

## 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 <sup>1)</sup>

- 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; <sup>2)</sup>
  - 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; <sup>3)</sup>
  - Werpvijskamp <sup>3)</sup>.
- 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 <sup>1)</sup>**

- 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; <sup>2)</sup>
- 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; <sup>3)</sup>
  - Werpvijskamp <sup>3)</sup>.
- 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 <sup>1)</sup>

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

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

<sup>1)</sup> Het definitieve programma wordt jaarlijks door de algemeen secretaris van de Atletiekunie vastgesteld.

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

<sup>3)</sup> 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