

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.

WORLD MASTERS ATHLETICS – WEDSTRIJDREGELS

- 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 wegparcoursmeter, 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, geregistreerde juryleden snelwandelen in atletiek voor masters uit verschillende landen. Deze moeten worden geselecteerd en goedgekeurd door de WMA vicepresident 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:

- a. moet deelnamegerechtigd zijn;
- b. moet lid zijn van WA of hun atletiekfederatie;
- c. 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 |
| 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) |

WORLD MASTERS ATHLETICS – WEDSTRIJDREGELS

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 mei 2025 | TR 14 | Steeplechase |
| 19 september 2023 | 01 mei 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 geschraapt. 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.
Vervolghoogtes 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.