

## Hoofdstuk 10 Springonderdelen

### Artikel 80 HOOGSPRINGEN (IAAF Rule 182)

1. Over de volgorde, waarin de deelnemers aan de beurt komen, wordt door loting beslist.
2. Voor het begin van de wedstrijd moeten de juryleden aan de deelnemers meedelen op welke hoogte zal worden begonnen en met welke hoogten daarna zal worden voortgegaan. Dit geldt tot er slechts één deelnemer is overgebleven en deze deelnemer de wedstrijd heeft gewonnen, of tot er sprake is van een barrage.  
Tot het moment, dat er slechts één deelnemer is overgebleven en deze deelnemer de wedstrijd heeft gewonnen, mag de verhoging na elke ronde nimmer minder dan 2 cm bedragen en mag de verhoging niet toenemen. Het in de voorgaande zin gestelde geldt niet als een van de overgebleven deelnemers de lat direct op een Nederlandse recordhoogte wil leggen. Bij meerkampen (volgens artikel 89, 116 en hoofdstuk 17, artikel 4) moet de verhoging per ronde steeds 3 cm bedragen, echter met uitzondering van de meerkampen (volgens artikel 89 en 116) voor C/D junioren: hierbij bedraagt de verhoging steeds 5 cm. Voor de competitie, zie de competitie reglementen.

*De toevoeging "dat de laatste overgebleven deelnemer" de wedstrijd moet hebben gewonnen heeft de volgende betekenis:*

Voorbeeld:

Deelnemer	2.20	2.23	2.26
A	XXO	-	
B	XO	XXX	

*A heeft op 2.20 m drie pogingen nodig om deze hoogte te overbruggen, terwijl B deze hoogte in de tweede poging heeft gehaald. A besluit om de hoogte van 2.23 m over te slaan, terwijl B op deze hoogte driemaal afspringt. B is weliswaar uitgeschakeld van verdere deelname, maar hij staat op dat moment wel op winst (minder pogingen op 2.20 m). A staat op dat moment op de tweede plaats en moet toestaan dat de lat op de van tevoren vastgestelde hoogte van 2.26 m wordt gelegd. Pas als A deze hoogte van 2.26 m heeft gehaald, is hij winnaar en mag hij besluiten in overleg met de jury of scheidsrechter de verdere vervolghoogtes anders te bepalen dan van tevoren was vastgesteld.*

3. Er moet met één voet worden afgezet.
4. Een poging wordt als mislukt beschouwd als:
  - a. de lat door toedoen van de deelnemer tijdens of na de sprong niet op de steunen blijft liggen;
  - b. de deelnemer met enig deel van zijn lichaam de grond of de mat raakt voorbij het denkbeeldige vlak door de zijde van de staanders aan de kant van de aanloop, hetzij buiten de staanders, zonder eerst de lat te hebben gepasseerd.  
Als een deelnemer bij het springen met zijn voet de landingsmat aanraakt en hij heeft daarvan volgens de jury geen voordeel ondervonden, hoeft de sprong om deze reden niet als ongeldig te worden aangemerkt.

*Voor een goede toepassing van deze regel, moet er een witte lijn van 5 cm breed getrokken worden (kleefband of dergelijk materiaal) vanaf elke staander 3 meter in zijwaartse richting, waarbij de voorste rand van de lijn getrokken wordt parallel aan het vlak van de voorste rand van de staanders.*

#### Invloeden van buiten af

- c. Indien de lat buiten toedoen van de deelnemer is verplaatst (bijv. door een windvlaag), nadat de deelnemer op een reglementaire wijze over de lat is gegaan zonder deze te raken, zal de poging als geslaagd worden beschouwd.
- d. Als een dergelijke verplaatsing gebeurt onder enige andere omstandigheid, zal een nieuwe poging worden toegekend.

5. Zodra de wedstrijd begonnen is, mogen de deelnemers de aanloop en de afzetplaats niet meer gebruiken voor oefensprongen.
6. Voor iedere deelnemer telt zijn beste sprong, inclusief de sprongen gemaakt in een eventuele barrage om de eerste plaats.
7. De deelnemers mogen beginnen op elke van tevoren vastgestelde hoogte en op elke volgende van tevoren vastgestelde hoogte staat het hen vrij al dan niet te springen.  
Drie opeenvolgende mislukte pogingen, onafhankelijk van de hoogte, waarop deze mislukkingen plaatsvonden, schakelen de deelnemer uit, behalve in het geval er sprake is van een barrage.

*Uit deze regel volgt, dat de deelnemer na een mislukte poging over een bepaalde hoogte, zijn tweede en/of derde poging op die hoogte mag overslaan en dan het recht behoudt te springen bij een volgende hoogte.*

Als een deelnemer op een bepaalde hoogte een poging voorbij laat gaan (ongeacht om welke reden dan ook), mag hij op deze hoogte niet naderhand nog een poging doen, uitgezonderd bij een eventuele barrage.

8. Elke nieuwe hoogte wordt gemeten voordat de deelnemers met hun pogingen beginnen. In alle gevallen, waarin een record in het geding is, moeten de juryleden de hoogte meten nadat de lat op de recordhoogte is gelegd. Als de lat na de voorgaande meting is aangeraakt, moeten zij voor elke volgende recordpoging opnieuw de hoogte meten.

De juryleden moeten zich er vóór de aanvang van de wedstrijd van overtuigen, dat de onderkant en de voorkant van de lat goed kenbaar zijn. Zij moeten er voor zorgen, dat de lat steeds met dezelfde kant naar boven en met dezelfde kant naar de deelnemers wordt geplaatst.

9. Zelfs nadat alle andere deelnemers zijn uitgeschakeld, heeft de laatst overgebleven deelnemer het recht door te springen, tot ook hij het recht om verder deel te nemen heeft verspeeld. Nadat deze laatste deelnemer de wedstrijd heeft gewonnen, wordt de vervolghoogte bepaald door deze deelnemer, in overleg met de jury of de scheidsrechter. Dit geldt niet voor de meerkampen (volgens artikel 89, 116 en hoofdstuk 17, artikel 4) en de competitie.
10. De springstaanders mogen gedurende de wedstrijd niet verplaatst worden dan nadat de scheidsrechter heeft geoordeeld, dat de afzet- of landingsplaats onbruikbaar is geworden. In dit geval mag de verplaatsing pas geschieden aan het einde van een ronde.

### **Aanloop en afzetplaats**

11. De minimumlengte van de aanloop is 15 meter, maar waar de omstandigheden dit toelaten, moet de aanloop niet korter zijn dan 25 meter. Bij internationale wedstrijden moet de lengte minstens 20 meter bedragen.
12. De afzetplaats moet horizontaal zijn. Als losse afzetmatten worden gebruikt, moeten alle verwijzingen in de regels naar het niveau van de afzetplaats worden uitgelegd als betrekking hebbend op het niveau van de bovenzijde van de afzetmat.
13. Het is de deelnemers toegestaan één of twee merktekens (verstrekkt of goedgekeurd door de organisatie) te plaatsen als hulpmiddel bij de aanloop en de afzet. Als zulke merktekens niet verstrekt zijn, mogen de deelnemers alleen kleefband gebruiken, maar geen kalk of een soortgelijke stof en geen middelen, die onuitwisbare merktekens achterlaten.

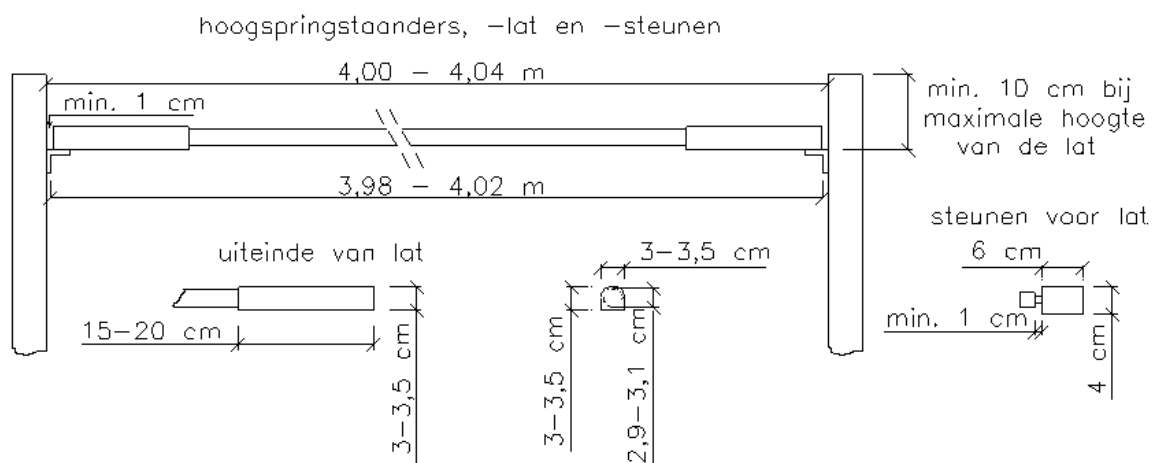
### **Staanders, lat, mat**

14. Alle soorten staanders mogen worden gebruikt; eis is dat ze onbuigzaam zijn. Ze moeten voorzien zijn van stevig bevestigde steunen om de lat op te leggen. Zij moeten zo hoog zijn, dat ze de maximum hoogte, waarop de lat kan worden gelegd met tenminste 10 cm overtreffen. De afstand tussen de staanders moet niet minder dan 4 meter en niet meer dan 4,04 meter zijn.

15. De lat moet zijn vervaardigd van glasfiber of ander geschikt materiaal; de doorsnede moet, afgezien van de uiteinden, rond zijn. De lengte van de lat is 4,00 m ( $\pm 0,02$  m). Het maximum gewicht van de lat is 2 kg. De diameter van het in doorsnede ronde deel van de lat is 30 mm ( $\pm 1$  mm). De eindstukken moeten cirkelvormig of halfcirkelvormig zijn met één duidelijk plat vlak (30 à 35 mm breed en 15 à 20 cm lang) waarmee de lat op de steunen rust. Dit platte vlak mag zich niet boven de middellijn van de lat bevinden. De eindstukken moeten hard en glad zijn. De lat mag niet zijdelings uitbuigen en mag maximaal 2 cm doorbuigen.

*Controle: een aan het midden van de lat gehangen gewicht van 3 kg mag een maximale doorbuiging van 7 cm veroorzaken.*

16. De steunen voor de lat moeten vlak en rechthoekig zijn, 4 cm breed en 6 cm lang. Ze moeten stevig zijn bevestigd aan de staanders en moeten naar elkaar toewijzen. Het uiteinde van de lat moet er zo op rusten, dat de lat gemakkelijk valt als een deelnemer deze raakt. De steunen mogen niet bekleed zijn met rubber of met enig ander materiaal, dat de wrijving tussen de steunen en de uiteinden van de lat kan vergroten en zij mogen niet voorzien zijn van veren of dergelijke.
17. Er moet een ruimte tussen het uiteinde van de lat en de staander van tenminste 1 cm zijn.



18. Er moet een afstand van tenminste 10 cm tussen de staanders en de landingsmat zijn om te voorkomen, dat door een beweging van de landingsmat de staanders worden geraakt, waardoor de lat gaat bewegen.
19. De landingsmat behoort niet kleiner te zijn dan 5 m (lengte) x 3 m (breedte).

*Als hoogte wordt minimaal 50 cm aanbevolen.*

*Voor alle belangrijke wedstrijden is het aan te bevelen geen landingsmat(ten) te gebruiken die kleiner is (zijn) dan 6 m (lengte) x 4 m (breedte) x 0,7 m (hoogte).*

## Programma

20. Aanvangshoogten (in cm):

Jongens A:	130	Meisjes A:	120
Jongens B:	120	Meisjes B:	110
Jongens C:	110	Meisjes C:	100
Jongens D:	100	Meisjes D:	90

Met inachtneming van het gestelde in lid 2 van dit artikel moet de verhoging steeds 5 cm bedragen. Voor vrouwen en mannen moet de organiserende vereniging in de wedstrijdaankondiging de aanvangs- en vervolghoogten aangeven.

Bij kampioenschappen worden de aanvangs- en vervolghoogten door de sector Atletiek vastge-

steld.

#### **Artikel 81** POLSSTOKHOOGSPRINGEN (IAAF Rule 183)

1. Over de volgorde waarin de deelnemers aan de beurt komen wordt door loting beslist.
2. Voor het begin van de wedstrijd moeten de juryleden aan de deelnemers meedelen op welke hoogte zal worden begonnen en met welke hoogten daarna zal worden voortgegaan. Dit geldt tot er slechts één deelnemer is overgebleven en deze deelnemer de wedstrijd heeft gewonnen, of tot er sprake is van een barrage.  
Tot het moment, dat er slechts één deelnemer is overgebleven en deze deelnemer de wedstrijd heeft gewonnen, mag de verhoging na elke ronde nimmer minder dan 5 cm bedragen en mag de verhoging niet toenemen. Het in voorgaande zin gestelde geldt niet als een van de nog overgebleven deelnemers de lat direct op een Nederlandse recordhoogte wil leggen.  
Bij meerkampen (volgens artikel 89, 116 en hoofdstuk 17, artikel 4) moet de verhoging per ronde steeds 10 cm bedragen. Voor de competitie, zie de competitie reglementen.

*De toevoeging "dat de laatste overgebleven deelnemer" de wedstrijd moet hebben gewonnen heeft volgende betekenis:*

Voorbeeld:

Deelnemer	4.20	4.30	4.40
A	XXO	-	
B	XO	XXX	

*A heeft op 4.20 m drie pogingen nodig om deze hoogte te overbruggen, terwijl B deze hoogte in de tweede poging heeft gehaald. A besluit om de hoogte van 4.30 m over te slaan, terwijl B op deze hoogte driemaal afspringt. B is weliswaar uitgeschakeld van verdere deelname, maar hij staat op dat moment wel op winst (minder pogingen op 4.20 m). A staat op dat moment op de tweede plaats en moet toestaan dat de lat op de van tevoren vastgestelde hoogte van 4.40 m wordt gelegd. Pas als A deze hoogte van 4.40 m heeft gehaald, is hij winnaar en mag hij besluiten in overleg met de jury of scheidsrechter de verdere vervolghoogtes anders te bepalen dan van tevoren was vastgesteld.*

3. Een poging wordt als mislukt beschouwd als:
  - a. de lat door toedoen van de deelnemer tijdens of na de sprong niet op de steunen blijft liggen.
  - b. de deelnemer met enig deel van zijn lichaam of met de polsstok de grond of de landingsmat raakt achter het denkbeeldige verticale vlak door de binnenzijde van de bovenrand aan de achterkant van de insteekbak zonder eerst de lat te hebben gepasseerd;
  - c. de deelnemer na de grond te hebben verlaten, de onderste hand boven de bovenste plaatst of de bovenste hand hoger aan de polsstok plaatst.
  - d. de deelnemer tijdens de sprong met zijn hand(en) de lat stabiliseert of teruglegt op de steunen.

*Het aanlopen buiten de witte lijnen die de aanloop markeren, wordt niet als fout aangerekend.*

#### **Invloeden van buiten af**

- e. Indien de lat buiten toedoen van de deelnemer is verplaatst (bijv. door een windvlaag), nadat de deelnemer op een reglementaire wijze over de lat is gegaan zonder deze te raken, zal de poging als geslaagd worden beschouwd.
  - f. Als een dergelijke verplaatsing gebeurt onder enige andere omstandigheid, zal een nieuwe poging worden toegekend.
4. Als tijdens een poging de polsstok breekt, zal deze poging niet als mislukt worden beschouwd en krijgt de deelnemer een nieuwe poging toegewezen.
  5. Niemand mag de polsstok aanraken, voordat deze van de springlat of van de staander wegvalt. Als dat toch gebeurt en de scheidsrechter is de mening toegedaan dat de lat zou zijn afgeworpen, zal

deze poging als fout worden aangemerkt.

6. Zodra de wedstrijd begonnen is, mogen de deelnemers de aanloop en de afzetplaats niet meer gebruiken voor oefensprongen.
7. Voor iedere deelnemer telt zijn beste sprong, inclusief de sprongen gemaakt in een eventuele barrage om de eerste plaats.
8. De deelnemers mogen beginnen op elke van te voren vastgestelde hoogte boven de aanvangshoogte en op elke van tevoren vastgestelde volgende hoogte staat het hen vrij al dan niet te springen.  
Drie opeenvolgende mislukte pogingen, onafhankelijk van de hoogte, waarop deze mislukkingen plaatsvonden, schakelen de deelnemer uit, behalve in het geval dat er sprake is van een barrage.

*Uit deze regel volgt dat de deelnemer na een mislukte poging over een bepaalde hoogte zijn tweede en/of derde poging over die hoogte mag overslaan en dan het recht behoudt te springen bij een volgende hoogte.*

Als een deelnemer op een bepaalde hoogte een poging voorbij laat gaan (ongeacht om welke reden dan ook), mag hij op deze hoogte niet naderhand nog een poging doen, uitgezonderd bij een eventuele barrage.

9. Elke nieuwe hoogte wordt gemeten voordat de deelnemers met hun pogingen beginnen. In alle gevallen, waarin een record in het geding is, moeten de juryleden de hoogte nameten nadat de lat op de recordhoogte is gelegd. Als de lat na de voorgaande meting is aangeraakt, moeten zij voor elke volgende recordpoging opnieuw de hoogte meten.

De juryleden moeten zich er voor de aanvang van de wedstrijd van overtuigen, dat de onderkant en de voorkant van de lat goed kenbaar zijn. Zij moeten ervoor zorgen, dat de lat steeds met dezelfde kant naar boven en met dezelfde kant naar de deelnemers wordt geplaatst.

10. Zelfs nadat alle andere deelnemers zijn uitgeschakeld, heeft de laatst overgebleven deelnemer het recht door te springen, tot ook hij het recht om verder deel te nemen heeft verspeeld. Nadat deze laatste deelnemer de wedstrijd heeft gewonnen, wordt de vervolghoogte bepaald door deze deelnemer, in overleg met de jury of de scheidsrechter. Dit geldt niet voor de meerkampen (volgens artikel 89, 116 en hoofdstuk 17, artikel 4) en de competitie.
11. Deelnemers mogen de lat in de richting van de landingsmat laten verplaatsen, waarbij de zijde van de lat die zich het dichtst bij de atleet bevindt, op ieder punt tussen de achterzijde van de insteekbak en een punt dat zich 80 cm in de richting van de landingsmat bevindt, geplaatst mag worden.  
De deelnemer moet voor het begin van de wedstrijd aan de jury meedelen welke plaatsbepaling van de staanders hij voor zijn poging wenst. Dit zal op de wedstrijdlijst worden genoteerd. Als de deelnemer wijzigingen wenst aan te brengen, moet hij dat aan het verantwoordelijke jurylid meedelen voordat de staanders zijn geplaatst volgens zijn oorspronkelijke wens. Als hij dit verzuimt, gaat zijn tijdslimiet in.

*Een witte lijn van 1 cm breed moet loodrecht op de as van de loopbaan worden getrokken op het niveau van de binnenzijde van de bovenrand aan de achterkant van de insteekbak. Deze lijn moet verlengd worden tot de buitenkant van de staanders.*

12. Om een beter houvast te krijgen is het de deelnemers toegestaan hars of een soortgelijke substantie te gebruiken, waarmee de handen en de polsstok mogen worden ingewreven.  
Het gebruik van kleefband op hand of vingers is niet toegestaan; dit mag alleen geschieden om een open wond te bedekken.

### **De polsstok**

13. De deelnemers mogen gebruik maken van een eigen polsstok. Andere deelnemers mogen van deze polsstok alleen gebruik maken als de eigenaar hiermee instemt.

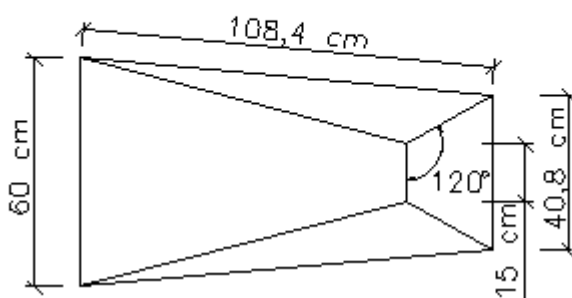
De polsstok mag van elk soort materiaal en van een combinatie van materialen zijn vervaardigd. Lengte en diameter zijn vrij; de buitenkant moet echter over de hele oppervlakte glad zijn. Zowel ter hoogte van de greep als aan de onderkant mag de polsstok zijn voorzien van beschermende lagen tape.

Deze beperking geldt niet voor de omwinding van het onderste deel van de polsstok met beschermende lagen over een afstand van ca. 30 cm. Deze dient om beschadiging tegen te gaan, die zich kan voordoen als de polsstok de achterzijde van de insteekbak raakt.

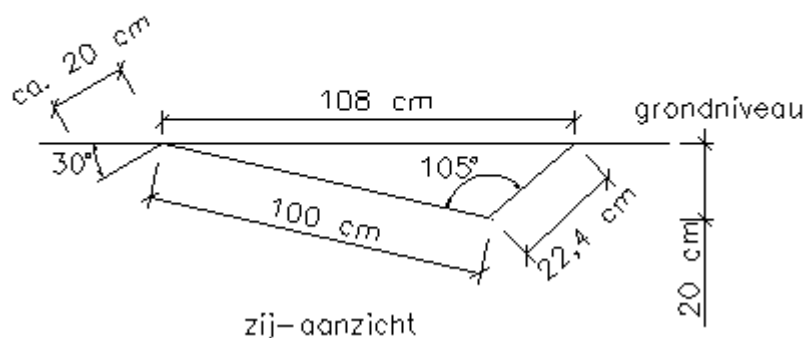
### Aanloop en insteekbak

14. De minimumlengte van de aanloop moet 40 m zijn en als de omstandigheden dit toelaten 45 m. De breedte moet  $122 \pm 0,01$  m zijn. De aanloop moet worden afgebakend met witte lijnen van 5 cm breed.
15. Het is de deelnemers toegestaan een of twee merktekens (verstrek of goedgekeurd door de organisatie) te plaatsen als hulpmiddel langs de kant van de aanloop. Als zulke merktekens niet verstrekt zijn, mogen de deelnemers alleen kleefband gebruiken, maar geen kalk of een soortgelijke stof en geen middelen, die onuitwisbare merktekens achterlaten.
16. De insteekbak bestaat uit een of daarvoor geschikt, onbuigzaam materiaal; hij wordt ingegraven tot oppervlakeniveau. Hij is 1 meter lang, gemeten langs de binnenkant van de bodem van de bak, 60 cm breed aan de voorzijde en hij moet schuin aflopen tot 15 cm breedte op de bodem aan de achterzijde. De lengte van de bak op aanloophoogte evenals de hoogte van de achterzijde zijn afhankelijk van de hoek, gevormd door de bodem van de bak en deze achterzijde. Deze hoek bedraagt  $105^\circ$ . De bodem van de bak helt af vanaf het aanloophoogte tot een diepte van 20 cm waar hij de achterzijde raakt. De bak moet zodanig worden vervaardigd, dat de zijkanten naar buiten hellen onder een hoek, die bij de achterzijde ongeveer  $120^\circ$  bedraagt. Als de bak van hout gemaakt is, moet de bodem zijn bekleed met een metalen plaat van 2,5 mm dikte over een lengte van 80 cm vanaf het voorste deel van de bak.

insteekbak polsstokhoogspringen



boven-aanzicht



zij-aanzicht

**Standers, lat, mat**

17. Alle soorten standers mogen worden gebruikt onder de voorwaarde dat ze onbuigzaam zijn. Op de metalen delen van de onderkant van de standers moet een bekleding van een geschikt materiaal zijn aangebracht ter bescherming van de atleten en de polsstokken.

De afstand tussen de standers of - als deze gebruikt worden - tussen de uiteinden van de verlengstukken moet tenminste 4,30 meter en ten hoogste 4,37 meter zijn. Het wordt aanbevolen de voet van de steunen ter bescherming van de deelnemer met een daarvoor geschikt materiaal te bekleden.

*Om voorkomen, dat de deelnemers bij het neerkomen terecht komen op de voet van de staander, mogen de steunen waarop de lat rust, geplaatst worden op verlengstukken, die vast aan de staander bevestigd zijn. Daardoor kunnen de standers verder van elkaar worden verwijderd, zonder dat dit invloed heeft op de lengte van de lat.*

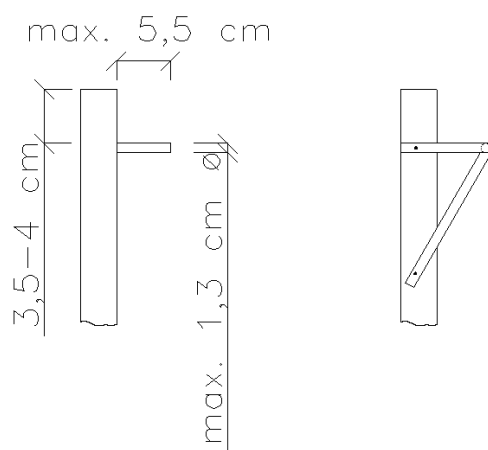
18. De lat moet vervaardigd zijn van glasfiber of ander geschikt materiaal, de doorsnede moet, afgezien van de uiteinden, rond zijn. De lengte van de lat is 4,50 m ( $\pm 0,02$  m). Het maximum gewicht van de lat is 2,25 kg. De diameter van het in doorsnede ronde deel van de lat is 30 mm ( $\pm 1$  mm). De eindstukken moeten cirkelvormig of halfcirkelvormig zijn met één duidelijk plat vlak (30 à 35 mm breed en 15 à 20 cm lang) waarmee de lat op de steunen rust. Dit platte vlak mag zich niet boven de middellijn van de lat bevinden. De eindstukken moeten hard en glad zijn.

De lat mag niet zijdelings uitbuigen en mag maximaal 3 cm doorbuigen.

*Controle: een aan het midden van de lat gehangen gewicht van 3 kg mag een maximale doorbuiging van 11 cm veroorzaken.*

19. In de steunen mag geen inkeping of groef zijn aangebracht. Ze moeten overal even dik zijn en een diameter hebben van niet meer dan 13 mm. Zij mogen niet meer dan 5,5 cm achter het vlak van de staander uitsteken, terwijl de staander 3,5 à 4,0 cm boven de steunen moeten uitsteken. De lat moet zodanig op de steunen rusten, dat indien deze door een deelnemer of door de polsstok wordt aangeraakt, gemakkelijk van de steunen kan vallen. De steunen mogen niet bekleed zijn met rubber of met enig ander materiaal, dat de wrijving tussen de steunen en het uiteinde van de lat kan vergroten en zij mogen niet voorzien zijn van veren of dergelijke.

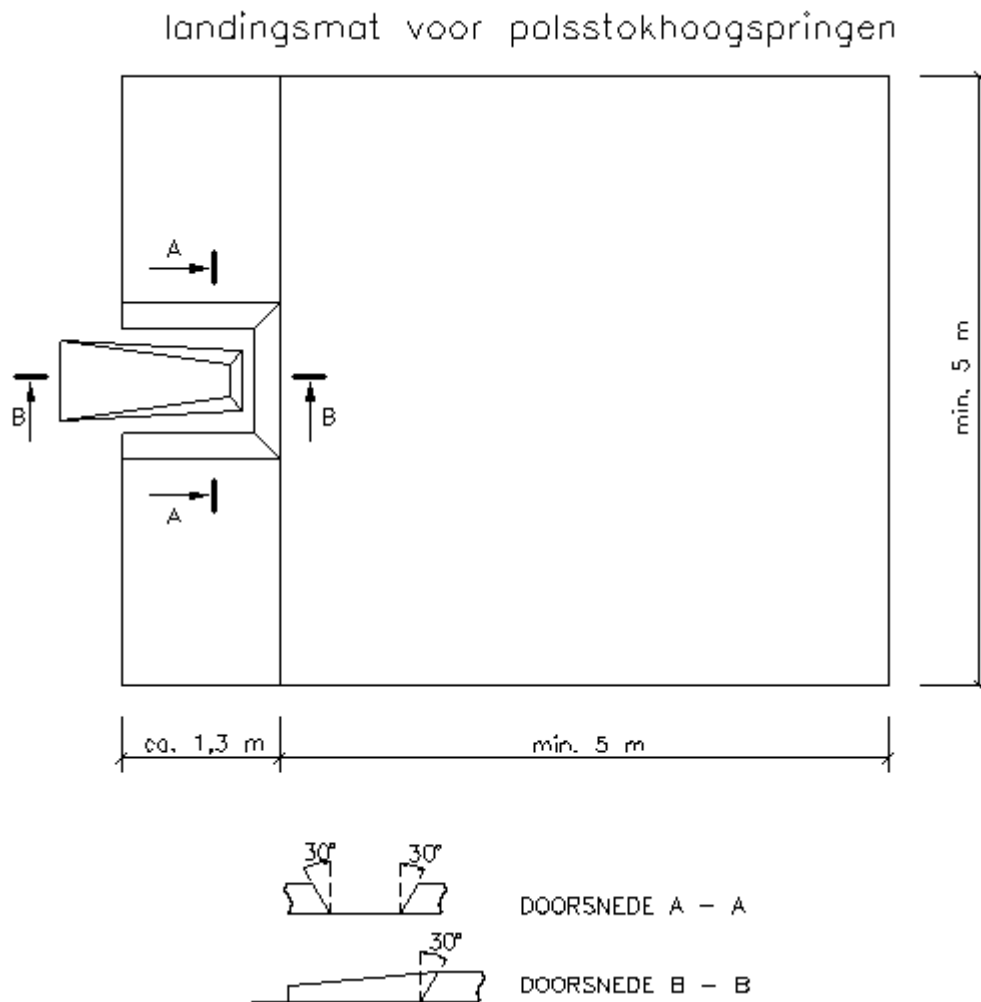
## steunen voor polsstokhoogspringen



20. De mat moet minimaal de afmeting hebben van 5 x 5 m. De afmeting van 5 x 5 m geldt voor het landingsbed en is exclusief de beschermingsmatten ter weerszijden van de insteekbak. De zijden van de mat die zich het dichtst bij de insteekbak bevinden, moeten 10 tot 15 cm van de insteekbak worden geplaatst en moeten er schuin van weglopen onder een hoek van  $\pm 30^\circ$  (zie tekening).

Als hoogte wordt minimaal 80cm aanbevolen.

Bij wedstrijden die vallen onder IAAF-artikel 12.1 (a), (b) en (f) mag de landingsmat (zonder de voorstukken) niet kleiner zijn dan 6 meter lang x 6 meter breed x 0,80 meter hoog. De voorstukken moeten 2 meter lang zijn.



### Programma

#### 21. Aanvangs- en vervolghoogten (in cm):

- Jongens A: 230 - 240 - 250 - 260 - 270 - 280 - 290 - 295 enz.
- Jongens B: 230 - 240 - 250 - 260 - 270 - 280 - 290 - 295 enz.
- Jongens C: 190 - 200 - 210 - 220 - 230 - 240 - 250 - 260 - 265 enz.
- Meisjes A: 190 - 200 - 210 - 220 - 230 - 240 - 250 - 260 - 265 enz.
- Meisjes B: 190 - 200 - 210 - 220 - 230 - 240 - 250 - 260 - 265 enz.
- Meisjes C: 190 - 200 - 210 - 220 - 230 - 240 - 250 - 260 - 265 enz.

Voor mannen en vrouwen moet de organiserende vereniging in de wedstrijdaankondiging de aanvangs- en vervolghoogten aangeven.

Bij kampioenschappen worden de aanvangs- en vervolghoogten door de sector Atletiek vastgesteld.

### Artikel 82 VERSPRINGEN (IAAF Rule 185)

1. Over de volgorde, waarin de deelnemers aan de beurt komen wordt door loting beslist.



2. Als er meer dan acht deelnemers zijn, hebben zij allen recht op drie pogingen. De acht deelnemers met de beste geldige prestaties hebben recht op nog drie pogingen. Bij gelijk eindigen voor de achtste plaats geldt artikel 56, lid 3.

Als volgens artikel 56, lid 3 geen beslissing verkregen wordt voor de achtste plaats, hebben de op de achtste plaats gelijk geëindigde deelnemers allen recht op nog drie pogingen; er wordt dus geen barrage gesprongen.

Als er acht of minder deelnemers zijn, hebben zij allen recht op zes pogingen. De laatste drie pogingen worden steeds afgewerkt in volgorde van de beste prestatie van de deelnemers uit de eerste drie pogingen, gerangschikt van laag naar hoog.

*Bij regionale- en instuifwedstrijden kan om organisatorische redenen worden bepaald, dat minder dan acht deelnemers recht hebben op drie extra pogingen. Dit moet vooraf in de wedstrijdaankondiging worden vermeld.*

*Voor competitie-, meerkamp- en pupillenwedstrijden geldt met betrekking tot het aantal pogingen een afwijkende regeling.*

3. Een poging wordt als mislukt beschouwd als de deelnemer:
- met enig deel van zijn lichaam de grond raakt voorbij de afzetlijn, hetzij bij een aanloop zonder dat een sprong volgt, hetzij bij het springen zelf;
  - naast de afzetbalk afzet, om het even of dit voor of achter het verlengde van de afzetlijn is;
  - bij het neerkomen de grond raakt buiten de landingsbak en dicht bij de afzet dan de dichtstbijzijnde indruk door zijn sprong in de landingsbak;
  - als bij het verlaten van de landingsbak, zijn eerste contact met de grond buiten de landingsbak dicht bij de afzetlijn is, dan de dichtstbijzijnde afdruk in het zand;
  - bij zijn sprong de grond raakt tussen de afzetlijn en de landingsbak;
  - na een sprong terugloopt door landingsbak;
  - tijdens de aanloop en/of een sprong een salto-mortale of duikeling maakt.

*Een sprong moet als mislukt worden aangemerkt als de grond of de plasticine (of het in plaats daarvan gebruikte natte zand, zie lid 9) wordt aangeraakt. Een sprong moet ook als mislukt worden aangemerkt als enig deel van de voet tijdens de afzet de afzetlijn overschrijdt. De plasticine of het natte zand dient hierbij slechts als hulp (zie lid 9).*

*Het aanlopen buiten de witte lijnen die de aanloop markeren, wordt niet als fout aangerekend.*

*Een sprong is niet mislukt, als de deelnemer met een deel van de schoen/voet de grond raakt naast een van de uiteinden van de afzetbalk voor de afzetlijn.*

*Het teruglopen door de landingsbak nadat de deelnemer op een reglementaire wijze de landingsbak verlaten heeft, wordt niet als fout aangerekend.*

4. Als een deelnemer vóór de afzetbalk afzet, zal dit om die reden niet als een ongeldige poging worden aangemerkt.
5. Zodra de wedstrijd begonnen is, mogen de deelnemers de aanloop niet meer gebruiken voor oefensprongen.
6. Voor iedere deelnemer telt zijn beste sprong, inclusief de sprongen gemaakt in een eventuele barrage om de eerste plaats.

### **Aanloop**

7. De minimumlengte van de aanloop, gemeten vanaf het einde van de aanloop tot aan de relevante afzetlijn, moet 40 m zijn. De breedte moet  $1,22 \pm 0,01$  m zijn. De aanloop moet worden afgebakend door witte lijnen van 5 cm breed.

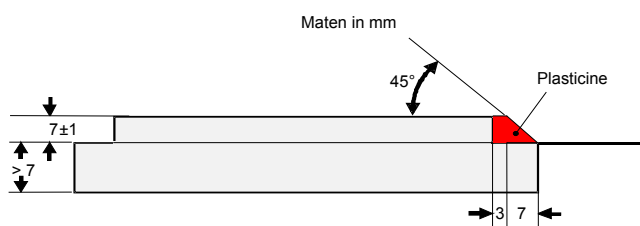
*Een deelnemer mag zijn aanloop op niet meer dan 45 meter vanaf de afzetlijn beginnen.*

8. Het is de deelnemers toegestaan een of twee merktekens (verstrekkt of goedgekeurd door de organisatie) te plaatsen als hulpmiddel langs de kant van de aanloop. Als zulke merktekens niet verstrekt zijn, mogen de deelnemers alleen kleefband gebruiken, maar geen kalk of een soortgelijke stof en geen middelen, die onuitwisbare merktekens achterlaten.

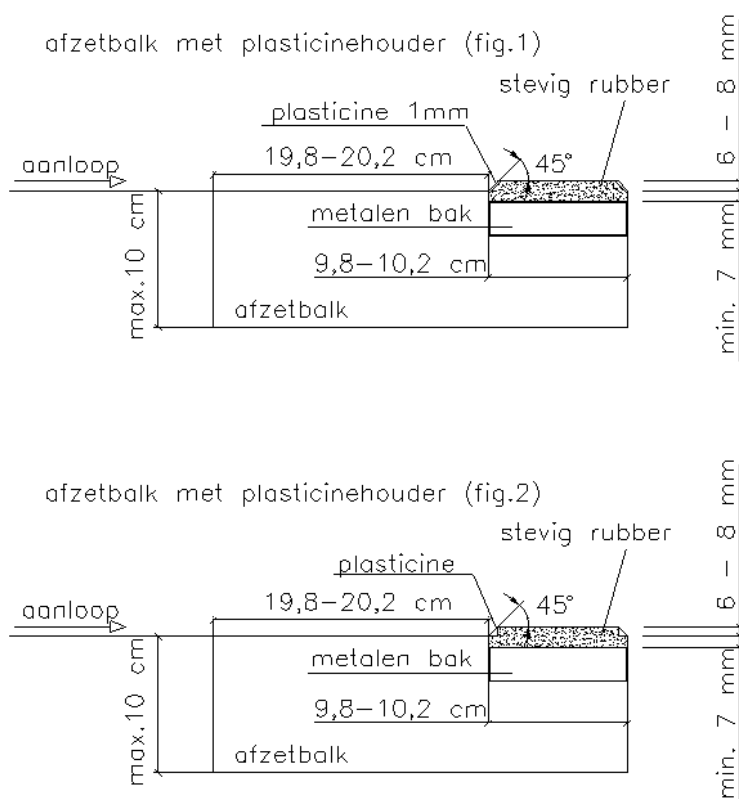
### Afzetbalk

9. Het afzetten geschiedt vanaf een verzonken balk, waarvan het oppervlak even hoog ligt als de aanloop en het oppervlak van de landingsbak.  
De zijde van de balk, die het dichtst bij de landingsbak ligt wordt als "afzetlijn" beschouwd. Vlak achter deze afzetlijn wordt een houder aangebracht, die met plasticine of soortgelijk materiaal is gevuld. Deze dient als hulp voor de jury bij het beoordelen van de poging. Als het installeren van een "plasticinehouder" niet mogelijk is, kan men als volgt te werk gaan: vlak achter de afzetlijn en over de hele lengte ervan wordt de grond bedekt met een 10 cm brede laag zand, oplopend vanaf de afzetlijn onder een hoek van 45° in de richting van de landingsbak
10. De afstand tussen de afzetlijn en de achterkant van de landingsbak moet tenminste 10 meter zijn.
11. De afzetlijn moet minimaal 1 meter en maximaal 3 meter van het begin van de landingsbak zijn verwijderd.
12. De afzetbalk moet rechthoekig zijn en zijn gemaakt van hout of een ander geschikt materiaal; de afmetingen moeten zijn:  $1,22 \pm 0,01$  m lang,  $20 \pm 0,1$  cm breed en 10 cm dik. De afzetbalk moet wit zijn.
13. De plasticinehouder moet bestaan uit stevig materiaal,  $10 \pm 0,2$  cm breed en  $1,21$  m à  $1,22$  m lang. De houder moet zijn aangebracht in een uitsparing in de aanloop of afzetbalk, aan de zijde van de afzetbalk die het dichtst bij de landingsbak ligt.  
Het oppervlak moet over de volle lengte bedekt zijn met plasticine of soortgelijk materiaal. De plasticine loopt, gerekend vanaf de afzetbalk, in de richting van de landingsbak op onder een hoek van 45° tot een hoogte van  $7 \pm 1$  mm. Het aanbrengen van plasticine kan op twee manieren gebeuren: zie tekening.  
Bij internationale wedstrijden moet ook op de bovenkant van de plasticinehouder over de eerste 3 mm (ongeveer) en over de volle lengte plasticine zijn aangebracht.

#### Voorbeeld van mogelijke plasticinehouder



*Aanbevolen wordt om meer dan een plasticinehouder beschikbaar te hebben, om te voorkomen dat de wedstrijd vertraagd wordt door het wegwerken van voetafdrukken.*



### Landingsbak

14. De landingsbak moet minimaal 2,75 meter en maximaal 3 meter breed zijn. De aanloop moet - indien mogelijk - zodanig zijn gesitueerd, dat het midden van de aanloop uitkomt in het midden van de landingsbak.

*Als de as van de aanloop niet is gesitueerd zoals hierboven aangegeven, moet door middel van een geëigende markering de vereiste situatie worden aangegeven.*

15. De landingsbak moet gevuld zijn met zacht, vochtig zand. Het oppervlak van het zand moet even hoog liggen als de bovenzijde van de afzetbak.

### Metten

16. Alle sprongen worden gemeten vanaf de dichtstbijzijnde indruk van het lichaam of de ledematen in de landingsbak tot aan de afzetlijn of het verlengde daarvan, loodrecht op de afzetlijn of het verlengde daarvan.

### Artikel 83 HINK-STAPSPRINGEN (IAAF Rule 186)

- Hink-stapspringen bestaat uit een hink, een stap en een sprong, in die volgorde uitgevoerd.
- De "hink" moet zo worden uitgevoerd, dat de deelnemer eerst landt op dezelfde voet als waarmee hij heeft afgezet; na de "stap" moet hij landen op de andere voet, waarmee vervolgens dient te worden afgezet.  
Als de deelnemer tijdens het springen met zijn "sleepbeen" de grond raakt, zal de sprong om deze reden niet als ongeldig worden aangemerkt.

Alle regels voor het verspringen gelden ook voor het hink-stapspringen, met de volgende uitzonderingen:

De afzetbak

3. De afstand tussen de afzetlijn (op 13 meter) en de achterkant van de landingsbak moet minstens 21 m zijn.
4. Voor internationale wedstrijden wordt aanbevolen de afzetlijn voor mannen op 13 m aan te brengen en voor vrouwen op 11 m. Voor iedere andere wedstrijd dienen deze afstanden aangepast te worden aan het niveau van de deelnemers.
5. Tussen de afzetbalk en de landingsbak moet voor de stap- en sprongfase een gelijkmatig en stevig afzetvlak zijn aangebracht met een breedte van  $1,22 \pm 0,01$  m.

*Opmerking: Voor vrouwen, meisjes en vrouwen veteranen kan - indien nodig - in plaats van een afzetbalk, op de aanloop een witte afzetstrook worden aangebracht op 7 of 5 meter vanaf het begin van de landingsbak.*