

## U8 TOT EN MET U12 (PUPILLEN)

### 2. AANVULLENDE REGELS VOOR U8, U9, U10 EN U12

#### 2.1 Algemeen

##### Algemene wedstrijdregels

2.1.1 Op alle wedstrijden voor U8-U12 atleten zijn de bepalingen van World Athletics onverkort van toepassing, tenzij in deze aanvullende regels anders is bepaald. De onderstaande regels gelden voor de “klassieke” wedstrijden voor U8-U12 atleten. Daarnaast kent de Atletiekunie wedstrijden voor U8-U12 atleten in de vorm van “Athletics Champs” waarvoor afwijkende regels gelden (zie regel 2.8 van de Atletiekunie).

##### Leeftijdsindeling

2.1.2 Er wordt onderscheid gemaakt in: U8, U9, U10 en U12. Bij deze jongste categorieën wordt de volgende leeftijdsindeling gehanteerd:

- U8 meisjes en jongens: jonger dan 8 jaar
- U9 meisjes en jongens: 8 jaar
- U10 meisjes en jongens: 9 jaar
- U12 meisjes en jongens: 10 en 11 jaar

Voor de hierboven aangegeven leeftijden geldt, dat deze in het lopende jaar moeten worden bereikt. In verband met wedstrijden in het winterseizoen geschiedt de indeling in overeenstemming met deze bepalingen al vanaf 1 november voorafgaande aan het desbetreffende kalenderjaar.

##### Uitkomen in andere leeftijdscategorieën

2.1.3 U8 meisjes en jongens mogen in wedstrijden meedoen bij de categorie U9.

2.1.4 De U9, U10 en U12 meisjes en jongens mogen slechts in hun eigen leeftijdscategorie uitkomen.

##### Wedstrijdprogramma

2.1.5 Het wedstrijdprogramma voor de traditionele wedstrijden voor U9, U10 en U 12 meisjes en jongens bestaat uit:

U9 meisjes	U9 jongens
40 m hardlopen	40 m hardlopen
600 m hardlopen	600 m hardlopen
Verspringen	Verspringen
Hoogspringen	Hoogspringen
Balwerpen (80 - 100 g)	Balwerpen (80 - 100 g)
4 x 40 m estafette	4 x 40 m estafette
Crosscountry: 800 - 1 000 m	Crosscountry: 800 - 1 000 m

## ATLETIEKUNIE – U8 TOT EN MET U12

Wegwedstrijd: max. 1,5 km	Wegwedstrijd: max. 1,5 km
---------------------------	---------------------------

<b>U10 meisjes</b>	<b>U10 jongens</b>
40 m hardlopen	40 m hardlopen
1 000 m hardlopen	1 000 m hardlopen
Verspringen	Verspringen
Hoogspringen	Hoogspringen
Kogelstoten (2 kg)	Kogelstoten (2 kg)
Balwerpen (140 - 160 g)	Balwerpen (140 - 160 g)
4 x 40 m estafette	4 x 40 m estafette
Crosscountry: 1 000 – 1 200 m	Crosscountry: 1 000 – 1 200 m
Wegwedstrijd: max. 2,5 km	Wegwedstrijd: max. 2,5 km

N.B.: De estafettes voor U9 en U10 meisjes en jongens worden bij voorkeur in pendelvorm verwerkt.

<b>U12 meisjes</b>	<b>U12 jongens</b>
60 m hardlopen	60 m hardlopen
1 000 m hardlopen	1 000 m hardlopen
Verspringen	Verspringen
Hoogspringen	Hoogspringen
Kogelstoten (2 kg)	Kogelstoten (2 kg)
Balwerpen (170 - 200 g)	Balwerpen (170 - 200 g)
4 x 60 m estafette	4 x 60 m estafette
Crosscountry: 1 200 – 1 600 m	Crosscountry: 1 200 – 1 600 m
Wegwedstrijd: max. 4 km	Wegwedstrijd: max. 4 km

- 2.1.6 Uitdrukkelijk verboden zijn: sprintonderdelen langer dan de hierboven aangegeven afstanden (dit geldt ook voor de per atleet te lopen estafette afstanden), individuele looponderdelen op de baan anders dan 600 m (U9) of 1 000 m (U10 en U12) en wedstrijdonderdelen die hierboven niet zijn vermeld.

Het is toegestaan om van wedstrijdonderdelen afgeleide, passende atletiekvormen te verwerken, mits deze tevoren door de organiserende vereniging in de wedstrijdaankondiging zijn vermeld. Te denken valt o.a. aan: estafette met meer atleten per ploeg (bijvoorbeeld 8 x 60 m), pendelestafette, verspringen vanaf een schans (maximale hoogte 0,15 m), springen op tijd, springen / werpen in puntenvakken, doelwerpen, hindernislopen, etc.

### **Bijzondere bepalingen**

- 2.1.7 Wedstrijden voor U8-U12 atleten mogen uitsluitend in de vorm van meerkampen worden verwerkt; deelnemen aan individuele

onderdelen is niet toegestaan. Er is in elke groep dus slechts één winnaar, namelijk de winnaar van de meerkamp.

- 2.1.8 Wedstrijden voor U8-U12 atleten worden bij voorkeur separaat verwerkt. Combinatie met een andere wedstrijd is toegestaan.
- 2.1.9 Het is niet toegestaan dat U8, U9, U10 en U12 meisjes en jongens en andere leeftijdscategorieën gelijktijdig tegen elkaar uitkomen.

### **Deelname van meisjes en jongens**

- 2.1.10 Het is voor deze categorieën toegestaan dat meisjes en jongens tegelijk aan hetzelfde onderdeel deelnemen.

## **2.2 Looponderdelen**

- 2.2.1 Bij de start van de looponderdelen is het toegestaan dat familieleden, begeleiders of trainers een U8-U12 atleet assisteren bij het aan- en uitkleden en het gereedmaken van de startblokken.
- 2.2.2 U8-U12 atleten zijn niet verplicht van startblokken gebruik te maken.
- 2.2.3 De starter kan een U8-U12 atleet na een valse start waarschuwen zonder haar / hem hiervoor verder te bestraffen.
- 2.2.4 Als een U8-U12 atleet tijdens de 40 m of 60 m komt te vallen en er naar het oordeel van de scheidsrechter niet van opzet sprake is, mag zij / hij de afstand overlopen, bij voorkeur in een andere serie.
- 2.2.5 Als tijdens een meerkampwedstrijd voor U8-U12 atleten ook een 600 m en / of een 1 000 m op het programma staan, mogen zij daaraan meedoen zonder te hebben deelgenomen aan de meerkamp.  
De 600 m en 1 000 m mogen geen deel uitmaken van de meerkamp en moeten ná de meerkamp worden verwerkt.  
Het is ook toegestaan in het programma van een senioren- of junioren-wedstrijd een 600 m en / of een 1 000 m op te nemen waaraan slechts U8-U12 atleten mogen meedoen.
- 2.2.6 Als tijdens een meerkampwedstrijd voor U8-U12 atleten ook estafettes op het programma staan, mogen zij daaraan meedoen zonder te hebben deelgenomen aan de meerkamp.  
Bij de 4 x 60 m estafette is de wisselzone 30 m en bij de 4 x 40 m estafette 20 m.

## **2.3 Algemene regels spring- en werponderdelen**

### **Aantal pogingen**

- 2.3.1 Bij het verspringen en de werponderdelen heeft iedere deelnemer in deze categorieën drie pogingen.

Opmerking: Als dat organisatorisch mogelijk is, kan de wedstrijd-leider beslissen dat elke deelnemer meer dan drie pogingen heeft, dit met uitzondering van het hoogspringen (zie regel WA WR16).

- 2.3.2 Bij het verspringen en de werponderdelen kan de jury een deelnemer die al zijn pogingen ongeldig heeft, maximaal twee extra pogingen toestaan.

Opmerking: Voorkomen moet worden dat in deze categorie atleten een onderdeel beëindigen zonder één enkele geldige poging. In voorkomende gevallen kan “enige assistentie” worden verleend (zie regel 2.3.3 van Atletiekunie).

- 2.3.3 Bij de spring- en werponderdelen is het toegestaan dat familieleden, begeleiders of trainers zich op het wedstrijdterrein bevinden op voorwaarde dat:

- de veiligheid van atleten, jury en omstanders niet in gevaar komt;
- de atleten bij hun pogingen niet worden gehinderd;
- de juryleden niet in hun werk worden gehinderd.

Hierbij is het toegestaan dat familieleden, begeleiders of trainers een U8-U12 atleet assisteren door het geven van aanwijzingen.

## 2.4 Springonderdelen

### Verspringen

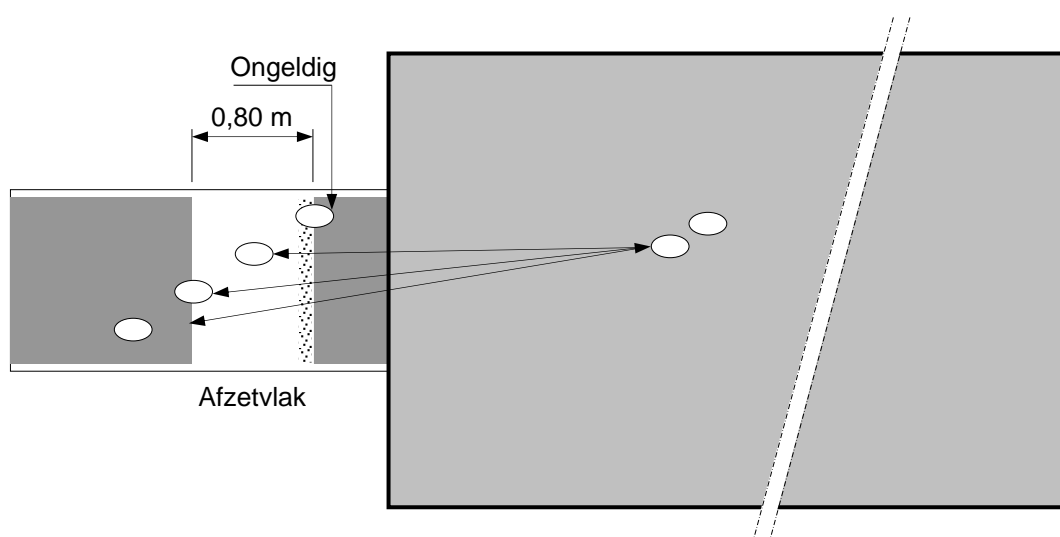
- 2.4.1 Bij het verspringen moet worden afgezet vanuit of voor een wit gemarkeerd vlak, waarvan de lengte en de breedte resp. 0,80 m en 1,22 m moeten bedragen.

Gezien vanuit de aanlooprichting, vormt de afzetlijn in het afzetvlak de achterste grens van het vlak en ligt het dichtst bij de landingsbak (zie tekening).

De afstand tussen het afzetvlak en de rand van de landingsbak moet ca. 0,50 m zijn.

De afzet in het vlak en de afzet voor het vlak, zowel als gedeeltelijk in het vlak en gedeeltelijk voor het vlak, worden goedgekeurd.

Opmerking: De afstand van ca. 0,50 m is vastgesteld om te voorkomen dat op de rand van de bak wordt afgezet of gesprongen, waardoor blessures kunnen ontstaan.



### Metten bij het verspringen voor U8-U12 jongens en meisjes

- 2.4.2 De afstand moet worden gemeten vanaf de dichtstbijzijnde indruk in het zand tot aan de voorzijde van de voetafdruk. Als wordt afgezet vóór het afzetvlak, moet de afstand worden gemeten tot aan de rand van het afzet-vlak, die het verst van de zandbak verwijderd is.

Opmerking:

- De voetafdruk zelf mag niet worden mee gemeten.
- Het bovenstaande betekent, dat in afwijking van het gestelde in regel WA TR29.9, bij deze categorieën schuin gemeten mag worden (zie tekening).

- 2.4.3 De sprong is ongeldig als geheel of gedeeltelijk voorbij het afzetvlak wordt afgezet.

### Hoogspringen

- 2.4.4 U8-U12 atleten hebben recht op drie pogingen op elke hoogte.
- 2.4.5 Driemaal aanlopen zonder te springen wordt aangemerkt als een poging.

### Aanvangs- en vervolghoogten hoogspringen

- 2.4.6 De aanbevolen aanvangshoogten bij het hoogspringen voor U8-U12 atleten zijn:

- U9 meisjes en jongens 0,55 m
- U10 meisjes en jongens 0,60 m
- U12 meisjes en jongens 0,70 m

De verhoging moet altijd een veelvoud van 0,05 m zijn.

## 2.5 Werponderdelen

### Kogelstoten

2.5.1 De kogels moeten aan de volgende eisen voldoen:

		U10 en U12 Meisjes en jongens
Minimum gewicht voor toelating tot wedstrijden		2,000 kg
Diameter	Min.	75 mm
	Max.	90 mm

### Balwerpen

2.5.2 Er moet geworpen worden met een bovenhandse strekwerp.

2.5.3 De worp is ongeldig als de atleet, na met zijn poging te zijn begonnen, de afwerplijn aan de kant van de aanloop of het verlengde daarvan overschrijdt.

2.5.4 Een worp is slechts geldig als de bal geheel valt tussen de binnenzijden van de sectorlijnen.

2.5.5 De bal moet na de worp naar de afwerpplaats worden teruggebracht; terugwerpen is niet toegestaan.

2.5.6 De terreininrichting is gelijk aan die voor het speerwerpen.

2.5.7 Onmiddellijk na elke worp wordt de geworpen afstand gemeten vanaf de dichtstbijzijnde indruk die de bal heeft gemaakt tot de binnenzijde van de afwerpboog, langs een rechte lijn die doorloopt tot het middelpunt, afgerond op hele centimeters naar beneden.

2.5.8 De bal moet voldoen aan de volgende eisen:

		U9	U10	U12
Gewicht voor toelating tot wedstrijden	Min.	80 g	140 g	170 g
	Max.	100 g	160 g	200 g
Omtrek	Min.	200 mm	260 mm	290 mm
	Max.	240 mm	280 mm	310 mm

## 2.6 Meerkampen

### Puntentelling

Voor de puntentelling wordt gebruik gemaakt van de “Atletiekunie puntentelling voor pupillen ‘klassiek’”, zie document Formules en Constanten welke gepubliceerd wordt op de website van de Atletiekunie

## 2.7 Kogelstoten (indoor)

De indoorkogels moeten voldoen aan de volgende specificaties:

	U10 en U12 meisjes en jongens
Minimum gewicht voor toelating tot wedstrijden	2,000 kg

Diameter	Min.	75 mm
	Max.	110 mm

## 2.8 Athletics Champs

Vanaf 2016 is Athletics Champs de gangbare wedstrijdvorm voor U8-U12 atleten. De uitleg over de onderdelen is terug te vinden in de instructiekaarten die zijn gepubliceerd op de website van de Atletiekunie. Ook de puntentelling voor Athletics Champs is terug te vinden op de Atletiekunie website. Zie document Formules en Constanten, “Atletiekunie puntentelling voor pupillen ‘Athletics Champs’”, welke gepubliceerd wordt op de website van de Atletiekunie.

De regels voor de Athletics Champs competitie zijn opgenomen in de “Wedstrijdbepalingen competitie” (zie website Atletiekunie).