de rug.

6.4. **Prothesen** (WPA Rule 6.12)

- 6.4.1 Atleten in klasse T/F61 tot en met 64 met beperkingen in de lagere ledematen en beenlengteverschil (mits vallend onder de minimumcriteria zoals bedoeld in de WPA classificatieregels) mogen prothesen dragen om te bereiken dat beide benen in evenwicht zijn en er sprake is van een symmetrische beweging gedurende de wedstrijd. De prothesen mogen geen andere hulp bieden of in strijd zijn met de fundamentele principes.
- 6.4.2 Bij baan- of wegwedstrijden is voor atleten in klasse T61 tot en met T64 het dragen van prothesen verplicht. Het niet dragen van de prothesen leidt tot diskwalificatie.
- 6.4.3 Bij de technische onderdelen is het gebruik van prothesen voor atleten in de klasse T/F61 tot en met 64 optioneel. De atleet moet voor de start van zijn onderdeel duidelijk maken of hij met

of zonder prothesen deelneemt. Wijkt hij tijdens het onderdeel van zijn oorspronkelijke keuze af, dan wordt / worden de betreffende poging(en) ongeldig verklaard.

6.4.4 Voor atleten in de klasse T/F61 en 62 is de maximale lengte van de atleet, terwijl deze zijn wedstrijd prothesen draagt, vastgelegd. De lengte mag niet langer zijn dan de uitkomst van een formule (MASH; Maximum Allowable Standing Height) die ontleend is aan de WPA Classification Rules and Regulations. De lengte van de atleet met prothesen dient in de callroom gemeten te worden door een jurylid callroom. Indien een atleet groter is dan zijn MASH toestaat, dan mag de atleet niet starten. In de uitslagen wordt dan "DNS" opgenomen.

6.4.5 Voor atleten in de klassen T45 tot en met 47, F45 en F46 met beperkte bovenbeenspierkracht (mits voldoende aan de minimumcriteria zoals bedoeld in de WPA Classification Rules and Regulations) is het gebruik van prothesen bij technische onderdelen optioneel. Als er voor aanvang van het onderdeel wordt gekozen de prothesen te gebruiken, dan is het gebruik van deze prothesen verplicht. Bij de technische onderdelen leidt het niet gebruiken van de prothesen in dat geval tot het ongeldig verklaren van de poging(en). Het gebruik van prothesen is bij looponderdelen verplicht.

6.5 **Orthopedische hulpmiddelen** (WPA Rule 6.13)

6.5.1 Het gebruik van orthopedische hulpmiddelen is voor atleten in de klassen T32-34/F31-34, T/F35-38, T/F42-44, T45-47 en T51-54/F51-57 optioneel.

6.5.2 Het gebruik van ondersteunende hulpmiddelen, anders dan de prothesen en de orthopedische hulpmiddelen zoals hiervoor genoemd, is niet toegestaan.

6.6 **Maskers ter bedekking van de ogen** (WPA Rule 6.14)

6.6.1 Atleten die uitkomen in de klasse T/F11 moeten hun ogen geheel bedekken met gazen verband of een vergelijkbaar materiaal. Ze moeten ook ondoorzichtige brillen dragen, of eventueel een vergelijkbare vervanger. De brillen moeten de ogen van de atleet geheel bedekken. Ze moeten gecontroleerd worden door de bevoegde official die moet vaststellen dat elke lichtval geblokt moet zijn. Een eventuele hercontrole mag op ieder moment plaatsvinden.

6.6.2 De maskers en brillen zijn verplicht bij alle loop- en technische onderdelen. Bij looponderdelen moeten ze gedragen worden vanaf het moment waarop de atleet de call room verlaat tot het moment waarop de atleet is gefinisht.

Bij technische onderdelen geldt dit tot het moment waarop de atleet zijn laatste poging heeft beëindigd. Bij technische

onderdelen is het toegestaan tussen de pogingen de brillen tijdelijk af te doen.

6.7 **Koord** (WPA Rule 6.15)

- 6.7.1 Als atleten in de klassen T11 en T12 gebruik maken van een gids, dan dienen ze verbonden te zijn door één koord, tot het moment waarop atleet en gids zijn gefinisht.
- 6.7.2 Het koord moet van een niet- elastisch materiaal gemaakt te zijn en mag geen energie overdragen waardoor de prestatie van de atleet wordt bevorderd. Het koord moet bestaan uit een tweetal gesloten lussen en een centraal deel met een tweetal ovaalvormige stoppers aan het eind.
- 6.7.3 Bij baanonderdelen mag de totale lengte van het koord (inclusief de lussen) niet langer dan 30 cm zijn. Bij wegwedstrijden is het maximum 50 cm. De koorden worden in de call room gemeten, in hun volle lengte zonder dat de atleet het koord draagt.
- 6.7.4 De lussen moeten gesloten zijn en mogen ook geen mogelijkheid bieden om te openen. Er mag wel een slot op zitten, mits dit de lengte niet beïnvloedt. Het centrale deel van het koord moet minimaal 10 cm zijn en moet ook in de call room gemeten worden, in zijn volle lengte zonder dat de atleet het koord draagt. Het centrale deel mag een andere kleur hebben dan de lussen. De (ovale) stoppers mogen een diameter hebben van 1 cm.
- 6.7.5 Tijdens de wedstrijd mag de lengte van het koord niet veranderen.

6.8 **Helmen** (WPA Rule 6.17)

- 6.8.1 In rolstoelraces klassen T31 tot en met 34 en T51 tot en met 54 moeten gedurende alle baan- en wegwedstrijden helmen gedragen worden. De helm dient te bestaan uit een harde, beschermende schil die voldoet aan internationale veiligheidsstandaarden.
- 6.8.2 Atleten die zonder helm of zonder een helm die aan de eisen voldoet, zich melden in de callroom, worden gewaarschuwd (gele kaart).
- 6.8.3 De helm moet gedragen worden vanaf het moment dat de atleet de callroom verlaat tot het moment waarop de atleet finisht.

6.9 **Verlies urine** (WPA Rule 6.18)

- 6.9.1 Atleten zijn verantwoordelijk voor urineverlies. Ingeval er urine op de baan lekt (vanuit een fles of iet dergelijks) dient diskwalificatie plaats te hebben.

7. Assistentie aan atleten (WPA Rule 7)

- 7.1 Assistentie aan atleten met een gehoorbeperking
De speciale behoeften van atleten met een gehoorbeperking en de noodzaak hun deelname te faciliteren wordt onderkend. De technisch gedelegeerde heeft de bevoegdheid aanpassingen in de regels toe te passen bij blinden die ook doof zijn. Daarbij is de regel dat er geen aanpassingen worden goedgekeurd die andere atleten benadelen.
- 7.2 Assistentie aan blinde en slechtziende atleten op de baan en op de weg (WPA Rule 7.6 – 7.13)
- 7.2.1 Atleten worden verondersteld zelf hun gidsen mee te nemen.
 - 7.2.2 Gidsen in de klassen T11 en T12 zijn toegestaan en worden daarom niet beschouwd als ongeoorloofde assistentie. Atleten die in de klasse T11 uitkomen moeten gebruik maken van een gids. Klasse T12 atleten hebben de keuze een gids te gebruiken of alleen deel te nemen. De organisator zorgt voor gekleurde vesten om de gidsen herkenbaar te laten zijn.
 - 7.2.3 Als klasse T11 en T12 atleten met een gids deelnemen, moet beiden finishen en worden ze geacht met een serieuze inspanning m.b.t deze regel deel te nemen.
 - 7.2.4 De wijze van gidsen tussen atleet en gids bij klasse T11 en T12 gaat via een koord. Verbale instructie is toegestaan, mechanische ondersteuning of het effectief verkorten of overbodig maken van het koord, niet.
 - 7.2.5 De gids mag niet duwen, trekken of de atleet anderszins voortbewegen op een wijze waardoor de atleet er tijdens de race voordeel van heeft. Hieronder valt de techniek waarbij de gids zijn arm naar voren stuwt, waardoor de atleet als door een katapult naar voren wordt gestuwd.
 - 7.2.6. Een gids mag een atleet die gevallen is helpen opstaan en heroriënteren mits deze hulp niet tot enig voordeel in de looprichting verschaft.
 - 7.2.7. Ingeval van overtredingen van de bepalingen onder 7.2.2. tot en met 7.2.6. hiervoor volgt diskwalificatie voor de atleet.
 - 7.2.8 Bij looponderdelen van 5 000 m en verder mag een atleet gebruik maken van twee gidsen. Er is slechts een wissel toegestaan per atleet. De wissel dient plaats te hebben aan de overzijde van de baan. Het voornemen om te wisselen dient vooraf aan de scheidsrechter en de technisch gedelegeerde te worden doorgegeven. De dienstdoende officials moeten de voorwaarden waaronder gewisseld kan worden communiceren. Ingeval er ondanks het aankondigen van een wissel niet wordt gewisseld, dan moet de betreffende atleet gediskwalificeerd worden.
 - 7.2.9 Atleten in de klassen T12, T20, T71-72 (frame running), T35 tot en met T38, T42 tot en met T47 en T61 tot en met T64 mogen verzoeken hun startblokken gereed te laten maken door de

startcommissaris. De technisch gedelegeerde zorgt voor de documenten waarop de gegevens van het in te stellen startblok staan.

- 7.3 Assistentie aan atleten technische onderdelen (WPA Rule 7.14 tot 7.23)
- 7.3.1 Atleten in de klassen F31 tot en met F33 en F51 tot en met F54 mogen gebruik maken van een assistent. Deze assistent kan ondersteunen bij de veilige overdracht van de atleet naar de werpstoel en het vastzetten van de atleet met riemen. De riemen mogen niet elastisch zijn.
 - 7.3.2 De assistent moet zich terugtrekken van het wedstrijdterrein zodra hij klaar is met zijn taak. Hij moeten de aanwijzingen van de dienstdoende officials opvolgen.
 - 7.3.3 Atleten in de klassen F11 en F12 mogen door een assistent begeleid worden naar de werpring of de speerwerpaanloop. De assistent mag de atleet helpen bij de oriëntatie. De assistent moet de werpring of speerwerpaanloop verlaten zodra de atleet met zijn poging begint. De assistent mag ook akoestisch ondersteunen voor, tijdens en na de poging. De assistent mag de atleet terugbrengen van de werpplaats. Dit mag pas nadat de officials de poging hebben beoordeeld.
 - 7.3.4 Atleten in de klassen F11 en F12 mogen akoestische begeleiding ontvangen van een assistent bij het verspringen, hinkstapspringen en hoogspringen. Visuele aanpassingen zijn niet toegestaan. Van de toeschouwers wordt volledige stilte gevraagd bij akoestische ondersteuning door een assistent.
 - 7.3.5 Atleten in de klasse F11 mogen bij springonderdelen gebruik maken van twee assistenten. De ene is belast met de akoestische ondersteuning (roeper) bij de aanloop voor het verspringen, hinkstapspringen en hoogspringen. De andere is als escort belast met het positioneren en oriënteren van de atleet vóór iedere poging.
 - 7.3.6 Voor atleten in de klasse T/F12 is visuele aanpassing (zoals verf, kalk, poeder, pylonen, vlaggen) van de accommodatie met toestemming van de technisch gedelegeerde toegestaan.
 - 7.3.7 Atleten in de klasse F12 mogen bij springonderdelen slechts gebruik maken van één assistent. Die kan óf als roeper óf als escort bij de springonderdelen ondersteuning bieden.
 - 7.3.8 Als een assistent zich naar de mening van de officials niet aan de regels houdt (en zich bijvoorbeeld op het wedstrijdterrein met coaching bezighoudt), dan moet de scheidsrechter hem waarschuwen. Bij een volgende herhaling moet de atleet worden gediskwalificeerd.
 - 7.3.9 Atleten in de klassen T20, T35 tot en met T38, T42 tot en met T47 mogen verzoeken hun aanloopmarkeringen gereed te laten maken met de hulp van een jurylid. Dit geldt niet alleen voor de springonderdelen maar ook voor het speerwerpen. De

technisch gedelegeerde zorgt voor de documenten waarop de gegevens staan.

7.3.10 Dieren als assistent zijn op het wedstrijdterrein niet toegestaan.

8. Protesten en beroep (WPA Rule 50)

Protestprocedures in door WPA erkende wedstrijden: deze sluiten aan op de uitwerking van regel 8 World Athletics.

Als onderdeel van het goedkeuringsproces zal de organisatie in overleg met de door WPA benoemde vertegenwoordiger eventueel specifieke afspraken maken over het oplossen van disputen die buiten de protest- en beroepsprocedures van de door WPA erkende wedstrijden vallen.

9. Deelname in andere klassen (WPA Rule 9)

In overeenstemming met de WPA “Classification Code” en de algemene principes van classificatie zullen atleten over het algemeen uitkomen tegen atleten in dezelfde sportklasse .

Het wedstrijdprogramma, de kwalificatie en startgerechtigheidsdocumentatie van een erkende wedstrijd mag onderdelen bevatten waar meerdere sportklassen startgerechtigd voor zijn. Als onderdelen openstaan voor meerdere sportklassen, dan moeten deze sportklassen aan tenminste twee van de onderstaande drie karakteristieken voldoen:

- de beperkingen die de atleten hebben moeten grotendeels hetzelfde zijn (bijvoorbeeld spierkracht, spasme);
- de beperkingen moeten zich voordoen in vergelijkbare delen van het lichaam;
- er moet sprake zijn van een vergelijkbaar niveau van sportprestaties.

Bij IPC Games en IPC wedstrijden moet de combinatie van klassen gebaseerd zijn op een voor dit doel ontwikkelde tabel (“hierarchy table”).

Bij technische onderdelen kan voor de uitslagbepaling bij onderdelen waaraan atleten uit meerdere klassen deelnemen, gebruik worden gemaakt van een puntentabel, bekend als de “Raza Point Score Table”. Als de Raza Table gebruikt wordt, dan dienen de berekende punten naar beneden afgerond (afgekapt) te worden. Slechts ingeval prestaties dezelfde punten opleveren, wordt gekeken naar de niet-afgeronde getallen.

In uitzonderingsgevallen staat WPA toe dat er andere klassen dan die in de hierarchy table opgenomen zijn, worden gecombineerd.

Baanonderdelen

10. Rolstoelraces (WPA Rule 14)

10.1 Algemene bepalingen rolstoelen (WPA Rule 14.1)

- a. De racestoel moet twee (2) grote achterwielen hebben en een (1) klein voorwiel.

WORLD PARA ATHLETICS

- b. Alle racestoelen moeten om veiligheidsredenen een remsysteem hebben.
 - c. Mechanische versnellingen om de voorstuwing te bevorderen zijn niet toegestaan.
 - d. Het gebruik van spiegels is niet toegestaan.
 - e. In alle races moet de atleet in staat zijn het / de voorwiel(en) handmatig naar links of rechts te bewegen om te sturen. Alleen handmatige systemen zijn toegestaan.
 - f. Het gebruik van stroomlijnende of vergelijkbare materialen met als doel de aerodynamische uitvoering te verbeteren, is niet toegestaan.
 - g. Geen enkel onderdeel van de racestoel (inclusief de losse onderdelen) mag prestatie bevorderend werken door energie op te slaan (bijvoorbeeld door elasticiteit).
 - h. Apparaten die aan de racestoel bevestigd zijn, moeten voldoen aan de assistentieregels en mogen de communicatie met anderen niet mogelijk maken.
- 10.2 Bepalingen voor wedstrijdstoelen (WPA Rule 14.2)
- a. Geen enkel deel van het frame van de rolstoel, of alles wat daaraan bevestigd is, mag naar de voorkant uitsteken voorbij de naaf in het voorwiel en naar achteren niet uitsteken buiten het uiterste verticale vlak van de achterwielen (inclusief de banden). Verder mag het frame en alles wat daaraan bevestigd is niet breder zijn dan de afstand tussen de vlakken door de aandrijfhoepels.
 - b. De hoogte vanaf de grond tot aan de onderzijde van de rolstoel mag maximaal 50 cm bedragen.
Voor veiligheidsdoeleinden moet de framestructuur bestaan uit materiaal dat voldoende stabiliteit verschaft.
 - c. Het frame bevat een stoel.
 - d. Zijbeschermingsonderdelen bij de wielen ter bescherming van de atleet zijn toegestaan.
- 10.3 Bepalingen voor de wiel- en duwringen (WPA Rule 14.3 tot en met 14.6)
- a. De diameter van het grote wiel mag (inclusief opgepompte band) niet groter dan 0,70 m zijn en van het kleine wiel (inclusief opgepompte pand) niet groter dan 0,50 m (klassen T51-T54). Er is slechts 1 ronde duwring toegestaan per grote wiel.
 - b. De racestoelen worden gecontroleerd in de call room. Ze mogen opnieuw beoordeeld worden door de dienstdoende scheidsrechter of andere officials, zowel voor als na de wedstrijd.
 - c. Het is de verantwoordelijkheid van de atleet om te zorgen dat zijn stoel aan de eisen voldoet. Het programma wordt niet verlaet als er aanpassingen aan de stoel van een atleet noodzakelijk zijn. Als de stoel van de atleet niet aan de eisen voldoet, dan mag de atleet niet starten. In de uitslagen wordt dan "DNS"

- opgenomen.
- d. Als de scheidsrechter er van overtuigd is dat de stoel en / of de atleet die hem gebruikt een veiligheidsrisico vormt, dan mag hij de atleet diskwalificeren.
- 10.4 Bepalingen voor Frame Running stoelen (WPA Rule 14.7)
- a. Raceframes voor Frame Running (klassen T71-T72) moeten een zadel, een ondersteuningsplaat voor het lichaam, handvatten, twee achterwielen en een voorwiel hebben.
- b. Alle racestoelen moeten om veiligheidsredenen een remsysteem hebben.
- c. Mechanische versnellingen om de voorstuwing te bevorderen zijn niet toegestaan.
- d. Het gebruik van spiegels is niet toegestaan.
- e. In alle races moet de atleet in staat zijn de voorwiel(en) handmatig naar links of rechts te bewegen om te sturen. Alleen handmatige systemen zijn toegestaan.
- f. Het gebruik van stroomlijnende of vergelijkbare materialen met als doel de aerodynamische uitvoering te verbeteren, is niet toegestaan.
- g. Geen enkel onderdeel van de racestoel (inclusief de losse onderdelen) mag prestatie bevorderend werken door energie aan te maken.
- h. Apparaten die aan de racestoel bevestigd zijn, moeten voldoen aan de assistentieregels en mogen de communicatie met anderen niet mogelijk maken.
- 10.5 Frame Running stoelbepalingen (WPA Rule 14.8)
- a. Het middenstuk van de rolstoel mag in de lengte niet uitsteken voorbij de naaf in de voorwiel en in de breedte niet uitsteken buiten de achterassen. Verder mag er niets achter het verlengde van de achterwielen uitsteken.
- b. De maximale lengte van een Frame Running stoel is 2,00 m; de maximale breedte 0,95 m.
- c. Wegens veiligheidseisen moet de structuur van het frame bestaan uit materiaal dat voldoende stabiliteit verschaft.
- d. Het frame bevat een zadel. De vorm mag afwijken van de traditionele racezadels.
- e. Om de stabiliteit te bevorderen moet het frame een plaat bevatten die het lichaam ondersteunt.
- 10.6 Wielbepalingen Race Running (WPA Rule 14.9 tot en met 14.12)
- a. De diameter van de wielen mag (inclusief opgepompte band) niet groter dan 0,72 m zijn.
- b. De achterwielen mogen alleen aan de binnenkant wielbeschermers bevatten.
- c. De racestoelen worden gecontroleerd in de call room.
- d. Het is de verantwoordelijkheid van de atleet om te zorgen dat zijn stoel aan de eisen voldoet. Het programma wordt niet

verlaat als er aanpassingen aan de stoel van een atleet noodzakelijk zijn. Als de stoel van de atleet niet aan de eisen voldoet, dan mag de atleet niet starten. In de uitslagen wordt dan “DNS” opgenomen.

- e. Alle atleten die deelnemen aan Race Running wedstrijden in de klassen T 71 en T 72 bewegen zich voort met hun voeten. Dit kan zowel voorwaarts als achterwaarts gebeuren.

11. Startblokken (WPA Rule 16)

- 11.1 Het gebruik van startblokken is optioneel voor atleten in de klassen T35-38, T42-47, T61-64 en T71-72 in alle wedstrijden tot en met 400m (inclusief de eerste loper bij de 4 x 100m, 4 x 200m en 4 x 400m voor ambulanten).
Het gebruik is wel verplicht voor atleten in de klassen T11-13 en T20. Het startblok dient binnen de toegewezen baan te worden geplaatst. Het achterste stuk mag evenwel uitsteken buiten de lijn van de baan rechts van de atleet, onder de voorwaarde dat er geen voordeel wordt verkregen.
- 11.2 Het gebruik van de voetplaten is niet vereist voor atleten in de klassen T35-38, T42-44 en T61-64.
- 11.3 Bij IPC Games en IPC competitions is voor de klassen T11-13 en T20 vereist dat de startblokken verbonden zijn met een door WA goedgekeurd start informatie systeem. Bij alle andere wedstrijden wordt het aanbevolen.
- 11.4 De lokale organisatie mag bepalen dat alleen door hen ter beschikking gestelde startblokken worden gebruikt.
- 11.5 Atleten in de klassen T20, T35-38, T42-47, T61-64 en T71-72 mogen vragen of hun startblokken geprepareerd worden door een startcommissaris. De technisch gedelegeerde zorgt voor een document waarin de betreffende gegevens staan.

12. De start (WPA Rule 17)

- 12.1 De regels met betrekking tot de start hebben voor blinde atleten klasse T11 en T12 zowel betrekking op de atleet als zijn gids(en).
- 12.2 Voor atleten in de klassen T11-13 en T 20 geldt dat de start gehurkt dient plaats te hebben. Beiden handen en ten minste één knie in contact met de grond en beide voeten in contact staan met de voetplaten van het startblok. Dit geldt in alle wedstrijden tot en met 400m (inclusief de eerste loper bij de 4 x 100m, 4 x 200m en 4 x 400m voor ambulanten).
Het gebruik van startblokken is voor deze klassen verplicht.
- 12.3 Ingeval er sprake is van rolstoelraces (klassen T33-34 en T51-54), en ook voor Frame Running races (klassen T71-72), zijn de volgende commando's en posities vereist. Na het commando “op uw plaatsen” moet een atleet zijn positie achter de startlijn innemen. Na het commando

“klaar” moet de atleet onmiddellijk zijn uiteindelijke startpositie innemen, waarbij de stoel contact met de grond moet hebben achter de lijn.

- 12.4 In rolstoel- en Frame Running races van 800 m en langer heeft de starter het recht de atleten terug te schieten voor een herstart als er sprake is van een botsing tussen atleten in de eerste 50 m (hij is overigens niet verplicht om dit te doen). Dit laat onverlet de bevoegdheid van de scheidsrechter om passende maatregelen te treffen op basis van ontvangen rapporten.

13. De wedstrijd (WPA Rule 18)

- 13.1 De regels met betrekking tot de wedstrijd hebben voor blinde atleten klasse T11 en T12 zowel betrekking op de atleet als zijn gids(en).
- 13.2 Bij rolstoelraces leidt voortbeweging anders dan door de duwringen te gebruiken, tot diskwalificatie.
- 13.3 Bij rolstoelraces geldt dat een atleet die een andere atleet inhaalt, verantwoordelijkheid voor de correcte invoeging draagt tot het moment waarop hij de in te halen rolstoel geheel voorbij is (“full clearance”). De rolstoeler die ingehaald wordt mag echter de inhalende atleet niet hinderen vanaf het moment waarop de ingehaalde atleet het voorwiel van de inhalende atleet in zicht heeft.

13.4 Buiten de banen lopen

13.4.1 Bij alle looponderdelen waarbij in aparte banen wordt gelopen moet de atleet of zijn gids vanaf de start tot de finish binnen de toegewezen baan blijven. Dit geldt ook voor de racestoel (bij rolstoel- en frame running races) en het gedeelte van een looponderdeel waarbij in aparte banen wordt gelopen.

13.4.2 Bij alle looponderdelen (of gedeelten van looponderdelen) waarbij niet in banen wordt gelopen, mag een atleet of zijn gids in een bocht, in de buitenste helft van de baan niet stappen, lopen of rijden (ingeval van rolstoel- of frame running races) op of binnen de rand of lijn die de van toepassing zijnde begrenzing aangeeft (de binnenkant van de baan, de buitenste helft van de baan).

Als de scheidsrechter, na melding van een jurylid, een baancommissaris of op andere wijze, ervan overtuigd is dat een atleet of zijn gids deze regel heeft overtreden, dan moet – met uitzondering van de gevallen zoals beschreven in regel 13.5 hierna – die atleet (of in het geval van een estafette zijn team), worden gediskwalificeerd.

- 13.5. Een atleet of zijn gids (of in het geval van een estafette: zijn team) moet niet worden gediskwalificeerd voor buiten zijn banen lopen of rijden als hij:
- a. Wordt geduwd of door een andere persoon wordt gedwongen om buiten zijn baan te stappen, lopen of rijden op of binnen de lijn die de van toepassing zijnde begrenzing aangeeft of,
 - b. Buiten zijn baan stapt, loopt of rijdt, op het rechte stuk, of in de bocht

- voorbij de lijn aan de buitenzijde van zijn baan,
- c. In alle races die in banen gelopen worden één keer de linker lijn of de rand of de lijn die in een bocht de van toepassing zijnde begrenzing aangeeft (zoals gedefinieerd in regel 13.4.2 hiervoor), raakt of overschrijdt.
- Ingeval van rolstoelraces de tijd gedurende welke het wiel van de racestoel contact heeft met de lijn niet langer is dan de tijd benodigd om twee pushes met de duwring van de racestoel te maken, gerekend vanaf het moment dat de racestoel voor het eerst contact maakt met de lijn.
- Ingeval van frame running races de tijd gedurende welke het wiel van de frame running stoel contact heeft met de lijn niet langer is dan de tijd benodigd om een tweetal stappen te maken, gerekend vanaf het moment dat de frame running stoel voor het eerst contact maakt met de lijn.
- d. In alle races (of ieder deel van die races) die niet in banen worden gelopen, één keer op of volledig over de rand of lijn die de van toepassing zijnde begrenzing in een bocht aangeeft (zoals gedefinieerd in regel 13.4.2 hiervoor),
- Als daardoor geen wezenlijk voordeel wordt verkregen en geen andere atleten worden geduwd of gehinderd waarbij hun voortgang wordt belemmerd. Als hierdoor wezenlijk voordeel wordt verkregen moet de atleet, zijn gids of het team worden gediskwalificeerd.
- In races die over meerdere ronden worden gehouden, mag een overtreding zoals gedefinieerd hiervoor onder regel 13.5.c en regel 13.5.d in al die ronden van dat onderdeel slechts één keer door de desbetreffende atleet of gids worden gemaakt zonder dat die atleet of gids gediskwalificeerd wordt. Bij een tweede overtreding van diezelfde atleet, of die nu gemaakt wordt in dezelfde ronde of in een andere ronde van dat onderdeel moet die atleet of zijn gids gediskwalificeerd worden.
- Bij estafettewedstrijden zal iedere tweede aanraking van de lijn (zie onder regel 13.5.c. en regel 13.5.d. hiervoor) door een atleet die lid is van een team, onafhankelijk van het feit of die overtreding gemaakt wordt door dezelfde of door een ander lid van dat team, diskwalificatie van het team tot gevolg hebben, of die overtreding nu gemaakt wordt in de zelfde ronde of in een andere ronde van hetzelfde onderdeel.
- 13.6 Bij IPC Games en IPC competitions moet de 800 m in aparte banen worden gelopen tot aan de dichtstbijzijnde rand van de overgangslijn, waar de lopers hun respectievelijke banen mogen verlaten.
- 13.7 Bij de overgangslijn moet bij rolstoelraces en frame running races aan beide zijden van de overgangslijn een 1,50 m hoge vlag geplaatst worden. De rolstoelers mogen naar binnen gaan wanneer de onderkant van beide achterwielen de grond raakt voorbij de dichtstbijzijnde rand van de overgangslijn.

Bij de overgangslijn moet bij rolstoelraces en frame running races aan beide zijden van de overgangslijn een 1,50m hoge vlag geplaatst worden.

- 13.8 De baan van atleten in de klassen T11 en T12 bestaat voor looponderdelen die geheel of ten dele in banen worden gelopen, uit twee samengevoegde banen. Bij wedstrijd met een versprongen start moet de startlijn beginnen in de banen 1, 3, 5 en 7.
- 13.9 Atleten in de klasse T12 mogen bij wedstrijden van 800 m en meer assistentie ontvangen van andere dan wedstrijdofficials. Deze mogen tussentijden doorgeven vanaf een gemarkeerde plaats binnen het wedstrijdterrein grenzend aan de startlijn. De plaats wordt door de technisch gedelegeerde bepaald.

14. De finish (WPA Rule 19)

- 14.1 Bij rolstoelraces wordt de uitslag bepaald door de volgorde waarin het middelpunt van de naaf van het voorwiel het verticale vlak bereikt dat zich bevindt aan de kant van de finishlijn, het dichtst bij de start.
- 14.2 Bij wedstrijden van klasse T11 en T12 atleten die met een gids lopen, dient de atleet te finishen vóór de gids, op straffe van diskwalificatie. Als er fotofinishapparatuur beschikbaar is, zal de chef fotofinish hier op toezien en de diskwalificatie uitspreken. In alle andere gevallen zal de scheidsrechter lopen tot diskwalificatie overgaan.
- 14.3 Bij rolstoelraces van 1 500 m en langer kunnen tijdslimieten ingesteld worden. Bij het verstrijken van de tijdslimiet krijgen de atleten die de limiet overschrijden DNF achter hun naam. De scheidsrechter heeft het recht atleten uit de wedstrijd te halen die op een ronde achterstand gezet zijn.

15. Estafettes (WPA Rule 23)

- 15.1 Bij rolstoelestafettes (T33-34, T51-52 en T53-54), ambulante estafettes (T42-47, T61-64) en de 4 x 100 m universele estafette vindt de overdracht plaats door een aanraking van een willekeurig deel van het lichaam van de vertrekkende atleet. De eerste aanraking moet binnen de wisselzone plaatsvinden. De vertrekkende atleet duwen om zo een voordeel te bemachtigen leidt tot diskwalificatie. Daarbij wordt de helm die rolstoelatleten dragen beschouwd als onderdeel van het lichaam.
- 15.2 Bij estafettes voor blinden, klasse T11-T13
 - a. Maakt het niet uit of de atleet dan wel de gids de stok draagt.
 - b. Mag de stok overgedragen worden aan de atleet of de gids, voor zover de toegestane methode van gidsen maar nageleefd wordt.
 - c. Een correcte overdracht van de stok heeft plaats als deze overdracht binnen het wisselvak heeft plaatsgehad.
 - d. Het is toegestaan dat de vertrekkende atleet of gids terugkeert

- naar het wisselvak om de stok in ontvangst te nemen (bijvoorbeeld omdat hij te vroeg vertrok).
- e. Het is toegestaan dat er per wisselvak een assistent helpt met de positionering van de klasse T12-atleet ingeval die zonder gids loopt. De assistent moet het wisselvak verlaten voor de start van de serie en moet op een door de officials aangewezen plaats blijven waar hij het verloop van de wedstrijd niet kan beïnvloeden. Als deze regel overtreden wordt, dan moet de atleet gewaarschuwd of gediskwalificeerd worden.
- 15.3 Bij rolstoelstafettes, estafettes in de klassen T11-13 (met gidsen) en de 4 x 100 m universele estafette, waarbij in banen wordt gelopen, zal ieder team een tweetal samengevoegde banen toegewezen krijgen. De lijnen van de binnenste baan zullen worden doorgetrokken naar de buitenste baan om de afstanden en de overgangslijnen weer te geven. Daarbij vormen de banen 1, 3, 5 en 7 de binnenste banen. De doorgetrokken lijnen worden met tape van dezelfde kleur en breedte als de bestaande lijnen gerealiseerd.
- 15.4 Teamsamenstelling estafettes
In WPA wedstrijden gelden de volgende richtlijnen voor de samenstelling van estafette teams:
- 15.4.1 Estafettes voor sportklassen
- T11-T13 estafettes. In een team dient minimaal één atleet uit klasse T11 deel te nemen. Het aantal klasse T13 atleten mag maximaal 1 zijn.
 - T33-34 estafettes. In een team dient minimaal één atleet uit klasse T33 deel te nemen.
 - T35-38 estafettes. In een team mogen maximaal twee atleten uit klasse T38 deelnemen.
 - T42-47 en T61-64 estafettes. In een team mogen maximaal twee atleten uit klasse T46/47 deelnemen.
 - T51-52 estafettes. In een team dient minimaal één atleet uit klasse T51 deel te nemen.
 - T53-54 estafettes. In een team dient minimaal één atleet uit klasse T53 deel te nemen.
- 15.4.2 Universele estafettes
- Ieder team dient te bestaan uit twee mannen en twee vrouwen.
 - Maximaal twee atleten moeten geselecteerd worden uit de sportklassen 13, T46/47, T38 of T54,
 - De resterende twee plaatsen moeten uit de overige sportklassen geselecteerd worden.
 - De volgorde waarin de atleten uit de diverse klassen deelnemen ziet er als volgt uit:
 - Eerste atleet: T11-13 atleten
 - Tweede atleet: T42-47, T61-64
 - Derde atleet: T 35-38

WORLD PARA ATHLETICS

- Vierde atleet: T33-34, T51-54.

- 15.5 Bij rolstoelstafettes die niet of niet geheel in banen gereden worden, krijgen de vertrekkende atleten een dubbele baan toegewezen op dezelfde manier als bij valide en ambulante atleten. In tegenstelling tot valide en ambulante atleten mogen rolstoelatleten niet naar binnen toe aanschuiven. De wissel moet plaats vinden in de toegewezen banen.

De wisselpuntcommissarissen moeten er voor zorgen dat bij elke wissel de voeten, prothesen en beide achterwielen van de vertrekkende atleten geheel binnen de wisselzone zijn voordat zij beginnen met hun beweging die eindigt of met het overnemen van het stokje of met het aantikken. Deze beweging mag op geen enkel punt buiten de wisselzone beginnen.

Technische onderdelen

16. Algemene bepalingen

- 16.1 Volgorde in de wedstrijd en pogingen (WPA Rule 24.6)
- 16.1.1 Bij zittende werpwedstrijden hebben de atleten zes pogingen die ze achter elkaar afwerken, tenzij de technisch gedelegeerde besluit de eerste drie ronden af te werken in twee of meer verschillende poules. Bij IPC Games en IPC competitions strijden wordt aanbevolen dat de volgorde waarin de atleten voor hun zes pogingen deelnemen, wordt bepaald door de ranglijst met geldige prestaties die volgens een afgesproken periode is samengesteld. De startlijst wordt dan in omgekeerde volgorde van de ranglijst samengesteld.
Ingeval er acht atleten of minder zijn, dan hebben alle atleten in alle gevallen recht op zes pogingen.
- 16.1.2 Als bij zittende werpwedstrijden de eerste drie pogingen in verschillende poules wordt afgewerkt, dan worden de laatste drie ronden afgewerkt in de volgorde van de beste prestaties uit de eerste drie pogingen, gerangschikt van laag naar hoog.
Bij acht atleten en minder, waarbij er atleten zijn die in de eerste drie ronden geen geldige pogingen hebben genoteerd, zullen deze atleten hun vervolgpogingen doen vóór de atleten met geldige pogingen in de eerste drie ronden.
- 16.2 Toegestane tijd voor pogingen (WPA Rule 24.17)
- 16.2.1 Bij technische onderdelen voor klasse 11 en 12 atleten die gebruik maken van een roeper of een escort, begint de klok te lopen zodra naar de mening van het jurylid het oriëntatieproces is voltooid. Als een atleet een verbale bevestiging wenst te ontvangen van het starten van de klok, dan dient de jury hem die te geven.
- 16.2.2 Als een atleet zijn oriëntatie verliest en vraagt om zich opnieuw te mogen oriënteren, dan dient de klok stilgezet te worden. Pas als de atleet gereed is om zijn poging te vervolgen, dan dient de klok weer aangezet te worden, waarbij de eerder verstreken tijd verloren is gegaan.
- 16.2.3 Bij zittende werpwedstrijden begint de klok te lopen vanaf het moment waarop het werptuig aan de atleet is aangeboden, nadat de stoel is vastgezet en de atleet zichzelf met riemen heeft vastgezet.
- 16.2.4 Bij zittende werpwedstrijden is de talmtijd 1 min, behalve voor de vierde worp, dan is de talmtijd 2 min.

Hinken (WPA Rule 24.23)

- 16.3 Bij de aanloop van springonderdelen is hinken toegestaan voor atleten in de klassen T42-44 en T61-64.

17. Prothesen (WPA Rule 25.7)

- a. Als een atleet zijn prothese gedurende de aanloop verliest, dan kan de atleet zijn aanloop niet vervolgen zonder prothese. De atleet moet dan zijn prothese opnieuw bevestigen of vastmaken en zijn poging opnieuw beginnen als er tenminste nog tijd voor zijn poging over is.
- b. Als de atleet zijn prothese verliest tijdens de sprong, en de prothese gaat niet over de lat, dan zal de poging als ongeldig worden aangemerkt.

18. Hoogspringen (WPA Rule 26)

Atleten in de klasse T11 mogen voor aanvang van hun aanloop de lat als hulp bij de oriëntatie aanraken. Als bij deze oriëntatie de lat er af valt, dan geldt dit niet als een foutpoging.

Atleten in klasse T12 en T13 mogen een geschikt visueel hulpmiddel op de lat aanbrengen.

19. Verspringen en hink-stap-springen

Afzetvlak (WPA Rule 27.6)

- 19.1 Bij wedstrijden voor atleten in klasse T11 en T12 bestaat het afzetvlak uit een rechthoek van 1,00 m bij 1,22 m. Het moet geprepareerd worden met kalk, talkpoeder, lichte kleur zand.

Landingsbak (WPA Rule 27.7)

- 19.2 Bij wedstrijden voor atleten in klasse T11 en T12 wordt het – om veiligheidsdoeleinden – sterk aanbevolen dat de minimumafstand tussen de as van de aanloop en de zijkanen 1,75 m bedraagt. Als dit niet mogelijk is, dan mag de technisch gedelegeerde aanvullende veiligheidsmaatregelen eisen.

Afstandsmeting (WPA Rule 27.10)

- 19.3 Bij wedstrijden voor atleten in klasse T11 en T12 worden alle pogingen (loodrecht) gemeten vanaf de teen in het afzetvlak tot de achterste indruk in de zandbak. Als de atleet afzet voor het afzetvlak, dan wordt gemeten vanaf het begin van het afzetvlak.

Prothesen (WPA Rule 27.14)

- 19.4
- a. Als een atleet zijn prothese gedurende de aanloop verliest, dan kan de atleet zijn aanloop niet vervolgen zonder prothese. De atleet moet dan zijn prothese opnieuw bevestigen of vastmaken en zijn poging opnieuw beginnen als er tenminste nog tijd voor zijn poging over is.
 - b. Als de prothese verloren gaat tijdens de poging, en de indruk waar de prothese landt is de achterste indruk, dan is die indruk bepalend voor de meting.

- c. Als de prothese buiten de landingsbak landt, dan wordt de poging als ongeldig beschouwd.

20. Hink-stap-springen (WPA Rule 29)

- 20.1 Bij door WPA erkende wedstrijden moet er een aparte afzetbalk zijn voor mannen en vrouwen.
- 20.2 Voor atleten in de klasse T45-47 is het aanbevolen dat de afzetbalk voor mannen op 11 meter ligt en die voor vrouwen op 9 meter.
- 20.3 Voor atleten in klasse T11 wordt een minimumafstand voor de afzetlijn van het afzetvlak van 9 meter aanbevolen.
- 20.4 Voor atleten in klasse T12 en T13 wordt een minimumafstand voor de afzetlijn van het afzetvlak van 11 meter aanbevolen.

21. Algemene bepalingen werponderdelen (WPA Rule 34)

- 21.1 De gewichten van het werpmateriaal voor de verschillende sportklassen is opgenomen in Bijlage 2.
- 21.2 Discuswerpen en clubwerpen moet vanuit een kooi gebeuren

Assistentie (WPA Rule 34.5 en 34.6)

- 21.3 Het gebruik van een handschoen is toegestaan voor atleten in de klassen F31-33 en F51-53 voor de hand waar ze niet mee werpen. Deze hand wordt vaak gebruikt om zichzelf mee vast te zetten aan de paal.

21.4 Ring (WPA Rule 34.7 en 34.8)

- a. Ingeval de werpring voldoet aan de eisen die genoemd zijn in WPA Rule 34.7, dan is een draagbare cirkel die aan deze eisen voldoet acceptabel, afhankelijk van het soort wedstrijd.
- b. Bij WPA erkende wedstrijden moet er gebruik gemaakt worden van WPA goedgekeurde vastzetinrichtingen. Verplaatsbare ringen zijn acceptabel.
- c. Bij IPC Games en IPC wedstrijden moet de ring samengesteld zijn uit beton, asfalt of een vergelijkbaar niet glad materiaal.
- d. Als WPA goedgekeurde vastzetinrichtingen gebruikt worden, dan moet het ringoppervlak een vergelijkbare grip geven als een betonnen ring.
- e. Met toestemming van de technisch gedelegeerde mogen verplaatsbare platforms worden gebruikt. Het platform hoeft niet een hele cirkel te zijn. Voldoende is dat de voorste boog of een halve cirkel ontwikkeld is dat hetzelfde effect geeft als werpen vanuit een cirkel met een diameter van 2,135 m tot 2,50 m waarbij de sectorhoek niet gewijzigd is.
- f. Alle zittende werponderdelen (kogelstoten, discuswerpen, speerwerpen en clubwerpen) worden vanuit een cirkel met een diameter van 2,135 m of 2,50 m, waarbij gebruik gemaakt wordt van een 34.92 graden sector. De rand van de cirkel moet

minimaal 6 mm dik zijn en wit van kleur. Het gebruik van verplaatsbare platforms die aan deze voorwaarden voldoen is toegestaan.

22. Bepalingen voor zittend werpen (WPA Rule 35)

22.1 Specificaties werpstoelen:

- a. De maximale hoogte van het zitoppervlak (inclusief een eventueel kussen) mag niet meer dan 0,75 m bedragen.
- b. Een werpstoel heeft een zitvlak dat vierkant of rechthoekig is en aan iedere zijde minstens 0,30 m lang is. Het zitoppervlak moet horizontaal zijn of waarvan de voorzijde hoger is dan de achterzijde (schuin aflopend naar achteren).
- c. De werpstoel mag zij-, front- en rugsteunen bevatten om de veiligheid en stabiliteit te bevorderen. De steunen moeten van een non-elastisch materiaal zijn of een stijve constructie die niet kan bewegen. De rugsteun mag een kussen bevatten dat niet meer dan 5 cm dik is. De opbouw van de werpstoel mag het zicht van de juryleden niet belemmeren.
- d. De zij-, front- en rugsteunen mogen geen veren of beweegbare delen bevatten die bijdragen aan de voorstuwing van het werptuig.
- e. De werpstoel mag een stijve, verticale paal bevatten. De verticale paal moet bestaan uit een recht stuk materiaal, zonder bochten en met een dwarsdoorsnede dat rond of vierkant is, niet ovaal of rechthoekig. Er mogen geen veren of beweegbare onderdelen op zitten en mag niet de eigenschap hebben bij te dragen aan de voorstuwing van het werptuig.

Opmerking (i): de meeste materialen bewegen wel iets onder druk. Het is meestal niet mogelijk tegen aanvaardbare kosten een paal te construeren waarbij elke beweging is uitgesloten. De beweging mag echter niet met het blote oog zichtbaar zijn en naar de mening van de jury een inbreuk vormen op de fundamentele principes.

Opmerking (ii): de verticale paal mag met tape of een vergelijkbaar materiaal bedekt worden om de grip te verbeteren. De dikte van de tape of het vergelijkbare materiaal mag niet leiden tot het behalen van een oneerlijk voordeel.
- f. Geen enkel deel van de werpstoel (daaronder ook gerekend de verticale paal) mag bewegen tijdens de uitvoering van de poging. De hoeken van het zitvlak mogen inkepingen bevatten om de zij-, front- of rugsteunen te realiseren. De afmetingen van deze inkepingen moet bij voorkeur beperkt blijven tot de strikt noodzakelijke ruimte om de steunen te realiseren. De vorm van het zitvlak moet vierkant dan wel rechthoekig blijven.
- g. Het gebruik van voetplaten voor stabiliteit is toegestaan.
- h. Een rolstoel die voor dagelijks gebruik is bedoeld, en voldoet aan bovengenoemde criteria is eveneens toegestaan.

- 22.2 Werpstoelen worden gemeten en gekeurd in de call room of op het wedstrijdterrein voor aanvang van het betreffende onderdeel. Als de werpstoel is gemeten en gekeurd, dan moet de stoel op het wedstrijdterrein blijven. Werpstoelen kunnen door officials voor, tijdens of na de wedstrijd herkeurd worden.
Opmerking: de meting en keuring van de werpstoel vindt altijd plaats zonder dat de atleet zelf op de werpstoel zit.
- 22.3 Het is de verantwoordelijkheid van de atleet om te zorgen dat zijn werpstoel aan de eisen voldoet. Het begin van onderdelen wordt niet uitgesteld omdat een atleet aanpassingen aan zijn werpstoel moet doen.
- 22.4 Bij het plaatsen en vastzetten van de werpstoel in de ring moeten alle onderdelen van de werpstoel (waaronder de verticale paal, voetplaten) zich binnen het verticale vlak door de ring bevinden.
- 22.5 Atleten krijgen een redelijke hoeveelheid tijd om hun stoel te positioneren, vast te zetten in de ring en aansluitend enkele warming up pogingen te doen. De tijd (inclusief warm-up pogingen) bedraagt maximaal:
- 4 minuten voor klasse F32-34 en klasse F54-57 atleten;
 - 5 minuten voor klasse F31 en klasse F51-53 atleten.
- Opmerking (i): de tijd wordt gemeten vanaf het moment waarop de werpstoel is geplaatst, vastgezet op het platform zodat de atleet zichzelf in positie op de werpstoel kan vastzetten.
- Opmerking (ii): als een onderdeel in twee poules wordt afgewerkt, dan moeten de stoelen voor aanvang van de vierde ronde nog eens worden geplaatst. Dan bedragen de tijden hiervoor genoemd 2 minuten voor klasse F32-34 en klasse F54-57 atleten en 3 minuten voor klasse F31 en klasse F51-53 atleten. Warming up pogingen zijn dan niet meer toegestaan.
- 22.6 Ingeval een vastzetinrichting breekt of niet functioneert tijdens de uitvoering van de poging dan heeft de jury de volgende opties:
- als de atleet verder geen fout heeft gemaakt en hij is tevreden met zijn afstand, dan is de poging geldig en wordt het resultaat genoteerd.
 - als echter de atleet daarbij een foute poging heeft gemaakt, dan telt het resultaat niet en krijgt de atleet een vervangende poging.

23. Beoordeling zittend werpen (WPA Rule 36)

- 23.1 Bij zittende werponderdelen moeten de atleten het werptuig vanuit de werpstoel in een zittende positie werpen. Onder zittende positie wordt verstaan:
- De atleet zit op een wijze dat beide benen contact hebben met het zitoppervlak, van de achterkant van de knie tot de achterkant van de bips (ischial tuberosity). Voor atleten met beenamputaties boven of door de knie moet de resterende beenlengte contact hebben met het zitoppervlak tot aan de achterkant van de bips (ischial tuberosity).

- b. Deze zittende positie moet gehandhaafd blijven gedurende de gehele werpactie tot het werptuig is geland. Het vastzetten van de bovenbenen en de heup met behulp van riemen wordt aanbevolen.
Opmerking (i): De bedoeling van deze regel is een bijdrage van de benen aan de prestatie tot een minimum te beperken.
Opmerking (ii): Als een atleet anatomische beperkingen heeft waardoor hij / zij niet kan voldoen aan bovenstaande eisen, dan is een beoordeling vóór aanvang van het onderdeel gewenst. WPA zal een procedure ontwikkelen voor deze uitzondering zodat de atleet in de geest van het reglement kan deelnemen.
Opmerking (iii): Voor deze regel wordt onder de achterkant van de bips verstaan met meest achterste deel dat in contact met het zitoppervlak staat. Dit ingeval de atleet zit en naar voren buigt waardoor de borst naar de knieën buigt en de bips nog contact houdt met het zitoppervlak.
- 23.2 Een atleet moet zijn poging vanuit een stabiele zittende positie beginnen.
- 23.3 De poging wordt ongeldig verklaard als de atleet door beweging zijn zittende positie verlaat vanaf het moment dat de atleet het werptuig van de jury overhandigd krijgt tot het moment waarop het werptuig is geland.
- 23.4 De poging is ongeldig als de atleet de vastzetriemen buiten het verlengde van de cirkel raakt (WPA Rule 34-9-b).

24. Clubwerpen (WPA Rule 37)

Wedstrijd

- 24.1 De club moet met een hand aan de nek en / of de kop worden vastgehouden. De club mag voorwaarts (vanuit een positie met zicht op het werpterrein) maar ook rugwaarts (zonder zicht op het werpterrein) geworpen worden. In het laatste geval zal het werptuig over het hoofd geworpen worden.

De club

- 24.2 De club bestaat uit vier hoofddelen: een kop, een nek, het centrale deel en een einde. De kop, nek en het centrale deel moeten massief zijn en van hout gemaakt op een wijze dat een vast en geïntegreerd geheel ontstaat. Het centrale deel loopt uit in een het einde dat een cilindervorm heeft, van metaal is, zonder scherpe randen of uitsteeksels.
- 24.3 Het oppervlak van de kop, nek en het centrale deel zullen glad zijn en bevatten geen knoesten of andere oneffenheden.
- 24.4 De kop is ovaal of heeft een cilindervorm en loopt taps toe naar de nek. De diameter van het breedste deel van het centrale deel mag niet meer dan 60 mm bedragen en mag een cilindervorm hebben. De club loopt regelmatig taps naar de nek en lichtelijk taps naar het metalen einde.
- 24.5 De club heeft de volgende specificaties:
- minimumgewicht voor toelating tot de wedstrijd en erkenning van een record: 397 gram;

WORLD PARA ATHLETICS

- voor fabrikanten: marge tussen de 402 en 422 gram;
- lengte (inclusief metalen einde) minimaal 350 mm en maximaal 390 mm;
- diameter van de nek: minimaal 18 mm en maximaal 20 mm;
- diameter van het breedste deel: minimaal 50 mm en maximaal 60 mm;
- diameter van het metalen einde: minimaal 38 mm en maximaal 39 mm;
- dikte van het metalen einde: minimaal 12.5 mm en maximaal 13 mm.

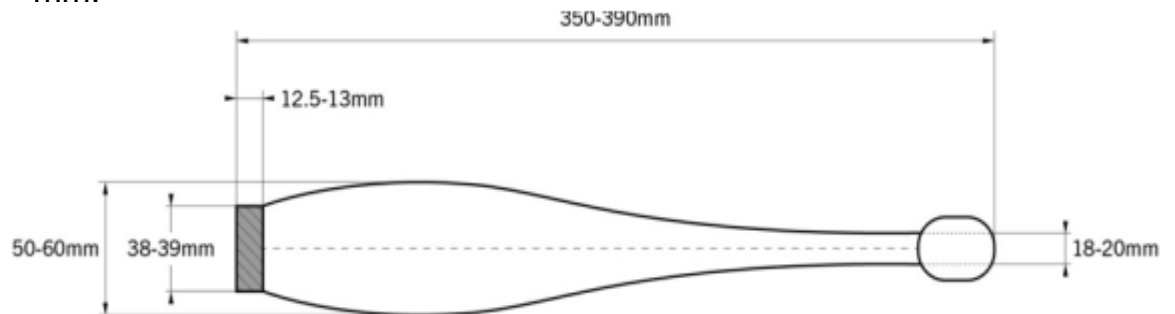


Figure 24 – Club

Wegwedstrijden

25. Wegwedstrijden (WPA Rule 49)

Start

- 25.1 De starter dient vast te stellen dat geen van de atleten zijn voet (of enig deel van zijn lichaam) of het voorwiel (klasse T33-34 en T51-54) de startlijn of de grond voorbij de startlijn raakt. Aansluitend start hij de race.

Opmerking (i): Bij wegwedstrijden kunnen ambulante atleten van meerdere klassen (T11-13, T35-38, T42-46 en T61-64) tegelijk starten, maar wordt de uitslag per klasse bepaald.

Opmerking (ii): Bij wegwedstrijden kunnen rolstoelatleten van meerdere klassen (T33-34 en T51-54) tegelijk starten, maar wordt de uitslag per klasse bepaald.

Opmerking (iii): De startvolgorde bij rolstoelraces dient per klasse, inschrijftijd en geslacht plaats te vinden (bijvoorbeeld T54/34 mannen staat in de eerste rij, dan de T54/34 vrouwen, dan de T52/33/51 mannen, vervolgens de T52/33/51 vrouwen). De start van elke zo geformeerde startgroep vindt plaats met tussenpozen van 30 seconden tot 1 minuut. De startvolgorde voor elke klasse is gebaseerd op de eerste atleet in de centrale positie, de tweede en de derde aan de rechter, respectievelijk linkerzijde, gevolgd door de vierde en de vijfde weer rechts, respectievelijk links.

Finish

- 25.2 In races waarin blinden (klasse T11 en T12) met een gids deelnemen moet de atleet vóór de gids finishen.

Drink- spons- en verfrissingsposten

- 25.3 Rolstoelatleten in de klassen T33-34 en T51-54 mogen hun eigen verfrissingen bij zich dragen.

Opmerking: De organisator dient zich ervan bewust te zijn dat er specifieke veiligheidsproblemen kunnen ontstaan bij het verstrekken van drank of verfrissingen aan blinde (klasse T11-13) of geamputeerde atleten (klasse T45-46) en dat een adequate training van assistenten vereist is.

Verloop van de wedstrijd

- 25.4 Tijdens wegwedstrijden voor atleten in de klasse T11-12 zijn per atleet maximaal twee gidsen toegestaan. Iedere wissel dient plaats te hebben zonder andere atleten te hinderen. De wissel dient plaats te hebben op het 10 km, 20 km, 21,1 km (halve marathonaafstand) of 30 km punt bij marathonwedstrijden, het 10 km punt bij half-marathon races en het 5 km punt bij 10 km races.

Opmerking (i): Het wordt sterk aanbevolen dat de organisator ervoor zorgt dat de wedstrijd geheel bij goed daglicht plaatsvindt.

Opmerking (ii): Als er sprake is van een wissel van gidsen, dan dient dit vooraf aangegeven te worden bij de scheidsrechter en de technisch gedelegeerde. De laatste bepaalt de voorwaarden waaronder gewisseld kan worden en informeert deze voor aanvang van de wedstrijd aan de atleten.

Gangmaken van atleten

25.5 In door WPA goedgekeurde wedstrijden zullen klasse T33-34 en T51-54 tezamen hun wedstrijd afwerken. Het is niet toegestaan dat een atleet achter een atleet van een andere sportklasse, of van een ander geslacht blijft rijden om gang te maken. De betreffende atleet dient gediskwalificeerd te worden.

Opmerking (i): Gangmaken wordt gedefinieerd als het zoeken van een prestatievoordeel door een andere atleet te volgen met een afstand van minder dan 5 meter gedurende minimaal 1 minuut.

Opmerking (ii): In wegwedstrijden worden klasse T53 en T54 als één klasse beschouwd. Het bovenstaande is dan niet van toepassing.

Wereldrecords

26. Wereld- en regionale records (WPA Rule 51)

Aanvraag en toekenning

- 26.1 WPA wereld- en regionale records kunnen alleen gevestigd worden tijdens WPA-erkende wedstrijden door een startgerechtigde atleet die:
- a. beschikt over een sport klasse status C (bevestigd) of
 - b. beschikt over een sport klasse status R (review) met een vaste reviewdatum die is gedateerd na de datum van wedstrijd waarop een record is gevestigd.
- 26.2 WPA erkent wereld outdoor records en regionale outdoor records.
- 26.3 Een atleet (of meerdere atleten ingeval van een estafetterecord) die een record verbetert moet startgerechtigd zijn onder de WPA regels, moet ingeschreven zijn bij de betreffende wedstrijd door een WPA member, en alle relevante procedures moeten beoordeeld zijn op de betreffende wedstrijd.
- 26.4 De WPA technisch gedelegeerde, mits aangewezen voor de WPA erkende wedstrijden is verantwoordelijk voor de juiste uitvoering van de procedures zoals in deze regel beschreven.
- 26.5 WPA wereld en regionale records worden alleen erkend als ze zijn gevestigd bij:
- a. IPC Games, IPC wedstrijden en WPA goedgekeurde wedstrijden, uitgevoerd in overeenstemming met de WPA anti-doping code,
 - b. WPA toegestane wedstrijden die in overeenstemming met de anti doping regels van het betreffende lichaam en de WADC International Standards waarin willekeurige controles tijdens de wedstrijd (alleen urine of urine en bloed) werden uitgevoerd.
- Opmerking (i): Om tot recorderkenning over te kunnen gaan moet van alle klasse T61 en T62 atleten na het vestigen van het record in de call room de lengte (MASH) opnieuw worden gemeten.
- Opmerking (ii): WPA erkent ook wereld- en regionale records als er wel dopingcontrole was maar de atleet in kwestie zelf niet getest is.
- 26.6 Onderdelen waarvoor records worden erkend:
Volautomatische elektronische tijdwaarneming (ET)
Handtijdwaarneming (HT)
Transponder (chip) tijden (TT)

Mannen

Uitsluitend ET: 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, estafettes: 4 x 100 m, 4 x 400 m.

ET of HT: 1 500 m, 5 000 m, 10 000 m.

Wegwedstrijden

ET, HT of TT: 10 km, halve marathon, marathon.

Springen: Hoogspringen, verspringen, hink-stap-springen.

Werpen: Kogelstoten, discuswerpen, speerwerpen, clubwerpen.

WORLD PARA ATHLETICS

Vrouwen

Uitsluitend ET: 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, estafettes: 4 x 100 m, 4 x 400 m.

ET of HT: 1 500 m, 5 000 m, 10 000 m.

Wegwedstrijden

ET, HT of TT: 10 km, halve marathon, marathon.

Springen: Hoogspringen, verspringen, hink-stap-springen.

Werpen: Kogelstoten, discuswerpen, speerwerpen, clubwerpen.

Universeel

Uitsluitend ET: 4 x 100 m (mixed)

WORLD MASTERS ATHLETICS

WORLD MASTERS ATHLETICS – WEDSTRIJDREGELS

Op alle wedstrijden voor masters zijn de regels van World Athletics (WA Wedstrijdregels en WA Technische Regels) onverkort van toepassing, tenzij in deze aanvullende regels anders is bepaald.

Deel I - Algemeen

1. Bevoegdheid voor het organiseren van WMA-kampioenschappen (WMA Competition Rule 1)

- 1.1 De WMA moet andere Wereldkampioenschappen voor Masters bekrachtigen mits goedgekeurd door de algemene vergadering.
- 1.2 De WMA moet andere weg-, crosscountry- en bergloopwedstrijden bekrachtigen mits goedgekeurd door de algemene vergadering, daarbij inbegrepen het houden van een WMA Marathon, een 100 km WMA wereldkampioenschap op de weg, een WMA 24-uursloop wereldkampioenschap op de weg en een WMA wereldkampioenschap bergloop.

2. WMA Wereldkampioenschappen (WMA Competition Rule 2)

Onderdelen tijdens kampioenschappen

2.1 WMA wereldkampioenschappen outdoor

- 2.1.1 Elk WMA WK outdoor moet de volgende onderdelen bevatten. Elk onderdeel zal voor zowel mannen als vrouwen worden gehouden, tenzij anders vermeld.

Stadia: 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1 500 m, 5 000 m, 110 / 100 / 80 m horden, 400 / 300 / 200 m horden, 4 x 100 m estafette, 4 x 400 m estafette,

3 000 / 2 000 m steeplechase, 5 000 m snelwandelen op de baan, hoogspringen, polsstokhoogspringen, verspringen, hinkstap-springen, kogelslingeren, kogelstoten, discuswerpen, speerwerpen, gewichtwerpen, tienkamp (mannen), zevenkamp (vrouwen), Werpvielfkamp.

Non-Stadia: 6 km crosscountry (mannen en vrouwen in de leeftijdscategorie 70 jaar en ouder), 8 km cross country (mannen en vrouwen in de leeftijdscategorieën 35 tot en met 65), 10 km wegwedstrijd (geen teamonderdeel), halve marathon (optioneel), 10 km snelwandelen op de weg, 20 km snelwandelen op de weg.

- 2.1.2 De halve marathon moet het laatste langeafstandsonderdeel zijn
- 2.1.3 Het WMA-kampioenschap marathon moet een onderdeel zijn dat is ondergebracht bij een bestaande marathon, waarbij een teamklassement zal zijn inbegrepen.

- 2.1.4 Het WMA-kampioenschap halve marathon kan een onderdeel zijn van een bestaande halve marathon of van WMA outdoor Wereldkampioenschappen (Stadia) en een teamklassement zal zijn inbegrepen
- 2.1.5 Wanneer er geen halve marathon wordt gehouden op WMA outdoor Wereldkampioenschappen (Stadia) zal het teamklassement worden opgemaakt over de 10km wegwedstrijd.
- 2.2 WMA wereldkampioenschappen indoor
 - 2.2.1 Elk WMA WK indoor moet de volgende onderdelen bevatten. Elk onderdeel zal voor zowel mannen als vrouwen worden gehouden, tenzij anders vermeld.
Stadia: 60 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1 500 m, 3 000 m, 60 m horden, 4 x 200 m estafette, 4 x 200 m gemengde estafette, 3 000 m snelwandelen op de baan, hoogspringen, polsstokhoogspringen, verspringen, hink-stap-springen, kogelstoten, gewichtwerpen, indoor vijfkamp.
 - 2.2.2 De volgende kampioenschapsonderdelen zijn facultatief. Wanneer zij worden aangeboden, zullen ze tegelijk met de indoorkampioenschappen worden gehouden:
WMA winterkampioenschapsonderdelen: 6 km crosscountry (mannen en vrouwen in de leeftijdscategorie 70 jaar en ouder), 8 km cross country (mannen en vrouwen in de leeftijdscategorieën 35 tot en met 65), 10 km wegwedstrijd (geen teamonderdeel), 5 km snelwandelen op de weg (geen teamonderdeel), halve marathon, 10 km snelwandelen op de weg.
WMA winterwerpkampioenschapsonderdelen: Kogelslingeren, Discuswerpen, Speerwerpen.

Deel II - Wedstrijdofficials

3. Internationale officials (WMA Competition Rule 3)

- 3.1 De WMA moet de rollen van de internationale officials bepalen, gelet op de specifieke behoeften van masters en de WMA wereldkampioenschappen. Alle benodigde WMA-gedelegeerden van technische aard, inclusief internationale en regionale technische officials, internationale wegparscoursmeter, internationale starter en internationale fotofinishjury, moeten worden aangewezen door de WMA vicepresident competition en goedgekeurd door de WMA council.
- 3.2 De WMA-council moet een veiligheidsofficial aanstellen die één of meer veiligheidsfunctionarissen aanstelt. Deze hebben de bevoegdheid om elke atleet uit de wedstrijd te halen, als deze naar de mening van de veiligheidsfunctionaris zijn eigen veiligheid of die van andere deelnemers in gevaar brengt door in de wedstrijd te blijven. De veiligheidsfunctionaris mag zijn bevoegdheid uitoefenen via een assistent. Zowel functionaris als assistent moeten duidelijk herkenbaar zijn en moeten

- volledige toegangsbevoegdheid hebben.
- 3.3 Instellen van het WMA panel snelwandelen (WMA Competition Rule 9)
Het panel snelwandelen moet bestaan uit ervaren, geregistreeerde juryleden snelwandelen in atletiek voor masters uit verschillende landen. Deze moeten worden geselecteerd en goedgekeurd door de WMA vice-president competition. Alle juryleden zullen een proeftijd hebben voordat zij een definitieve goedkeuring krijgen als WMA jurylid snelwandelen. Een lijst van goedgekeurde WMA juryleden snelwandelen zal worden gepubliceerd op de WMA-website. Alle juryleden op WMA kampioenschappen snelwandelen moeten niet later dan één maand voor het kampioenschap zijn goedgekeurd door de WMA vicepresident competition.
- 3.4 Jury d'appel (WMA Competition Rule 12)
De WMA President moet de leden van de jury d'appel aanwijzen, gebaseerd op aanbevelingen van de WMA vicepresident competition.

Deel III - Records

4. Recorderkenning (WMA Competition Rule 31)

- 4.1 Indienen en ratificeren
Voor zowel estafettes als individuele onderdelen moeten minstens twee atleten (of teams) bonafide deelnemers zijn in dezelfde wedstrijd of startgroep, met een bonafide resultaat. Records komen in aanmerking voor ratificatie als ze zijn behaald bij een onderdeel met gemengde deelname van leeftijdscategorieën of geslacht.
Voor recorddoeleinden, wanneer een vrouw 70+ of man 80+ als enige atleet deelneemt aan een 200 m horden in een volledig geaccrediteerde wedstrijd zal hun recordaanvraag in behandeling worden genomen wanneer aan alle andere voorwaarden is voldaan.
- 4.2 Technische basis voor erkenning
- 4.2.1 Naleven van de juiste specificatie(s) zoals weergegeven in Appendix A van de "WMA Rules of Competition" moet een noodzakelijke voorwaarde zijn voor ratificatie van een Wereldrecord voor masters. De WA-reglementen voor individuele onderdelen, eventueel aangepast door de WMA, zijn van toepassing.
- 4.2.2 Alleen prestaties door atleten die lid zijn van een federatie die aangesloten is bij WA of WMA, moeten worden erkend als WMA-wereldrecord en de aanvraag moet worden gewaarmerkt door hun atletiekfederatie.
- 4.3 Een atleet (of atleten in geval van een estafetterecord) die een WMA-wereldrecord behaalt:
- moet deelnamegerechtigd zijn;
 - moet lid zijn van WA of hun atletiekfederatie;
 - moet in geval van een eerste recordaanvraag een geboortecertificaat overleggen als leeftijdsbewijs, bijgesloten bij de recordaanvraag. De leeftijdscategorie van een atleet moet worden

- bepaald door de leeftijd van de atleet op de datum dat het record is behaald;
- d. moeten, in geval van een estafetterecord, allen startgerechtigd zijn voor één en dezelfde atletiekfederatie;
 - e. mag geen dopingovertreding van enige dopingtest tijdens het toernooi hebben begaan, of hebben toegegeven op enig moment voorafgaand aan het behalen van het record voordeel te hebben verkregen van het gebruik van een verboden substantie of verboden techniek.
- 4.4 Aanvraagprocedure
- 4.4.1 Een aanvraag voor een WMA-wereldrecord moet worden gedaan op een officieel aanvraagformulier en moet worden gestuurd naar de voorzitter van de continentale recordcommissie, die een kopie daarvan moet doorsturen naar de WMA Record Manager. Als het WMA-aanvraagformulier niet wordt gebruikt kan een record alsnog worden erkend als het vervangend formulier alle informatie en bijlagen bevat die op het originele WMA aanvraagformulier worden vereist. Geen enkele prestatie zal worden beschouwd als wereldrecord totdat het door de WMA is geratificeerd.
- 4.4.2 De volgende zaken moeten bij de recordaanvraag worden gevoegd:
- Een kopie van het geboortecertificaat of een officieel document dat van overheidswege bij de geboorte is uitgegeven (tenzij dit al eerder is verstrekt).
 - De complete uitslag van het onderdeel.
 - Een kopie van de jurylijst (bij technische onderdelen).
 - De finishfoto en een afdruk van de nulstart (voor looponderdelen waarbij volautomatische tijdwaarneming werd gebruikt).
 - Het rondetelformulier met de rondetijden voor looponderdelen van 3000 m en langer.
- 4.4.3 Records op wereldkampioenschappen
- Voor WMA-wereldrecords die worden gevestigd op wereldkampioenschappen of continentale kampioenschappen is geen aanvraagformulier vereist. Een aparte lijst met alle records, vergezeld van de uitslag van het onderdeel moet uiterlijk tien dagen na de laatste wedstrijddag worden gestuurd naar de verantwoordelijke voorzitter van de continentale recordcommissie en naar de Record Manager van de WMA. Daarnaast zullen prestaties die worden geleverd op de Olympische Spelen, WA-wereldkampioenschappen, Diamond League meetings, Gemebestspelen en gelijkwaardige continentale kampioenschappen, als record worden geaccepteerd wanneer de Record Manager van de WMA op de hoogte is gesteld en de leeftijd van de atleet is gecontroleerd.

- 4.5 Registratie en publicatie
De voorzitter van de continentale recordcommissie moet de Record Manager van de WMA op de hoogte stellen van de goedkeuring van, of de reden van afwijzing van het record binnen dertig dagen na ontvangst van de recordaanvraag.
- 4.6 De Record Manager van de WMA moet bepalen of een record is gevestigd. De recordprestatie wordt dan geregistreerd en moet samen met de voorzitter van de recordcommissie, worden geratificeerd. Na ratificatie moet de officiële recordlijst worden geactualiseerd en binnen dertig dagen worden gepubliceerd op de WMA-website en moet de continentale federatie op de hoogte worden gesteld.
- 4.7 Een prestatie zal niet worden geratificeerd als het een valse start (overtreding van Technische Regel 16) betreft.
- 4.8 Voor wereldrecords op onderdelen snelwandelen moeten alle juryleden snelwandelen die in de wedstrijd actief zijn, als zodanig zijn geregistreerd door hun atletiekfederatie. De chef jury snelwandelen moet het aanvraagformulier mede ondertekenen.
- 4.9 Het is niet vereist dat een parcours is gecontroleerd (opnieuw gemeten).

5. **Onderdelen waarop wereldrecords worden erkend (WMA Competition Rule 32)**

- 5.1 Records moeten worden erkend voor elke leeftijdscategorie van vijf jaar, afzonderlijk voor mannen en vrouwen, op de hieronder vermelde onderdelen. Er moeten aparte records voor outdoor en indoor worden bijgehouden.
- 5.2 Er moeten records worden bijgehouden voor alle officiële meerkampwedstrijden, gebruik makend van een door de WMA goedgekeurd puntentellingsysteem en werpmateriaal. Deze records moeten een uitslag per onderdeel bevatten met de prestaties en de puntenscores.
Opmerking: Wanneer een record wordt gevestigd op een outdoor-accommodatie, zelfs wanneer het een standaard 200 m rondbaan betreft, moet het record een WMA outdoor stadia record zijn. Wanneer het record wordt gevestigd op een indoor-accommodatie moet het record een WMA indoor stadia record zijn.

Outdoor Stadia:

Looponderdelen:	100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 1 mijl, 3 000 m, 5 000 m, 10 000 m, steeplechase
Hordeonderdelen:	80 m, 100 m, 110 m, 200 m, 300 m, 400 m
Estafettes:	4 x 100 m, 4 x 400 m, 4 x 400 m gemengd, 4 x 800 m, 4 x 1500 m
Springonderdelen:	hoogspringen, polsstokhoogspringen, verspringen, hink-stap-springen
Werponderdelen:	kogelslingeren, kogelstoten, discuswerpen, speerwerpen, gewichtwerpen

WORLD MASTERS ATHLETICS – WEDSTRIJDREGELS

Meerkampen:	tienkamp (mannen), zevenkamp (vrouwen), tienkamp (vrouwen), werpvijfkamp, vijfkamp (outdoor)
Snelwandelen:	3 000 m, 5 000 m

Korte baan stadia (incl indoor stadia):

Looponderdelen:	60 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1.500 m, 1 mijl, 3.000 m
Hordeonderdelen:	60 m
Estafettes:	4 x 200 m, 4 x 200 m gemengd, 4 x 400 m, 4 x 800 m, 4 x 200 m gemengd
Springonderdelen:	hoogspringen, polsstokhoogspringen, verspringen, hink-stap-springen
Werponderdelen:	kogelstoten, gewichtwerpen
Meerkampen:	vijfkamp (indoor)
Snelwandelen:	3 000 m

Non-Stadia:	Marathon, 10 km snelwandelen op de weg, 20 km snelwandelen op de weg, 50 km snelwandelen op de weg
--------------------	--

► **NED**

Naast de door de WMA vastgestelde recordonderdelen kunnen Nederlandse records gevestigd worden op de volgende onderdelen:

Indoor Stadia:

Meerkampen:	zevenkamp (mannen)
-------------	--------------------

Non-Stadia:	10 km, halve marathon.
--------------------	------------------------

6. Overige records (WMA Competition Rule 36)

Kampioenschapsrecords:

- WMA kampioenschappen stadia- en indoor records
- WMA kampioenschappen non-stadia records
- WMA kampioenschappen 100 km en 24 uur ultralooprecords

7. WMA Drugtesten (WMA Competition Rule 37)

- 7.1 Anti-dopingtesten van atleten kunnen op elk moment worden uitgevoerd, inclusief out-of-competition, bij WMA Stadia, Indoor, Non-stadia kampioenschappen en moeten worden uitgevoerd bij zowel Stadia- als Non-stadia-onderdelen, outdoor en indoor.
- 7.2 Voor niet-dopinggerelateerde disciplinaire zaken wordt verwezen naar de WMA-statuten en kampioenschapsregels.

WORLD MASTERS ATHLETICS – TECHNISCHE REGELS**Aanpassingen**

Goedgekeurd door de WMA Council / Unieraad	Invoeringsdatum	Regel	Onderwerp
19 september 2023	01 juli 2025	TR 14	Steeplechase
19 september 2023	01 juli 2025	TR 21	Verspringen

Deel I - Algemeen**1. Algemene wedstrijdregels (WMA Technical Rule 1)**

- 1.1 WMA wereldkampioenschappen, continentale kampioenschappen voor masters, intercontinentale kampioenschappen voor masters en nationale kampioenschappen voor masters moeten worden gehouden conform de wedstrijdtechnische regels van WA, uitgezonderd daar waar gewijzigd door de statuten en / of wedstrijdreglementen van de WMA.
- 1.2 De WA-reglementen moeten door de WMA-council worden bekrachtigd alvorens te worden ingevoerd bij wedstrijden onder auspiciën van de WMA. Elke wijziging van de wedstrijdtechnische reglementen wordt van kracht op de eerstvolgende 1 mei, tenzij uitdrukkelijk anders is vermeld.
- 1.3 Deelnemers moeten worden ingelicht, bij voorkeur in het wedstrijdprogramma, over de meldtijden voor elk onderdeel. Geen ronde of fase van een onderdeel mag eerder beginnen dan aangekondigd in het gedrukte programma.
- 1.4 Op elk onderdeel van een wereld- of regionaal kampioenschap voor masters moeten ten minste drie individuele medailles worden toegekend in elke leeftijdscategorie voor mannen en vrouwen.

2. Leeftijdscategorieën (WMA Technical Rule 3)

- 2.1 Voor wedstrijden wordt de leeftijdscategorie van een atleet bepaald door zijn leeftijd op de eerste wedstrijddag. Atleten mogen niet in een andere leeftijdscategorie uitkomen, behalve wanneer dat door specifieke team- of estafetteregels wordt toegestaan.
- 2.2 Voor records wordt de leeftijdscategorie van een atleet bepaald door zijn geboortedatum op de dag van het vestigen van dat record, zolang alle wedstrijdregels van toepassing zijn op zowel de oude als de nieuwe leeftijdscategorie.
- 2.3 Wedstrijden moeten alleen in de volgende leeftijdscategorieën worden gehouden (tenzij anders aangegeven):

Leeftijd	Mannencategorie	Vrouwencategorie	
		Internationaal	NED

WORLD MASTERS ATHLETICS – TECHNISCHE REGELS

35-39	M35	W35	V35
40-44	M40	W40	V40
45-49	M45	W45	V45
50-54	M50	W50	V50
55-59	M55	W55	V55
60-64	M60	W60	V60
65-69	M65	W65	V65
70-74	M70	W70	V70
75-79	M75	W75	V75
80-84	M80	W80	V80
85-89	M85	W85	V85
90-94	M90	W90	V90
95-99	M95	W95	V95
100+	M100	W100	V100

► **NED**

- 2.4 *Bij regionale wedstrijden en bij instuifwedstrijden kan om organisatorische redenen van de indeling in leeftijdscategorieën worden afgeweken. Dit moet vooraf in de wedstrijdaankondiging worden vermeld.*

3. Inschrijvingen (WMA Rule 4)

- 3.1 Inschrijvingen voor alle WMA-wereldkampioenschappen moeten online worden gedaan door de atleet of de nationale atletiekfederatie. Alle inschrijvingen moeten worden bekrachtigd door de nationale atletiekfederatie. Wanneer een deelnemer afkomstig is uit een land dat geen lid is van de WMA, dan mag hij rechtsreeks bij de organisatie inschrijven en zal zijn inschrijving ter goedkeuring worden voorgelegd aan de WMA council. De council mag een uitzondering maken voor een specifiek WMA-lid. De WMA-secretaris moet uiterlijk 120 dagen voor het begin van de kampioenschappen een lijst van alle aangesloten WMA-leden naar de organisatie sturen.
- 3.2 De plaatselijke organisatie mag geen wijzigingen aanbrengen in de inschrijvingen zonder schriftelijke toestemming of verzoek van het WMA-lid.
- 3.3 Inschrijvingen zijn niet afhankelijk van het van tevoren halen van kwalificatie-eisen.
- 3.4 Atleten zullen niet worden bestraft voor niet deelnemen.

► **NED**

- 3.5 *Masters moeten, voor wedstrijden waaraan senioren en masters op dezelfde onderdelen deelnemen, bij hun inschrijving aangeven in welke categorie (senioren of masters) zij willen deelnemen. Inschrijving is slechts in één categorie mogelijk.*

4. Kleding, schoenen en startnummers (WMA Rule 5)

- 4.1 Bij WMA-kampioenschappen moeten alle deelnemers een singlet of topje dragen dat is goedgekeurd door hun nationale atletiekfederatie. Bij WMA-kampioenschappen waar onderdelen voor teams plaatsvinden of waar een atleet afkomstig is uit een land dat geen lid is van de WMA, is het verplicht om een tenue te dragen dat duidelijk het land aangeeft dat hij vertegenwoordigt. Dit tenue moet goedgekeurd zijn door de scheidsrechter call room of de WMA technisch gedelegeerde.
- 4.2 Bij alle WMA-kampioenschappen moeten atleten startnummers dragen die duidelijk hun geslacht en leeftijdscategorie aangeven.
- 4.3 Bij alle technische onderdelen is slechts één startnummer verplicht.
- 4.4 Alle schoenen die in de wedstrijd worden gebruikt moeten een zool hebben met een dikte van niet meer dan 40 mm (uitgezonderd alle spikes, deze moeten een zool hebben met een dikte van niet meer dan 30 mm)

5. Assistentie aan atleten (WMA Rule 6)

- 5.1 Blinde deelnemers die een gids nodig hebben mogen bij de ontvangen assistentie geen voordeel verkrijgen ten opzichte van andere deelnemers. Een gids mag zich alleen achter of naast de atleet bevinden. Een koord mag worden gebruikt maar niet om de deelnemer voort te trekken. Bij wedstrijden die in banen worden gelopen moeten de buitenste banen worden gebruikt.
- 5.2 Elke atleet die fysieke assistentie vanaf het wedstrijdterrein geeft of ontvangt gedurende een onderdeel moet worden gediskwalificeerd van het onderdeel, tenzij uitzonderlijke omstandigheden anders bepalen. Dit zal hen niet diskwalificeren voor voorgaande rondes of onderdelen.

6. Gemengde wedstrijden (WMA Rule 9)

Twee of meer leeftijdscategorieën, mannen en vrouwen, mogen samen deelnemen op voorwaarde dat er voor elke leeftijdscategorie van mannen en vrouwen aparte uitslagen, records en prijzen zijn.

7. Puntentelling (WMA Rule 13)

- 7.1 Er zijn geen overall kampioenschappen voor teams.
- 7.2 Non-stadia teamklassementen
 - 7.2.1 Wanneer in wegwedstrijden, crosscountrywedstrijden en snelwandewedstrijden op de weg teamklassementen zijn inbegrepen, moeten er drie prijzen zijn voor teams, op basis van het feit dat elk WMA-lid gerechtigd is om in elke leeftijdscategorie per vijf jaar één team te laten tellen, waarvoor resultaten van de beste drie individuele atleten meetellen. De resultaten moeten worden berekend op basis van de opgetelde tijden. In interregionale wedstrijden moeten regionale teams op een soortgelijke

wijze worden geklasseerd.

- 7.2.2 In wegwedstrijden, crosscountrywedstrijden en snelwandewedstrijden op de weg doet elke atleet individueel mee in zijn eigen leeftijdscategorie. Voor het teamklassement mogen atleten alleen meetellen in een lagere leeftijdscategorie om tot een totaal van drie te komen. Alle atleten van een team moeten deelnemen en punten krijgen in de wedstrijd van het jongste teamlid.

Aan de volgende eisen moet worden voldaan:

- 7.2.2.1 De lagere leeftijdscategorie moet in dezelfde wedstrijd zijn als waarin de atleet individueel meedoet;
- 7.2.2.2 Het land heeft niet voldoende atleten van die leeftijdscategorie om een compleet team in die leeftijdscategorie te hebben;
- 7.2.2.3 Het inschrijfformulier moet de namen, startnummers en originele leeftijdscategorie van de teamleden bevatten;
- 7.2.2.4 Een atleet mag slechts voor één team punten krijgen;
- 7.2.2.5 Een maximum van twee atleten van een hogere leeftijdscategorie mogen worden ingeschreven in een team van een andere leeftijdscategorie. Atleten mogen meer dan één categorie lager uitkomen;
- 7.2.2.6 Een atleet die in een team van een lagere leeftijdscategorie meedoet behoudt het recht op een individuele medaille in zijn eigen categorie zolang aan de bovenstaande regels wordt voldaan;
- 7.2.2.7 Wanneer wordt geconstateerd dat een atleet heeft meegedaan voor een team in een lagere leeftijdscategorie terwijl er voldoende atleten waren om een compleet team te maken, dan zal het team worden gediskwalificeerd;
- 7.2.2.8 Atleten die in een team van een bepaalde leeftijdscategorie meedoen in een wedstrijd waarin niet hun eigen leeftijdscategorie meedoet, verliezen het recht op een individuele medaille en tellen alleen voor het teamklassement;
- 7.2.2.9 Bij gelijk eindigen in het teamklassement wordt gekeken naar de beste tijd van de eerste atleet die is gefinisht.

Deel II - Looponderdelen

8. Startblokken (WMA Rule 15)

Masters zijn bij de start van een looponderdeel niet verplicht startblokken te gebruiken, een geknielde starthouding aan te nemen of beide handen in contact met de baan te hebben.

9. De start (WMA Rule 16)

9.1 In elke wedstrijd moet elke atleet die een valse start veroorzaakt worden gewaarschuwd. Iedere atleet die in dezelfde serie twee valse starts veroorzaakt, moet worden gediskwalificeerd. Dit geldt ook voor meerkampen.

9.2 Indien een atleet protesteert tegen een diskwalificatie naar aanleiding van een tweede individuele valse start mag hij niet onder protest deelnemen.

10. Tijdwaarneming (WMA Rule 19)

Voor de rondentelling moeten atleten bij alle wereldkampioenschappen voor masters een chip of een soortgelijk elektronisch middel dragen bij de 3 000 m en de 5 000 m en bij het snelwandelen op de baan.

► NED

11. Windmeting

De perioden tijdens welke de windsnelheid wordt gemeten is, vanaf het zichtbaar worden van de flits en / of de rook van de startrevolver, voor de 80 m horden 13 seconden. De windmeting bij de overige onderdelen is conform WA TR17.12. Bij de 200 m horden moet volgens dezelfde methode worden gemeten als bij de 200 m.

12. Plaatsing, indeling en overgangsregels (WMA Rule 20)(Vervolg)ronden en series

12.1 Bij onderdelen tot en met 1 500 m moeten serie-indelingen voor de eerste ronde worden gebaseerd op de plaatsingstijden op het inschrijfformulier. De atleten moeten worden ingedeeld in de series volgens WAZigzagmethode. Serie-indelingen in alle vervolgrondes moeten worden gebaseerd op plaats en daarna op tijd, conform de WMA-overgangstabellen zoals gepubliceerd op de website van de Atletiekunie.

Opmerking: opengevallen plaatsen door afmeldingen mogen niet worden opgevuld.

12.2 Voor dit doel moeten de atleten als volgt worden gerangschikt:

- Snelste seriewinnaar
- Tweede snelste seriewinnaar
- Derde snelste seriewinnaar, etc.
- Snelste tweede plaats in de serie
- Tweede snelste tweede plaats in de serie

WORLD MASTERS ATHLETICS – TECHNISCHE REGELS

- Derde snelste tweede plaats in de serie, etc.
(en tenslotte)
- Snelste tijdsnelste
- Tweede snelste tijdsnelste
- Derde snelste tijdsnelste, etc.

12.3 Baanindelingen voor de eerste ronde moeten willekeurig zijn. In volgende rondes moeten voorkeursbanen worden toegewezen volgens de prestatie in de voorgaande ronde, gerangschikt volgens regel WMA TR12.2.

Als de eerste ronde een finale is moeten voorkeursbanen worden toegewezen aan de hand van de inschrijftijden.

12.4 De wedstrijdleader of technisch gedelegeerde kan de samenstelling van de series en het aantal deelnemers per serie wijzigen naargelang het aantal deelnemers dat zich uiteindelijk meldt. De eerste ronde van een onderdeel moet altijd worden verwerkt op het geplande tijdstip. Vervolgrondes zullen dan zo nodig worden geschrappt. Alle finales zullen op de geplande tijd worden verwerkt.

12.5 Bij wereldkampioenschappen voor masters moeten onderdelen langer dan 1 500 m worden verwerkt als series op tijd, waarbij de series worden ingedeeld op basis van de tijden die door de atleten zijn opgegeven bij de officiële inschrijving. De uiteindelijke klassering wordt bepaald op basis van de finishtijden.

► **NED**

Voor Nederlandse (indoor)kampioenschappen kunnen door de algemeen directeur van de Atletiekunie afwijkende overgangsregels worden vastgesteld.

13. Hordelopen (WMA Rule 22)

13.1 De specificaties van de horden moeten zijn zoals hieronder aangegeven:

80, 100 en 110 m horden

Leeftijdscategorie	Afstand	Hoogte	Aantal horden	Aanloop	Tussenafstand	Uitloop
V35	100	0,838	10	13,00	8,50	10,50
V40 t/m V45	80	0,762	8	12,00	8,00	12,00
V50 t/m V55	80	0,762	8	12,00	7,00	19,00
V60+	80	0,686	8	12,00	7,00	19,00
V70+	80*	0,686*	8*	11,00*	6,00*	27,00*

M35 t/m M45	110	0,991	10	13,72	9,14	14,02
M50 t/m M55	100	0,914	10	13,00	8,50	10,50
M60 t/m M65	100	0,838	10	12,00	8,00	16,00
M70 t/m M75	80	0,762	8	12,00	7,00	19,00
M80+	80	0,686	8	12,00 (11,00)*	7,00 (6,00)*	19,00 (27,00)*

* Met ingang van 1 januari 2026

Alle afmetingen in m

200, 300 en 400 m horden

Leeftijds-categorie	Afstand	Hoogte	Aantal horden	Aanloop	Tussen-afstand	Uitloop
V35 t/m V45	400	0,762	10	45	35	40
V50 t/m V55	300	0,762	7	50	35	40
V60 t/m V65	300	0,686	7	50	35	40
V70+	200	0,686	5	20	35	40
M35 t/m M45	400	0,914	10	45	35	40
M50 t/m M55	400	0,838	10	45	35	40
M60 t/m M65	300	0,762	7	50	35	40
M70 t/m M75	300	0,686	7	50	35	40
M80+	200	0,686	5	20	35	40

Alle afmetingen in m

- 13.2 De kracht die nodig is om een horde van 0,686 meter (27 inch) omver te halen moet tussen de 3,6 - 4,0 kilogram liggen.

14. Steeplechase (WMA Rule 23)

- 14.1 De afstand voor V35+ en M60+ moet 2 000 m zijn. De afstand voor M35-59 moet 3 000 m zijn.
- 14.2 De hoogte van de hindernis voor de 2 000 m moet 0,762 m zijn.
De hoogte van de hindernis voor de 3 000 m moet 0,838 m zijn.
De hoogte van 0,914 m voor de 3 000 m is aanvaardbaar voor wedstrijden en records.
Opmerking: Voor recordverbeteringen moet de tijd over 0,838 m sneller zijn dan het huidige record (inclusief de records over een hoogte van 0,914 m).

15. Estafettes (WMA Rule 24)

Voor de afstanden: zie regel WMA WR2.

- 15.1 Bij wereldkampioenschappen voor masters worden de estafettewedstrijden gehouden in leeftijdscategorieën van vijf jaar tussen teams die schriftelijk door de teamleiders van de leden worden ingeschreven. Elk lid mag slechts één mannenteam en één vrouwenteam in elke leeftijdscategorie in elke estafette inschrijven. Een atleet kan slechts één keer voor een team op elk estafetteonderdeel uitkomen (bijvoorbeeld 4 x 100 m), dat mag een lagere leeftijdscategorie zijn dan die van de atleet. De leeftijdscategorie van het team is die van de jongste atleet op het inschrijfformulier.
- 15.2 In gemengde estafettes moeten twee mannen en twee vrouwen het estafetteteam vormen. Vier reserves mogen op het inschrijfformulier worden opgegeven bestaande uit maximaal twee mannen en twee vrouwen. 4 x 400 m gemengde estafettes moeten in de volgorde man-vrouw-man-vrouw worden verwerkt. 4 x 200 m gemengde estafettes moeten in de volgorde vrouw-vrouw-man-man worden verwerkt. Een atleet die heeft

WORLD MASTERS ATHLETICS – TECHNISCHE REGELS

deelgenomen in een niet-gemengde estafette mag deelnemen in een gemengde estafette over dezelfde afstand (bijvoorbeeld 4 x 200 m). Een atleet mag deelnemen in een lagere leeftijdscategorie dan de zijne. De leeftijdscategorie van het team is die van de jongste atleten op het inschrijfformulier en aan elke estafette moet ten minste één man en één vrouw van de leeftijdscategorie van het team deelnemen.

Deel III - Technische onderdelen

16. Algemene bepalingen technische onderdelen (WMA Rule 25)

- 16.1 Gelijktijdige deelname verschillende leeftijdscategorieën bij technische onderdelen:
Wanneer bij een technisch onderdeel atleten uit verschillende leeftijdscategorieën deelnemen, moeten die groepen worden beschouwd als aparte wedstrijden als er moet worden bepaald wie er door mag gaan naar een volgende ronde. Er kunnen zodoende meer dan het gebruikelijke aantal atleten zijn die extra pogingen krijgen.
- 16.2 WMA moet WA TR25.17 volgen.

17. Algemene bepalingen verticale springonderdelen (WMA Rule 26)

De toegestane tijd voor pogingen bij verticale springonderdelen is van toepassing op alle deelnemers in een groep met meerdere leeftijdscategorieën of geslachten.
Vervolhoogtes gelden voor alle deelnemers in een groep met meerdere leeftijdscategorieën of geslachten, behalve wanneer een deelnemer in zijn of haar leeftijdscategorie heeft gewonnen en probeert een WMA wereldrecord of ander relevant record te verbeteren.

18. Hoogspringen (WMA Rule 27)

- 18.1 Tijdens de sprong moeten beide voeten van de grond zijn.
- 18.2 Masters mogen de landingsmat aanraken voordat zij over de lat gaan maar mogen de landingsmat niet gebruiken om daar voordeel uit te halen, dit ter beoordeling van de jury.

19. Polsstokhoogspringen

Opmerking: Het is niet verplicht dat de polsstok door de atleet wordt losgelaten indien daarbij regel WA TR28 niet wordt overtreden.

20. Horizontale springonderdelen (WMA Rule 29)

- 20.1 Het gebruik van plasticine is niet verplicht.
- 20.2 De afzetbalk kan een witte, getapete of geverfde lijn zijn en moet 0,20 m breed zijn.

21. Verspringen (WMA Rule 30)

Er kunnen één of twee afzetlijnen worden gebruikt, waarvan één zich op een afstand van 1 meter van de dichtstbijzijnde rand van de landingsbak moet bevinden.

Opmerking: Een afzetlijn op een halve meter van de dichtstbijzijnde rand van de landingsbak mag de afzetlijn op 1 meter vervangen.

22. Hink-stap-springen (WMA Rule 31)

Er kunnen twee of meer afzetlijnen worden gebruikt. De afstand van de dichtstbijzijnde rand van de landingsbak moet afgestemd zijn op de leeftijd en het geslacht van de deelnemers in de betreffende startgroep. Als er meer dan één afzetlijn wordt gebruikt, moet elke afzetlijn in hele meters worden geplaatst, gemeten vanaf de afzetlijn die het dichtst bij de landingsbak ligt.

23. Algemene bepalingen werponderdelen (WMA Rule 32)

23.1 De specificaties van de wedstrijdmaterialen voor de leeftijdscategorieën moeten zijn zoals hieronder aangegeven:

Leeftijdscategorie	Kogelstoten (kg)	Discuswerpen (kg)	Kogelslingeren (kg)	Speerwerpen (g)	Gewichtwerpen (kg)
V35 t/m V45	4	1	4	600	9,080 (20 lb)
V50 t/m V55	3	1	3	500	7,260 (16 lb)
V60 t/m V70	3	1	3	500	5,450 (12 lb)
V75+	2	0,750	2	400	4,000 (8,8 lb)

M35 t/m M45	7,260	2	7,260	800	15,880 (35 lb)
M50 t/m M55	6	1,500	6	700	11,340 (25 lb)
M60 t/m M65	5	1	5	600	9,080 (20 lb)
M70 t/m M75	4	1	4	500	7,260 (16 lb)
M80+	3	1	3	400	5,450 (12 lb)

23.2 Eigen werpmateriaal

Deelnemers mogen hun eigen werpmateriaal gebruiken mits dit voldoet aan de regels. Dit werpmateriaal moet alleen beschikbaar worden gesteld bij de wedstrijd waaraan de eigenaar zelf deelneemt. In deze wedstrijd hebben alle deelnemers het recht om dat materiaal te gebruiken als zij dat willen.

Opmerking: Bij het kogelslingeren en gewichtwerpen moet de werpbeweging zo worden uitgevoerd dat het handvat met beide handen wordt vastgehouden. Het moment van loslaten is wanneer beide handen van het handvat vandaan bewegen. Loslaten met één hand is niet toegestaan.

► **NED**

Opmerking: Eigen wedstrijdmaterialen kan alleen met toestemming van de eigenaar door andere atleten worden gebruikt.

24. Kogelstoten (WMA Rule 33)

De kogel moet aan de volgende specificaties voldoen:

Leeftijdscategorie	V75+	M80+ V50-V70	M70-M75 V35-V45	M60-M65	M50-M55	M35-M45
Minimum gewicht voor toelating	2,000	3,000	4,000	5,000	6,000	7,260

WORLD MASTERS ATHLETICS – TECHNISCHE REGELS

tot wedstrijden en acceptatie voor records (kg)							
Diameter (mm)	Min.	80	85	95	100	105	110
	Max.	110	130	130	130	130	130

25. Discuswerpen (WMA Rule 34)

De discus moet aan de volgende specificaties voldoen:

Leeftijdscategorie		V75+	M60+ V35-V70	M50-M55	M35-M45
Minimum gewicht voor toelating tot wedstrijden en acceptatie voor records (kg)		0,750	1,000	1,500	2,000
Diameter (mm)	Min.	166	180	200	219
	Max.	182	182	202	221
Diameter metalen schijf of platte deel in het midden (mm)	Min.	50	50	50	50
	Max.	57	57	57	57
Dikte in het midden (mm)	Min.	33	37	38	44
	Max.	39	39	40	46
Dikte metalen velg (6 mm vanaf de kant) (mm)	Min.	10	12	12	12
	Max.	13	13	13	13

26. Kogelslingeren (WMA Rule 36)

26.1 Bij het doen van een worp mag de deelnemer elke startpositie kiezen, waarbij de slingerkogel alleen bij het handvat wordt vastgehouden en beide handen worden gebruikt, behalve bij het begin van de worp en het moment van loslaten.

26.2 De slingerkogel moet aan de volgende specificaties voldoen:

Leeftijdscategorie		V75+	M80+ V50-70	M70-75 V35-45	M60-65	M50-55	M35-45
Minimum gewicht voor toelating tot wedstrijden en acceptatie voor records (kg)		2,000	3,000	4,000	5,000	6,000	7,260
Lengte van de slingerkogel gemeten vanaf de binnenzijde van de handgreep (mm)	Max.	1195	1195	1195	1200	1215	1215
Diameter (mm)	Min.	75	85	95	100	105	110
	Max.	100	100	110	120	125	130

*Het gewicht is het totale gewicht van het werptuig, inclusief draad en handgreep.

27. Speerwerpen (WMA Rule 38)

De speer moet aan de volgende specificaties voldoen:

WORLD MASTERS ATHLETICS – TECHNISCHE REGELS

Leeftijdscategorie		M80+ V75+	M70-M75 V50-V70	M60-M65 V35-V45	M50-M55	M35-M45
Minimum gewicht (inclusief koordomwikkeling) voor deelname en records (g)		400*	500	600	700	800
Totale lengte (LO)(mm)	Min.	1850	2000	2200	2300	2600
	Max.	1950	2100	2300	2400	2700
Afstand van de speerpunt punt tot het zwaartepunt (L1)(mm)	Min.	750	780	800	860	900
	Max.	800	880	920	1000	1060
Lengte van de metalen kop (L3)(mm)	Min.	200	220	250	250	250
	Max.	250	270	330	330	330
Lengte van de koordomwikkeling (L4)(mm)	Min.	130	135	140	150	150
	Max.	140	145	150	160	160
Diameter schacht op het dikste punt (voor de greep – D0)(mm)	Min.	20	20	20	23	25
	Max.	23	24	25	28	30

* De koordomwikkeling waarbinnen het zwaartepunt van de speer moet vallen, mag de diameter van de schacht met niet meer dan 8mm overschrijden.

Zie ook figuur bij WA TR38

28. Gewichtwerpen outdoor (WMA Rule 59)

28.1 De specificaties van het outdoor werpgewicht moeten zijn zoals hieronder aangegeven:

Constructie: Het gewicht bestaat uit drie delen: een metalen kogel, een verbinding en een handvat.

De kogel: De metalen kogel moet bolvormig zijn en gemaakt van ijzer of van een ander metaal, dat niet zachter is dan messing. De kogel mag ook bestaan uit een mantel van een dergelijk metaal, gevuld met lood of een ander vast materiaal. Indien een vulsel is gebruikt, moet dit zo ingewerkt zijn dat het onbeweeglijk is. Het zwaartepunt van de kogel mag niet verder dan 9 mm van het middelpunt van de kogel liggen, de ketting en het handvat buiten beschouwing gelaten.

De verbinding: De metalen kogel moet door middel van een metalen verbinding met het handvat verbonden worden. De verbinding moet zo sterk zijn dat deze tijdens het werpen niet merkbaar kan rekken.

Het handvat (greep): Het handvat kan gevormd worden door een enkele of dubbele lusconstructie maar moet onbuigbaar zijn en zonder enige scharnierende verbindingen. Het mag tijdens het werpen niet merkbaar rekken. Het wordt op zodanige wijze aan de verbinding bevestigd, dat de totale lengte van het werpgewicht tijdens het werpen niet groter kan worden.

De bevestiging: De verbinding moet aan de metalen kogel zijn vastgemaakt door middel van een gewone draaispil of een draaispil met kogel-lager. Er mag geen spil gebruikt worden om het handvat aan de verbinding te bevestigen.

Het werpgewicht moet aan de volgende specificaties voldoen:

WORLD MASTERS ATHLETICS – TECHNISCHE REGELS

Leeftijdscategorie		V75+	M80+ V60-70	M70-75 V50-55	M60-65 V35-45	M50-55	M35-45
Minimum gewicht voor toelating tot wedstrijden en acceptatie voor records (kg)		4,000	5,450	7,260	9,080	11,340	15,880
Lengte van het werptuig vanaf de binnenzijde van de handgreep (mm)	Max.	410	410	410	410	410	410
Diameter(mm)	Min.	95	100	110	120	130	145
	Max.	110	120	130	140	150	165

- 28.2 De wedstrijdregels zijn hetzelfde als voor het kogelslingeren.
- 28.3 Bij het doen van een worp mag de deelnemer elke startpositie kiezen, waarbij het werpgewicht alleen bij het handvat wordt vastgehouden en beide handen worden gebruikt, behalve bij het begin van de worp en het moment van loslaten.
- 28.4 Het outdoor werpgewicht mag zowel binnen als buiten worden gebruikt afhankelijk van het oppervlak van de sector. Het indoor werpgewicht mag alleen binnen worden gebruikt. Beide soorten gewichten mogen niet (door elkaar) in dezelfde wedstrijd worden gebruikt.
- 28.5 Het gewichtwerpen moet plaatsvinden vanuit een omsloten ruimte of vanuit een kooi.

Deel IV - Meerkampen

29. Meerkampen (WMA Rule 39)

- 29.1 Alle meerkampwedstrijden moeten worden gehouden volgens de specificaties die bij de betreffende onderdelen zijn aangegeven.
- 29.2 De volgorde van de onderdelen voor de outdoor vijfkamp moet zijn:
(Mannen) Verspringen, speerwerpen, 200 m, discuswerpen, 1 500 m.
(Vrouwen) Korte horden, hoogspringen, kogelstoten, verspringen, 800 m.
- 29.3 De volgorde van de onderdelen voor de indoor vijfkamp moet zijn:
(Mannen) 60 m horden, verspringen, kogelstoten, hoogspringen, 1 000 m.
(Vrouwen) 60 m horden, hoogspringen, kogelstoten, verspringen, 800 m.
- 29.4 De volgorde van de onderdelen voor de werpvijfkamp voor mannen en vrouwen moet zijn:
Kogelslingeren, kogelstoten, discuswerpen, speerwerpen, gewichtwerpen.
- 29.5 De volgorde van de onderdelen voor de tienkamp voor mannen en vrouwen moet zijn:
Eerste dag: 100 m, verspringen, kogelstoten, hoogspringen en 400 m.
Tweede dag: 110 m horden, discuswerpen, polsstokhoogspringen, speerwerpen en 1 500 m.

- 29.6 De puntentelling voor alle meerkampen moet zijn als weergegeven in Appendix B van de “WMA Rules of Competition”.
- 29.7 Indien twee atleten gelijk eindigen voor de eerste plaats in een meerkampwedstrijd moet de volgende procedure worden gevolgd:
- (a) De atleet die in meer onderdelen meer punten heeft dan de ander moet hoger worden geklasseerd
 - (b) Indien (a) geen uitsluitel geeft of wanneer drie of meer atleten gelijk eindigen voor de eerste plaats, moet de atleet met het hoogste aantal punten op één van de onderdelen hoger worden geklasseerd
 - (c) Indien (b) geen uitsluitel geeft moet de atleet met het hoogste aantal punten op een tweede, etc., onderdeel hoger worden geklasseerd
 - (d) Indien (c) geen uitsluitel geeft blijft de gelijke stand gehandhaafd.
- Reden: Alle andere technische onderdelen hebben een regel met betrekking tot gelijk eindigen voor de eerste plaats.

► **NED**

- 29.8 *Masters zijn, in afwijking van het gestelde in WA TR 39, niet verplicht aan elk onderdeel van de meerkamp deel te nemen teneinde hun recht op verdere deelname te behouden en te worden opgenomen in de eindrangschikking.*

Deel V - Wedstrijden in een 200 m standaard rondbaan stadion (korte baan)

Het 200 m standaard rondbaan stadion (korte baan stadion) mag volledig overdekt en gesloten zijn, maar kan ook buiten gelegen zijn.

30. Hordelopen (WMA Rule 22)

Leeftijds-categorie	Afstand	Hoogte	Aantal horden	Aanloop	Tussen-afstand	Uitloop
V35	60	0,838	5	13,00	8,50	13,00
V40 t/m V45	60	0,762	5	12,00	8,00	16,00
V50 t/m V55	60	0,762	5	12,00	7,00	20,00
V60+	60	0,686	5	12,00	7,00	20,00
V70+	60*	0,686*	5*	11,00*	6,00*	25,00*
M35 t/m M45	60	0,991	5	13,72	9,14	9,72
M50 t/m M55	60	0,914	5	13,00	8,50	13,00
M60 t/m M65	60	0,838	5	12,00	8,00	16,00
M70 t/m M75	60	0,762	5	12,00	7,00	20,00
M80+	60	0,686	5	12,00 (11,00)*	7,00 (6,00)*	20,00 (25,00)*

* Met ingang van 1 januari 2026
Alle afstanden / afmetingen in m

**NED**

Leeftijds-categorie	Afstand	Hoogte	Aantal horden	Aanloop	Tussen-afstand	Uitloop
V35	50	0,838	4	13,00	8,50	11,50
V40 t/m V45	50	0,762	4	12,00	8,00	14,00
V50 t/m V55	50	0,762	4	12,00	7,00	17,00
V60+	50	0,686	4	12,00	7,00	17,00
M35 t/m M45	50	0,991	4	13,72	9,14	8,86
M50 t/m M55	50	0,914	4	13,00	8,50	11,50
M60 t/m M65	50	0,838	4	12,00	8,00	14,00
M70 t/m M75	50	0,762	4	12,00	7,00	17,00
M80+	50	0,686	4	12,00	7,00	17,00

Alle afstanden / afmetingen in m

31. Gewichtwerpen (WMA Rule 59)

De specificaties van het indoor werpgewicht moeten zijn zoals hieronder aangegeven:

De constructie: Het werpgewicht bestaat uit drie delen: een kogel, een handvat en een verbindingsconstructie die mag bestaan uit een tuig. De constructie moet zodanig zijn dat er geen schade zal ontstaan wanneer het werpgewicht neerkomt op de vloer van een normale sporthal.

De kogel: De kogel moet bolvormig zijn. De kogel moet bestaan uit een mantel van zacht plastic of rubber gevuld met geschikt materiaal. De kogel moet na de landing zijn bolvormige vorm weer aannemen. Indien

WORLD MASTERS ATHLETICS – TECHNISCHE REGELS

een vulsel wordt gebruikt, moet dit zo ingewerkt zijn dat het onbeweeglijk is. Als het handvat en tuig zijn verwijderd of omhoog gehouden worden, mag het zwaartepunt niet verder dan 9 mm van het middelpunt van de kogel af liggen.

Het handvat: Het handvat mag hetzelfde zijn als het handvat van de slingerkogel. Het handvat mag ook van een ronde metalen staaf gemaakt zijn waarvan de diameter niet meer dan 12,7 mm mag zijn. Deze staaf moet gebogen zijn in een driehoek, waarvan de binnenkant van alle zijden minimaal 100 mm en maximaal 190 mm is. Een handvat zonder vast verbindingspunt moeten drie kanten van gelijke lengte hebben. Het handvat moet zo ontworpen zijn, dat deze tijdens het werpen niet merkbaar kan rekken.

De bevestiging: De kogel moet met het handvat worden verbonden door middel van een tuig en maximaal twee metalen verbindingen, gescheiden door een draaibare spil naar keuze. Het tuig moet tenminste vier goed samengenaaide riemen hebben om een slinger te vormen. De verbindingen, de spil en het tuig mag / mogen tijdens het werpen niet merkbaar rekken.

Het werpgewicht moet aan de volgende specificaties voldoen:

Leeftijdscategorie		V75+	M80+ V60-70	M70-75 V50-55	M60-65 V35-45	M50-55	M35-45
Minimum gewicht voor toelating tot wedstrijden en acceptatie voor records (kg)		4,000	5,450	7,260	9,080	11,340	15,880
Lengte van het werptuig vanaf de binnenzijde van de handgreep (mm)	Max.	410	410	410	410	410	410
	Min.	95	100	110	120	130	145
Diameter(mm)	Max.	110	135	145	155	165	180

Deel VI - Snelwandelen

32. Snelwandelen (WMA Rule 54)

- 32.1 Voor de afstanden: zie regel 2 van de WMA Wedstrijdregels.
- 32.2 Bij onderdelen voor masters moeten alle juryleden geregistreerde juryleden snelwandelen zijn. Bij alle WMA-kampioenschappen moeten juryleden snelwandelen van het WMA Race Walking Panel deel uitmaken van het Race Walking Judge Panel. Zie regel WMA WR9.
- 32.3 Bij alle WMA non-stadia snelwandelwedstrijden moet een strafzone worden gebruikt.
- 32.4 Bij onderdelen voor masters is geen draagbare communicatieapparatuur vereist.
- 32.5 Gangmaken door atleten in de wedstrijd of andere personen die niet aan de wedstrijd deelnemen is niet toegestaan. Het wordt aanbevolen dat voor aanvang van de wedstrijd alle atleten bewust worden gemaakt van deze regel. Dit wordt beschouwd als een waarschuwing door een official. De atleten kan tijdens of na de wedstrijd een rode kaart worden gegeven voor het overtreden ervan.

Deel VII - Wegwedstrijden

33. Wegwedstrijden (WMA Rule 55)

- 33.1 Voor de afstanden: zie regel WMA WR2.
- 33.2 Er is geen leeftijdsbeperking voor een atleet bij WMA Ultrarunning.

Deel VIII - Crosscountry en berglopen

34. Crosscountry (WMA Rule 56)

- 34.1 Voor de afstanden: zie regel WMA WR2.
- 34.2 Bij de start en finish van alle wedstrijden moeten water en andere geschikte verfrissingen beschikbaar zijn. Voor alle afstanden moet in elke ronde een drinkpost beschikbaar zijn.

35. Bergloopwedstrijden (WMA Rule 57)

- 35.1 De WMA-Bergloopkampioenschappen moeten gebruik maken van het wedstrijdreglement van de World Mountain Running Association (WMRA). De WMA moet de Technical Delegate en de Safety Officer aanwijzen. Dit mag één en dezelfde persoon zijn.
- 35.2 De maximumleeftijd van de atleten die deelnemen aan bergloopwedstrijden is 79 voor mannen en vrouwen.

36. Wedstrijden buiten het stadion (WMA Rule 58)

- 36.1 Voor de afstanden: zie regel WMA WR2.
- 36.2 Bij alle WMA-kampioenschappen zullen de tijden van onderdelen buiten het stadion worden opgenomen met behulp van een chip of een soortgelijk gedragen elektronisch tijdopnamesysteem.
- 36.3 Bij alle door WMA goedgekeurde kampioenschappen zal de bruto tijd worden gebruikt in alle gevallen waar gebruik wordt gemaakt van een chip of een soortgelijk gedragen elektronisch tijdopnamesysteem.
- 36.4 Een verzoek om een alternatief tijdwaarnemingssysteem te gebruiken kan worden gedaan door het LOC van een WMA-kampioenschap binnen één week na het sluiten van de inschrijving. Het verzoek zal worden gedaan via de WMA-secretaris en gericht aan de Vice President Competition van de WMA. Een besluit zal worden gecommuniceerd naar het LOC binnen een week na ontvangst van het verzoek.
- 36.5 Gangmaken door atleten in de wedstrijd of andere personen die niet aan de wedstrijd deelnemen is niet toegestaan. Het wordt aanbevolen dat voor aanvang van de wedstrijd alle atleten bewust worden gemaakt van deze regel. Dit wordt beschouwd als een waarschuwing door een official. De atleten kan tijdens of na de wedstrijd een rode kaart worden gegeven voor het overtreden ervan.

