

## 31. Hink-stap-springen

De regels TR29 en TR30 zijn ook van toepassing op hink-stap-springen met de volgende aanvullingen:

### Wedstrijd

31.1 Hink-stap-springen bestaat uit een hink, een stap en een sprong, in die volgorde uitgevoerd.

31.2 De “hink” moet zo worden uitgevoerd, dat een atleet eerst landt op dezelfde voet als waarmee hij heeft afgezet. Bij de “stap” moet hij landen op de andere voet, waarmee vervolgens voor de sprong moet worden afgezet.

Als een atleet tijdens de poging met zijn “sleepbeen” de grond raakt, zal de sprong om deze reden niet als ongeldig worden aangemerkt.

Opmerking: Regel TR30.1.4 is niet van toepassing op het neerkomen in de hink- en stapfase.

Opgemerkt dient te worden dat het (alleen voor dit feit) geen foutpoging is als de atleet:

- a. de witte lijnen of de grond daarbuiten raakt tussen de afzetbalk en de landingsbak; of
- b. buiten zijn schuld al met de stap in de landingsbak terechtkomt (bijvoorbeeld doordat een jurylid de afzetbalk niet correct heeft geplaatst). In deze gevallen zal de scheidsrechter de atleet normaal gesproken een vervangende poging toekennen.

Het is hoe dan ook een foutpoging als de landing na de sprong niet in de landingsbak plaats vindt.

### Afzetlijn

31.3 De afstand tussen de afzetlijn en de achterkant van de landingsbak moet (voor mannen) tenminste 21 m bedragen.

31.4 Afhankelijk van het niveau van de wedstrijd wordt aanbevolen om aparte afzetbalken te hebben voor mannen en voor vrouwen. De afzetlijn voor mannen moet op 13 m en voor vrouwen op 11 m liggen, gerekend vanaf het begin van de landingsbak. Voor alle andere wedstrijden is de afstand afhankelijk van het niveau van de wedstrijd.

#### ► **NED**

*Voor andere dan internationale wedstrijden kan de afzetbalk ook op 9 m worden gelegd, gerekend vanaf het begin van de landingsbak.*

Opmerking: *Zo nodig kan in plaats van een afzetbalk op de aanloop een witte strook worden aangebracht op 7 of 5 m vanaf het begin van de landingsbak. De witte strook moet dezelfde afmetingen hebben als de afzetbalk.*

31.5 Tussen de afzetbalk en de landingsbak moet er een afzetvlak zijn met een breedte van 1,22 m ( $\pm 0,01$  m) dat een stevige en gelijkmatige ondergrond biedt voor de hink en de stap.

Opmerking: Op alle atletiekbanen die voor 1 mei 2004 zijn aangelegd, mag de aanloop een maximale breedte hebben van 1,25 m. Echter, zodra de aanloop een nieuw oppervlak krijgt, moet de breedte voldoen aan deze regel.



**NED**

*Van atletiekaccommodaties waar het afzetvlak hink-stap-springen 1,24 m - 1,25 m breed is zal tot aan de eerstvolgende vervanging van de belijning, dit afzetvlak niet worden afgekeurd. Na de vervanging van de belijning moet de breedte van het afzetvlak 1,22 m ( $\pm 0,01$  m) zijn.*