

BIJLAGE 1 NEDERLANDSE KAMPIOENSCHAPPEN

Onderdelen waarop jaarlijks Nederlandse kampioenschappen kunnen worden verwerkt:

Aanpassingen

| Goedgekeurd door <i>Unieraad</i> | Invoeringsdatum | Regel | Onderwerp |
|----------------------------------|-----------------|-------|-------------------|
| 05-05-2025 | 05-05-2025 | 1.3 | NK's op de weg |
| 05-05-2025 | 05-05-2025 | 1.4 | NK's crosscountry |

1.1 NK's op de baan

Mannen

- 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1 500 m, 5 000 m, 10 000 m;
- 110 m horden, 400 m horden, 3 000 m steeplechase;
- 4 x 100 m, 4 x 400 m, 4 x 800 m, 4 x 1 500 m voor verenigingen;
- Snelwandelen: 20 000 m;
- Hoogspringen, polsstokhoogspringen, verspringen, hink-stap-springen;
- Kogelstoten, discuswerpen, kogelslingeren, speerwerpen;
- Tienkamp;
- Verenigingskampioenschap.

U20 mannen

- 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1 500 m, 3 000 m, 5 000 m, 10 000 m;
- 110 m horden, 400 m horden; 3 000 m steeplechase;
- 4 x 100 m, 4 x 400 m, 4 x 800 m voor verenigingen;
- Snelwandelen: 5 000 m;
- Hoogspringen, polsstokhoogspringen, verspringen, hink-stap-springen;
- Kogelstoten, discuswerpen, kogelslingeren, speerwerpen;
- Tienkamp;
- Verenigingskampioenschap.

U18 mannen

- 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1 500 m, 3 000 m;
- 110 m horden, 400 m horden, 2 000 m steeplechase;
- 4 x 400 m, 4 x 100 m voor verenigingen;
- Snelwandelen: 5 000 m;
- Hoogspringen, polsstokhoogspringen, verspringen, hink-stap-springen;
- Kogelstoten, discuswerpen, kogelslingeren, speerwerpen;
- Tienkamp.

Mannen masters ¹⁾

- 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1 500 m, 5 000 m, 10 000 m;

BIJLAGE 1 – NEDERLANDSE KAMPIOENSCHAPPEN

- 80 / 100 / 110 m horden, 200 / 300 / 400 m horden, 2 000 / 3 000 m steeplechase; ²⁾
 - 4 x 100 m, 4 x 200 m, 4 x 400 m, 4 x 800 m, 4 x 1 500 m voor verenigingen;
 - Snelwandelen: 5 000 m;
 - Hoogspringen, polsstokhoogspringen, verspringen, hink-stap-springen;
 - Kogelstoten, discuswerpen, kogelslingeren, speerwerpen, gewichtwerpen; ³⁾
 - Werpvielfkamp ³⁾.
- 1) Het definitieve programma wordt jaarlijks door de algemeen secretaris van de Atletiekunie vastgesteld.
- 2) Voor hoogten en afstanden: zie tabel in Boek WMA van dit reglement.
- 3) Voor specificaties, maten en gewichten: zie tabellen in boek WMA van dit reglement.

Vrouwen

- 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1 500 m, 5 000 m, 10 000 m;
- 100 m horden, 400 m horden, 3 000 m steeplechase;
- 4 x 100 m, 4 x 400 m, 4 x 800 m voor verenigingen;
- Snelwandelen: 5 000 m.
- Hoogspringen, polsstokhoogspringen, verspringen, hink-stap-springen;
- Kogelstoten, discuswerpen, kogelslingeren, speerwerpen;
- Zevenkamp;
- Verenigingskampioenschap.

U20 Vrouwen

- 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1 500 m, 3 000 m, 5 000 m;
- 100 m horden, 400 m horden, 3 000 m steeplechase;
- 4 x 100 m, 4 x 400 m voor verenigingen;
- Snelwandelen: 5 000 m.
- Hoogspringen, polsstokhoogspringen, verspringen, hink-stap-springen;
- Kogelstoten, discuswerpen, kogelslingeren, speerwerpen;
- Zevenkamp;
- Verenigingskampioenschap.

U18 Vrouwen

- 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1 500 m, 3 000 m;
- 100 m horden, 400 m horden, 2 000 m steeplechase;
- 4 x 100 m voor verenigingen;
- Snelwandelen: 5 000 m.
- Hoogspringen, polsstokhoogspringen, verspringen, hink-stap-springen;
- Kogelstoten, discuswerpen, kogelslingeren, speerwerpen;
- Zevenkamp.

Vrouwen masters ¹⁾

- 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1 500 m, 5 000 m, 10 000 m;
- 80 / 100 m horden, 200 / 300 / 400 m horden; ²⁾
- 4 x 100 m, 4 x 200 m, 4 x 400 m, 4 x 800 m voor verenigingen;

BIJLAGE 1 – NEDERLANDSE KAMPIOENSCHAPPEN

- Snelwandelen: 3 000 m;
 - Hoogspringen, polsstokhoogspringen, verspringen, hink-stap-springen;
 - Kogelstoten, discuswerpen, kogelslingeren, speerwerpen, gewichtwerpen; ³⁾
 - Werpvijskamp ³⁾.
- 1) Het definitieve programma wordt jaarlijks door de algemeen secretaris van de Atletiekunie vastgesteld.
- 2) Voor hoogten en afstanden: zie tabel in boek WMA van dit reglement.
- 3) Voor specificaties, maten en gewichten: zie tabellen in boek WMA van dit reglement.

1.2 NK's korte baan

Mannen

- 60 m, 400 m, 800 m, 1 500 m, 3 000 m;
- 60 m horden;
- Hoogspringen, polsstokhoogspringen, verspringen, hink-stap-springen;
- Kogelstoten;
- Zevenkamp.

U20 mannen

- 60 m, 400 m, 800 m, 1 500 m, 3 000 m;
- 60 m horden;
- Hoogspringen, polsstokhoogspringen, verspringen, hink-stap-springen;
- Kogelstoten;
- Zevenkamp.

U18 mannen

- 60 m, 400 m, 800 m, 1 500 m, 3 000 m;
- 60 m horden;
- Hoogspringen, polsstokhoogspringen, verspringen, hink-stap-springen;
- Kogelstoten;
- Zevenkamp.

Mannen masters ¹⁾

- 60 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1 500 m, 3 000 m;
- 60 m horden ²⁾;
- Snelwandelen: 3 000 m;
- Hoogspringen, polsstokhoogspringen, verspringen, hink-stap-springen;
- Kogelstoten ³⁾.

1) Het definitieve programma wordt jaarlijks door de algemeen secretaris van de Atletiekunie vastgesteld.

2) Voor hoogten en afstanden: zie tabel in boek WMA van dit reglement.

3) Voor specificaties, maten en gewichten: zie tabellen in boek WMA van dit reglement.

Vrouwen

- 60 m, 400 m, 800 m, 1 500 m, 3 000 m;

BIJLAGE 1 – NEDERLANDSE KAMPIOENSCHAPPEN

- 60 m horden;
- Hoogspringen, polsstokhoogspringen, verspringen, hink-stap-springen;
- Kogelstoten;
- Vijfkamp.

U20 vrouwen

- 60 m, 400 m, 800 m, 1 500 m, 3 000 m;
- 60 m horden;
- Hoogspringen, polsstokhoogspringen, verspringen, hink-stap-springen;
- Kogelstoten;
- Vijfkamp.

U18 vrouwen

- 60 m, 400 m, 800 m, 1 500 m, 3 000 m;
- 60 m horden;
- Hoogspringen, polsstokhoogspringen, verspringen, hink-stap-springen;
- Kogelstoten;
- Vijfkamp.

Vrouwen masters ¹⁾

- 60 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1 500 m, 3 000 m;
- 60 m horden ²⁾;
- Hoogspringen, polsstokhoogspringen, verspringen, hink-stap-springen;
- Kogelstoten ³⁾.

¹⁾ Het definitieve programma wordt jaarlijks door de algemeen secretaris van de Atletiekunie vastgesteld.

²⁾ Voor hoogten en afstanden: zie tabel in boek WMA van dit reglement.

³⁾ Voor specificaties, maten en gewichten: zie tabellen in boek WMA van dit reglement.

1.3 NK's op de weg

Mannen

- 5 km, 10 km, halve marathon, marathon, 50 km, 100 km (individueel en verenigings-kampioenschap), 24-uur;
- Snelwandelen 20 km en 35 km (v.a. 01-01-2026 halve marathon en marathon)

U20 Mannen

- 5 km

Mannen masters

- 10 km, halve marathon, marathon, 100 km (individueel en verenigings-kampioenschap), 24-uur.

Vrouwen

- 5 km, 10 km, halve marathon, marathon, 50 km, 100 km (individueel en verenigings-kampioenschap), 24-uur;
- Snelwandelen 10 km en 20 km (v.a. 01-01-2026 10 km en halve marathon)

U20 Vrouwen

- 5km

Vrouwen masters

- 10 km, halve marathon, marathon, 100 km (individueel en verenigings-kampioenschap), 24-uur.

1.4 NK's crosscountry

Mannen

- Crosscountry (kort) ca. 2-3 km: individueel;
- Crosscountry ca. 10 km: individueel en verenigingskampioenschap;

U20 mannen

- Crosscountry ca. 8 km: individueel en verenigingskampioenschap.

U18 mannen

- Crosscountry ca. 6 km: individueel en verenigingskampioenschap.

Mannen masters

- Crosscountry M35-70 ca. 8 km: individueel en verenigingskampioenschap;
- Crosscountry M 70+ ca. 6 km: individueel en verenigingskampioenschap;

Vrouwen

- Crosscountry (kort) ca. 2-3 km: individueel;
- Crosscountry ca. 10 km: individueel en verenigingskampioenschap;

U20 vrouwen

- Crosscountry ca. 6 km: individueel en verenigingskampioenschap.

U18 vrouwen

- Crosscountry ca. 4 km: individueel en verenigingskampioenschap.

Vrouwen masters

- Crosscountry V35-70 ca. 8 km: individueel en verenigingskampioenschap;
- Crosscountry 70+ ca. 6 km: individueel en verenigingskampioenschap;

1.5 NK Trailrunning

Voor mogelijke afstanden: zie TR51