

Aanpassingen

Goedgekeurd door de Unieraad	Invoeringsdatum	Regel	Onderwerp
16-07-2025	16-07-2025	1.2.1	Leeftijdsindeling
16-07-2025	16-07-2025	2.1.2	Leeftijdsindeling
16-07-2025	16-07-2025	2.1.4	Uitkomen in andere leeftijdscategorieën

U14 EN U16 (JUNIOREN)

1. AANVULLENDE REGELS VOOR U14 JUNIOREN EN U16 JUNIOREN

Deel I - Algemeen

1.1 Algemene wedstrijdregels

Bij alle wedstrijden voor U14 en U16 junioren zijn de bepalingen van de Technische Regels onverkort van toepassing, tenzij in deze aanvullende regels anders is bepaald.

1.2 Leeftijdsindeling

1.2.1 Bij wedstrijden van de Atletiekunie worden voor de U14 en U16 junioren de volgende leeftijdscategorieën gehanteerd:

- U14 junioren: 12 en 13 jaar
- U16 junioren: 14 en 15 jaar

Voor de hierboven aangegeven leeftijden geldt, dat deze in het lopende jaar moeten worden bereikt.

Uitkomen in andere leeftijdscategorieën

1.2.2 U14 junioren mogen in de naast hogere leeftijdscategorie uitkomen d.w.z. bij de U16 junioren. U16 junioren mogen in iedere hogere leeftijdscategorie (tot en met senioren) uitkomen. Bij deelname in een hogere leeftijdscategorie moet gelopen worden over horden en moet geworpen worden met materialen die voor die hogere leeftijdscategorie gelden.

Junioren mogen tijdens een wedstrijd niet in twee leeftijdscategorieën op hetzelfde wedstrijdonderdeel uitkomen. Wedstrijden die zich uitstrekken over meerdere dagen worden in dit opzicht als één wedstrijd beschouwd.

Opmerking: Wedstrijden kunnen worden georganiseerd voor een bepaalde leeftijdscategorie, waarbij een andere leeftijdscategorie wordt uitgesloten. Dit moet dan wel nadrukkelijk in de wedstrijaankondiging worden vermeld.

Deelname van jongens en meisjes

- 1.2.3 De wedstrijdleader kan bij regionale wedstrijden met - naar zijn oordeel - geringe deelname aan een wedstrijdonderdeel, toestaan dat U16 jongens en meisjes of U14 junioren samen aan datzelfde onderdeel deelnemen.

Aanbevolen wedstrijdprogramma

- 1.2.4 Op de website van de Atletiekunie is onder Wedstrijdorganisatie / Reglementen en downloads een overzicht opgenomen van aanbevolen wedstrijdonderdelen.

Afgeleide atletiekvormen

- 1.2.5 Het is toegestaan om van “officiële” wedstrijdonderdelen afgeleide, passende atletiekvormen te verwerken, mits deze tevoren door de organiserende vereniging in de wedstrijdaankondiging zijn vermeld. Te denken valt o.a. aan: pendelestafette, polsstokverspringen, stap-stap-springen, 5-sprong, avonturentienkamp, vier keer SUPER drie, etc.

Deel II - Looponderdelen

1.3 Looponderdelen

De Start

- 1.3.1 Iedere atleet, die een valse start veroorzaakt, moet worden gewaarschuwd. Een atleet, die verantwoordelijk is voor twee valse starts in dezelfde serie wordt uitgesloten. Dit geldt ook voor estafettes, competitiewedstrijden en meerkampen.

Windmeting

- 1.3.2 De perioden tijdens welke de windsnelheid wordt gemeten zijn, vanaf het zichtbaar worden van de flits en / of de rook van de startrevolver:
- | | |
|----------------|-------------|
| - 60 m en 80 m | 10 seconden |
| - 60 m horden | 10 seconden |
| - 80 m horden | 13 seconden |
- Zie TR17.12 voor het meten van de windsnelheid bij afstanden groter dan 80 m.

Opeenvolgende ronden

- 1.3.3 Het op één wedstrijddag verwerken van drie opeenvolgende ronden van de volgende programmaonderdelen (hordeonderdelen inbegrepen) is niet toegestaan:
- 200 m en langer voor U14 junioren;
 - 400 m en langer voor U16 junioren.

Hordeloop

1.3.4 De standaardafstanden voor de hordelopen zijn als volgt:

- U14 meisjes: 60 m
- U16 meisjes: 80 en 300 m
- U14 jongens: 80 m
- U16 Jongens: 100 en 300 m

1.3.5 Voor bovengenoemde afstanden moeten de horden als volgt worden geplaatst:

60, 80 en 100 m horden

Categorie	Afstand	Hoogte	Aantal horden	Afstand van start tot 1 ^e horde	Tussenafstand	Afstand van laatste horde tot finish
U14 meisjes	60	0,762	6	12,00	8,00	8,00
U16 meisjes	80	0,762	8	12,00	8,00	12,00
U14 jongens	80	0,762	8	12,00	8,00	12,00
U16 jongens	100	0,838	10	13,00	8,50	10,50

Alle afmetingen in m

300 m horden

Categorie	Afstand	Hoogte	Aantal horden	Afstand van start tot 1 ^e horde	Tussenafstand	Afstand van laatste horde tot finish
U16 meisjes	300	0,762	7	50,00	35,00	40,00
U16 jongens	300	0,762	7	50,00	35,00	40,00

Alle afmetingen in m

Steeplechase

1.3.6 Bij de 1 000 m steeplechase voor U14 junioren moeten de atleten 9 keer over de hindernis gaan. In iedere ronde moeten 4 hindernissen worden geplaatst met een hoogte van 0,762 m. De waterbak wordt door U14 junioren niet gepasseerd.

1.3.7 Bij de 1 500 m steeplechase voor U16 junioren moeten de atleten 12 keer over een hindernis en 3 keer over de waterbak gaan. In elke volledige ronde moeten 5 hindernissen met een hoogte van 0,762 m staan, waarbij de waterbak steeds als vierde hindernis fungeert. De hindernissen moeten gelijkmatig over de baan worden verdeeld, hetgeen inhoudt dat de afstand tussen twee hindernissen ongeveer gelijk is aan 1/5e deel van de lengte van een ronde.

Vanaf de start tot aan het begin van de eerste volledige ronde mogen er geen hindernissen worden opgesteld. De hindernissen die hier zouden moeten staan, mogen pas worden geplaatst als de atleten aan de eerste volledige ronde beginnen.

Estafettes

- 1.3.8 In aanvulling op regel TR24.3 moet ook bij de 4 x 80 m en de 4 x 60 m iedere wisselzone 30 meter lang zijn, waarin op 20 meter vanaf het begin van de wisselzone een korte lijn in de baan is getrokken.

Deel III - Technische onderdelen

1.4 Springonderdelen

Hoogspringen

1.4.1 Aanbevolen aanvangs- en vervolghoogten:

- U14 meisjes: 0,90 m
- U16 meisjes: 1,00 m
- U14 jongens: 1,00 m
- U16 jongens: 1,10 m

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

Polsstokhoogspringen

1.4.2 Aanbevolen aanvangs- en vervolghoogten:

- U16 meisjes: 1,90 m
- U16 jongens: 1,90 m

De verhoging moet tot en met 2,60 m altijd een veelvoud van 0,10 m, daarboven een veelvoud van 0,05 m zijn.

1.5 Werponderdelen

Kogelstoten

1.5.1 De gewichten van de kogels voor de verschillende categorieën zijn:

- U14 meisjes: 2,000 kg
- U16 meisjes: 3,000 kg
- U14 jongens: 3,000 kg
- U16 jongens: 4,000 kg

De kogels moeten aan de volgende eisen voldoen:

		U14 meisjes	U16 meisjes / U14 jongens	U16 jongens
Minimum gewicht voor toelating tot wedstrijden		2,000 kg	3,000 kg	4,000 kg
Diameter	Min.	75 mm	85 mm	95 mm
	Max.	90 mm	100 mm	110 mm

Discuswerpen

1.5.2 De gewichten van de discussen voor de verschillende categorieën zijn:

- U14 meisjes: 0,750 kg
- U16 meisjes: 1,000 kg
- U14 jongens: 1,000 kg
- U16 jongens: 1,000 kg

ATLETIEKUNIE – U14 EN U16

De discussen moeten aan de volgende eisen voldoen:

		U14 meisjes	U16 meisjes U14 en U16 jongens
Minimum gewicht voor toelating tot wedstrijden		0,750 kg	1,000 kg
Diameter	Min.	166 mm	180 mm
	Max.	168 mm	182 mm
Diameter metalen schijf of platte deel in het midden	Min.	50 mm	50 mm
	Max.	57 mm	57 mm
Dikte in het midden	Min.	33 mm	37 mm
	Max.	35 mm	39 mm
Dikte metalen velg (6 mm vanaf de kant)	Min.	12 mm	12 mm
	Max.	13 mm	13 mm

Kogelslingeren

1.5.3 De gewichten van de slingerkogels voor de verschillende categorieën zijn:

- U16 meisjes: 3,000 kg
- U16 jongens: 4,000 kg

De slingerkogels moeten aan de volgende eisen voldoen:

		U16 meisjes	U16 jongens
Minimum gewicht* voor toelating tot wedstrijden		3,000 kg	4,000 kg
Lengte van de slingerkogel gemeten vanaf de binnenzijde van de handgreep	Max.	1195 mm	1195 mm
Diameter kogel	Min.	85 mm	95 mm
	Max.	100 mm	110 mm

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

Speerwerpen

1.5.4 De gewichten van de speren voor de verschillende categorieën zijn:

- U14 meisjes: 400 g
- U16 meisjes: 500 g
- U14 jongens: 400 g
- U16 jongens: 600 g

De speren moeten aan de volgende eisen voldoen:

		U14 meisjes U14 jongens	U16 meisjes	U16 jongens
Minimumgewicht (inclusief koordomwikkeling) voor toelating tot wedstrijden		400 g	500 g	600 g
Totale lengte (LO)	Min.	1850 mm	2000 mm	2200 mm
	Max.	1950 mm	2100 mm	2300 mm
Afstand van de speerpunt tot het zwaartepunt (L1)	Min.	750 mm	780 mm	800 mm
	Max.	800 mm	880 mm	920 mm
Lengte van de metalen kop (L3)	Min.	200 mm	220 mm	250 mm
	Max.	250 mm	270 mm	330 mm

ATLETIEKUNIE – U14 EN U16

Lengte van de koordomwikkeling (L4)	Min.	130 mm	135 mm	140 mm
	Max.	140 mm	145 mm	150 mm
Diameter van de schacht op het dikste punt (voor de greep-D0)	Min.	20 mm	20 mm	20 mm
	Max.	23 mm	24 mm	25 mm

Zie ook Fig. TR38

De 400 g speer

1.5.5 Specificaties voor de 400 g speer zijn:

- a. De diameter van de 400 g speer mag op 125 mm van de top niet groter zijn dan 80% van de maximale diameter van de schacht. Midden tussen het zwaartepunt en de top van de metalen speerpunt mag de diameter niet groter zijn dan 90% van de maximale diameter van de schacht.
- b. Het spits toelopen van de schacht naar de achterkant van de 400 g speer moet zodanig zijn, dat de diameter midden tussen het zwaartepunt en de achterste punt tenminste 80% van de maximale diameter van de schacht is.

De diameter van de 400 g speer mag op 125 mm van de achterste punt niet kleiner zijn dan 40% van de maximale diameter van de schacht.

Deel IV - Meerkampen

1.6 Meerkampen

U14 meisjes (zeskamp)

- 1.6.1 De zeskamp voor U14 meisjes bestaat uit de volgende onderdelen die in twee opeenvolgende dagen moeten worden verwerkt in de volgorde:
- eerste dag: 60 m horden, hoogspringen, speerwerpen;
 - tweede dag: verspringen, kogelstoten, 600 m.

U16 meisjes (zevenkamp)

- 1.6.2 De zevenkamp voor U16 meisjes bestaat uit de volgende onderdelen die in twee opeenvolgende dagen moeten worden verwerkt in de volgorde:
- eerste dag: 80 m horden, hoogspringen, kogelstoten, 150 m;
 - tweede dag: verspringen, speerwerpen, 600 m.

U14 jongens (zevenkamp)

- 1.6.3 De zevenkamp voor de U14 jongens bestaat uit de volgende onderdelen die in twee opeenvolgende dagen moeten worden verwerkt in de volgorde:
- eerste dag: 80 m, verspringen, speerwerpen;
 - tweede dag: 80 m horden, hoogspringen, kogelstoten, 1 000 m.

U16 jongens (achtkamp)

- 1.6.4 De achtkamp voor de U16 jongens bestaat uit de volgende onderdelen die in twee opeenvolgende dagen moeten worden verwerkt in de volgorde:
- eerste dag: 100 m, verspringen, kogelstoten, hoogspringen;
 - tweede dag: 100 m horden, discuswerpen, speerwerpen, 1 000 m.

Puntentelling

- 1.6.5 Voor de puntentelling bij meerkampen wordt gebruik gemaakt van de "Puntentelling voor U14, U16 en U12".

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.

1.7 Hordelopen korte baan

1.7.1 De standaardafstanden voor de hordelopen korte baan zijn als volgt:

- U14 en U16 junioren: 50 m en 60 m

50 m horden korte baan

Categorie	Hoogte	Aantal horden	Afstand van start tot 1 ^e horde	Tussen-afstand	Afstand van laatste horde tot finish
U14 meisjes	0,762	4	12,00	8,00	14,00
U16 meisjes	0,762	4	12,00	8,00	14,00
U14 jongens	0,762	4	12,00	8,00	14,00
U16 jongens	0,838	4	13,00	8,50	11,50

Alle afmetingen in m

60 m horden korte baan

Categorie	Hoogte	Aantal horden	Afstand van start tot 1 ^e horde	Tussen-afstand	Afstand van laatste horde tot finish
U14 meisjes	0,762	5	12,00	8,00	16,00
U16 meisjes	0,762	5	12,00	8,00	16,00
U14 jongens	0,762	5	12,00	8,00	16,00
U16 jongens	0,838	5	13,00	8,50	13,00

Alle afmetingen in m

1.8 Kogelstoten (indoor)

De indoorkogels moeten voldoen aan de volgende specificaties:

		U14 meisjes	U16 meisjes U14 jongens	U16 jongens
Minimum gewicht voor toelating tot wedstrijden		2,000 kg	3,000 kg	4,000 kg
Diameter	Min.	75 mm	85 mm	95 mm
	Max.	110 mm	120 mm	130 mm

1.9 Meerkampen (korte baan)

U14 meisjes (vierkamp)

1.9.1 De vierkamp voor U14 meisjes bestaat uit de volgende onderdelen die allemaal op één dag moeten worden verwerkt in de volgorde:

- 60 m horden, hoogspringen, kogelstoten en 600 m.

U16 meisjes (vierkamp)

- 1.9.2 De vierkamp voor U16 meisjes bestaat uit de volgende onderdelen die allemaal op één dag moeten worden verwerkt in de volgorde:
- 60 m horden, hoogspringen, kogelstoten en 600 m.

U14 jongens (vierkamp)

- 1.9.3 De vierkamp voor U14 jongens bestaat uit de volgende onderdelen die allemaal op één dag moeten worden verwerkt in de volgorde:
- 60 m horden, verspringen, kogelstoten en 1 000 m.

U16 Jongens (vijfkamp)

- 1.9.4 De vijfkamp voor U16 jongens bestaat uit de volgende onderdelen die allemaal op één dag moeten worden verwerkt in de volgorde:
- 60 m horden, verspringen, kogelstoten, hoogspringen en 1 000 m.

- 1.9.5 **Puntentelling:** zie regel 1.6.5 hiervóór.