

## Dames

### Horden outdoor

	PROEF	HOOGTE	AANTAL	EERSTE	TUSSEN	LAATSTE
Pup	60mH	0,762m	6	11,00m	7,00m	14,00m
Min	60mH	0,762m	6	11,00m	7,00m	14,00m
	150mH	0,762m	3	40,00m	35,00m	40,00m
Cad	80mH	0,762m	8	12,00m	8,00m	12,00m
	300mH	0,762m	7	50,00m	35,00m	40,00m
Sch	100mH	0,762m	10	13,00m	8,50m	10,50m
	400mH	0,762m	10	45,00m	35,00m	40,00m
Jun/Sen	100mH	0,838m	10	13,00m	8,50m	10,50m
	400mH	0,762m	10	45,00m	35,00m	40,00m
W 35	100mH	0,838m*	10	13,00m	8,50m	10,50m
W 35-45	400mH	0,762m	10	45,00m	35,00m	40,00m
W 40-45	80mH	0,762m	8	12,00m	8,00m	12,00m
W 50-55	80mH	0,762m	8	12,00m	7,00m	19,00m
	300mH	0,762m	7	50,00m	35,00m	40,00m
W 60+	80mH	0,686m	8	12,00m	7,00m	19,00m
W 60-65	300mH	0,686m	7	50,00m	35,00m	40,00m
W 70+	200mH	0,686m	5	20,00m	35,00m	40,00m
Demo AC	200mH	0,762m	10	18,29m	18,29m	17,10m

\* WMA-norm: 0,840m

## Heren

	PROEF	HOOGTE	AANTAL	EERSTE	TUSSEN	LAATSTE
Pup	60mH	0,762m	6	11,00m	7,00m	14,00m
Min	80mH	0,838m	8	12,00m	8,00m	12,00m
	150mH	0,762m	3	40,00m	35,00m	40,00m
Cad	100mH	0,914m	10	13,00m	8,50m	10,50m
	300mH	0,762m	7	50,00m	35,00m	40,00m
Sch	110mH	0,914m	10	13,72m	9,14m	14,02m
	400mH	0,838m	10	45,00m	35,00m	40,00m
Jun	110mH	0,991m	10	13,72m	9,14m	14,02m
Jun/Sen	400mH	0,914m	10	45,00m	35,00m	40,00m
Sen	110mH	1,067m	10	13,72m	9,14m	14,02m
M 35-45	110mH	0,991m	10	13,72m	9,14m	14,02m
	400mH	0,914m	10	45,00m	35,00m	40,00m
M 50-55	100mH	0,914m	10	13,00m	8,50m	10,50m
	400mH	0,838m*	10	45,00m	35,00m	40,00m
M 60-65	100mH	0,838m*	10	12,00m	8,00m	16,00m
	300mH	0,762m	7	50,00m	35,00m	40,00m
M 70-75	80mH	0,762m	8	12,00m	7,00m	19,00m
	300mH	0,686m	7	50,00m	35,00m	40,00m
M 80+	80mH	0,686m	8	12,00m	7,00m	19,00m
	200mH	0,686m	5	20,00m	35,00m	40,00m
Demo AC	200mH	0,762m	10	18,29m	18,29m	17,10m

### Horden indoor

	PROEF	HOOGTE	AANTAL	EERSTE	TUSSEN	LAATSTE
Pup	60mH	0,762m	5	11,00m	7,00m	21,00m
Min	60mH	0,762m	5	11,00m	7,00m	21,00m
Cad	60mH	0,762m	5	12,00m	8,00m	16,00m
Sch	60mH	0,762m	5	13,00m	8,50m	13,00m
Jun/Sen	60mH	0,838m	5	13,00m	8,50m	13,00m
W 35	60mH	0,838m*	5	13,00m	8,50m	13,00m
W 40-45	60mH	0,762m	5	12,00m	8,00m	16,00m
W 50-55	60mH	0,762m	5	12,00m	7,00m	20,00m
W 60+	60mH	0,686m	5	12,00m	7,00m	20,00m

Alle 50mH: Aantal = 4 horden; eerste+tussenafstanden identiek aan 60mH.

\* WMA-norm: 0,840m

	PROEF	HOOGTE	AANTAL	EERSTE	TUSSEN	LAATSTE
Pup	60mH	0,762m	5	11,00m	7,00m	21,00m
Min	60mH	0,838m	5	12,00m	8,00m	16,00m
Cad	60mH	0,914m	5	13,00m	8,50m	13,00m
Sch	60mH	0,914m	5	13,72m	9,14m	9,72m
Jun	60mH	0,991m	5	13,72m	9,14m	9,72m
Sen	60mH	1,067m	5	13,72m	9,14m	9,72m
M 35-45	60mH	0,991m	5	13,72m	9,14m	9,72m
M 50-55	60mH	0,914m	5	13,00m	8,50m	13,00m
M 60-65	60mH	0,838m*	5	12,00m	8,00m	16,00m
M 70-75	60mH	0,762m	5	12,00m	7,00m	20,00m
M80+	60mH	0,686m	5	12,00m	7,00m	20,00m

Alle 50mH: Aantal = 4 horden; eerste+tussenafstanden identiek aan 60mH.

### Steeple

CATEGORIEEN	AFSTAND	BALKEN	SLOTEN	HOOGTE
Cad	1500m	13	3	0,762m
Sch/Mas W 35+	2000m	18	5	0,762m
Jun/Sen	3000m	28	7	0,762m

CATEGORIEEN	AFSTAND	BALKEN	SLOTEN	HOOGTE
Cad	1500m	13	3	0,762m
Mas M 60+	2000m	18	5	0,762m
Sch	2000m	18	5	0,914m
Jun/Sen/Mas M 35-55	3000m	28	7	0,914m

### Windmeting

Vanaf startschot voor:

- 100m = 10 sec
- 80mH = 10 sec
- 100mH = 13 sec
- 200m = 10 sec vanaf het moment dat de eerste atleet in de rechte lijn komt
- Ver/HSS = 5 sec

Vanaf startschot voor:

- 100m = 10 sec
- 80mH = 10 sec
- 100mH/110H = 13 sec
- 200m = 10 sec vanaf het moment dat de eerste atleet in de rechte lijn komt
- Ver/HSS = 5 sec

### Werptuigen

	KOGEL	DISCUS	SPEER	HAMER
Ben	1,000 kg			
Pup	2,000 kg	0,600 kg		
Min	2,000 kg	0,750 kg	400 gr	
Cad	3,000 kg	1,000 kg	500 gr	3,000 kg
Sch	3,000 kg	1,000 kg	500 gr	3,000 kg
Jun	4,000 kg	1,000 kg	600 gr	4,000 kg
Sen	4,000 kg	1,000 kg	600 gr	4,000 kg
W 35-45	4,000 kg	1,000 kg	600 gr	4,000 kg
W 50-55	3,000 kg	1,000 kg	500 gr	3,000 kg
W 60-70	3,000 kg	1,000 kg	500 gr	3,000 kg
W 75+	2,000 kg	0,750 kg	400 gr	2,000 kg

	KOGEL	DISCUS	SPEER	HAMER
Ben	1,000 kg			
Pup	2,000 kg	0,600 kg		
Min	3,000 kg	0,750 kg	400 gr	
Cad	4,000 kg	1,000 kg	600 gr	4,000 kg
Sch	5,000 kg	1,500 kg	700 gr	5,000 kg
Jun	6,000 kg	1,750 kg	800 gr	6,000 kg
Sen	7,260 kg	2,000 kg	800 gr	7,260 kg
M 35-45	7,260 kg	2,000 kg	800 gr	7,260 kg
M 50-55	6,000 kg	1,500 kg	700 gr	6,000 kg
M 60-65	5,000 kg	1,000 kg	600 gr	5,000 kg
M 70-75	4,000 kg	1,000 kg	500 gr	4,000 kg
M 80+	3,000 kg	1,000 kg	400 gr	3,000 kg

### Talmtijden

	INDIVIDUELE PROEVEN			MEERKAMP		
	hoog	polsst	andere	hoog	polsst	andere
> 3	1'	1'	1'	1'	1'	1'
2 of 3	1'30"	2'	1'	1'30"	2'	1'
1	3'	5'				
opeenv pog	2'	3'	2'			
1 of opeenv				2'	3'	2'