

## 1. INSCHRIJVINGSMODALITEITEN

- De inschrijvingen (uitsluitend via ALABUS) worden definitief afgesloten om 10u00
- Een atleet mag worden ingeschreven voor maximum 2 nummers
- Inschrijven voor 2 nummers vanaf 200m is niet toegestaan (uitgez. BK Masters)
- Inschrijven van een buitenlandse atleet gebeurt via aanvraag bij de federatie
- Op de sluitingsdag zal de lijst van inschrijvingen na de middag gepubliceerd worden op de website
- iedere fout-of vergetelheid (géén wijzigingen van nummer) kan tot dinsdag 13u00 gemeld worden aan [nicole@atletiek.be](mailto:nicole@atletiek.be)
- De officiële selectie wordt ten laatste woensdag gepubliceerd op de website
- Niet-deelname of niet-gerechvaardigde opgave: €12,50 boete per nummer (bij estafetten: €25,00 per ploeg) - géén boete bij veldloopkampioenschappen
- Niet-deelname of niet-gerechvaardigde opgave voor de finale indien geplaatst via reeksen: €25,00 boete

## 2. SLUITINGSDATA INSCHRIJVINGEN BELGISCHE EN VLAAMSE KAMPIOENSCHAPPEN

Kampioenschap	Datum	Plaats	Sluitingsdatum ALABUS (10u)
BK AMH	Zo 8 december	Gent	Ma 2 december
KvV Indoor Cad/Sch	Zo 19 januari	Gent	Ma 13 januari
KvV Indoor snelw. A.C.	Za 25 januari	Louvain-L-N	Ma 20 januari
KvV Indoor A.C.	Zo 26 januari	Gent	Ma 20 januari
BK + KvV Indoor Meerkampen (Cad t/m Mas)	Za/Zo 1-2 februari	Louvain-L-N	Ma 27 januari
BK 4x200	Zo 2 februari	Louvain-L-N	Ma 27 januari
KvV veldlopen (Cad t/m Mas) + KVV/BK veldl. AMH	Zo 9 februari	Rotselaar	Ter plaatse inschrijven
BK Indoor A.C. (+BK snelw.)	Zo 16 februari	Gent	Ma 10 februari
BK Veldlopen Masters	Za 22 februari	Brussel	Ter plaatse inschrijven
BK Veldlopen	Zo 23 februari	Brussel	Ter plaatse inschrijven
BK Indoor Jun/Bel	Za 29 februari	Louvain-L-N	Ma 24 februari
BK Indoor Cad/Sch	Zo 1 maart	Gent	Ma 24 februari
BK Indoor Masters	Zo 8 maart	Gent	Ma 2 maart

## 3. PROGRAMMA

	MANNEN	VROUWEN
CAD	60-60H-200-400-800 Hoog-ver-pols-hss-kogel	60-60H-200-400-800 Hoog-ver-pols-hss-kogel
SCH	60-60H-200-400-800 Hoog-ver-pols-hss-kogel	60-60H-200-400-800 Hoog-ver-pols-hss-kogel
JUN	60-60H-200-400-800-1500	60-60H-200-400-800-1500

	Hoog-ver-pols-hss-kogel	Hoog-ver-pols-hss-kogel
<b>BEL</b>	60-60H-200-400-800-1500 Hoog-ver-pols-hss-kogel	60-60H-200-400-800-1500 Hoog-ver-pols-hss-kogel
<b>A.C.</b>	60-60H-200-400-800-1500-3000 Hoog-ver-pols-hss-kogel-5km sw (BK)	60-60H-200-400-800-1500 Hoog-ver-pols-hss-kogel-3km sw (BK)
<b>MAS</b>	60-60H-200-400-800-1500 Hoog-ver-pols-hss-kogel	60-60H-200-400-800-1500 Hoog-ver-pols-hss-kogel
<b>MEERKAMPEN</b>		
CAD	zeskamp	vijfkamp (za)
SCH	zevenkamp	vijfkamp (zo)
JUN/SEN	zevenkamp	vijfkamp (zo)
MAS	vijfkamp (zondag)	vijfkamp (zaterdag)

#### 4. SELECTIECRITERIA

- o Aantal weerhouden atleten / minima:

	Mannen A.C.	Vrouwen A.C.	Jun/Bel	Cad/Sch	Mas
<b>Kampnrs.</b>	10	10	10	10	Géén quota. Kogel-HSS- Hoog Ver: 4 pogingen*
<b>60H</b>	24	24	16	24	
<b>60</b>	32	32	24	40	
<b>200</b>	24	24	20	30	
<b>400</b>	24	24	20	24	
<b>800</b>	18	16	12	18	
<b>1500</b>	4.20.00	5.15.00	12		
<b>3000</b>	9.10.00				
<b>Meerkampen</b>	12	12	12	16(S)-20(C)	géén quota m.b.t. aantal dlrs. **
<b>4x200</b>	30	30			

\* BK Masters: alle Masters kunnen deelnemen zonder quotum aan max. 2 nrs.

\*\* Voor details: zie 'Selectieprincipes Kampioenschappen Indoor'

#### 5. HOOGTEN VAN DE LAT

- o Hoogspringen:

Mannen A.C.	1.85/1.90/1.95/1.98/2.01/2.04/2.07/2.10/2.13/2.15/2.17	+ 2 cm
Vrouwen A.C.	1.50/1.55/1.60/1.65/1.68/1.71/1.74/1.77/1.79/1.81/1.83	+ 2 cm
Masters M35-40-45	1.25/1.35/1.40	+ 5cm
Masters M50+	0.85	+5cm
Masters V	0.85	+ 3cm
Jun/Bel M	1.65/1.70/1.75/1.80/1.85/1.88/1.91/1.94/1.97/2.00	+ 2 cm
Jun/Bel V	1.45/1.50/1.53/1.56/1.59	+ 2 cm
Cad V	1.40/1.45/1.50/1.53/1.56/1.59	+ 2 cm
Sch V	1.45/1.50/1.53/1.56/1.59	+ 2 cm
Cad M	1.45/1.50/1.55/1.58/1.61/1.64	+ 2 cm
Sch M	1.65/1.70/1.75/1.78/1.81/1.84	+ 2 cm

- o Polsstokspringen:

Mannen A.C.	4.00/4.20/4.40/4.50/4.60/4.70/4.80/4.90/5.00	+ 5 cm
Vrouwen A.C.	2.80/3.00/3.20/3.40/3.60/3.70/3.80	+ 5 cm
Masters M35-40-45	1.80/2.00/2.20/2.40	+10 cm*
Masters M50+	1.20/1.40/1.60/1.70/1.80	+ 10cm*
Masters V	1.20/1.40/1.60/1.70/1.80	+ 10cm*

Jun/Bel M	2.80/3.00/3.20/3.40/3.60/3.70/3.80	+ 5 cm
Jun/Bel V	2.40/2.60/2.70/2.80/2.90/3.00/3.10/3.20	+ 5 cm
Cad V	2.10/2.30/2.50/2.70/2.80/2.90	+ 5 cm
Sch V	2.30/2.50/2.70/2.90/3.00/3.10	+ 5 cm
Cad M	2.50/2.70/2.90/3.10/3.30/3.40/3.50/3.60	+ 5 cm
Sch M	3.00/3.20/3.40/3.60/3.80/3.90/4.00	+ 5 cm

\* vanaf 3atleten in wedstrijd + 5 cm

o Meerkampen - hoogspringen:

Jun + A.C. M	1.45 / 1.50 / 1.55 / 1.60 / 1.65 / 1.70 / 1.75 / 1.78	+ 3 cm
Sch M	1.40 / 1.45 / 1.50 / 1.55 / 1.60 / 1.65 / 1.70 / 1.73	+ 3 cm
Cad M	1.35 / 1.40 / 1.45 / 1.50 / 1.55 / 1.60 / 1.65 / 1.68	+ 3 cm
Jun + A.C. V	1.25 / 1.35 / 1.40 / 1.45 / 1.50 / 1.55 / 1.58 / 1.61	+ 3 cm
Sch V	1.25 / 1.30 / 1.35 / 1.40 / 1.45 / 1.50 / 1.55 / 1.58	+ 3 cm
Cad V	1.15 / 1.20 / 1.25 / 1.30 / 1.35 / 1.40 / 1.45 / 1.48	+ 3 cm
Mas V	0.85/0.90/0.95/1.00/1.05/1.10/1.15/1.20/1.25/1.30/1.35/1.40	+ 3 cm
Mas M	0.85/0.90/0.95/1.00/1.05/1.10/1.15/1.20/1.25/1.30/1.35/1.40	+ 3 cm

o Meerkampen - polsstokspringen:

A.C. M	2.80 / 3.00 / 3.20 / 3.40 / 3.60 / 3.70	+ 10 cm
Jun M	2.60 / 2.80 / 3.00 / 3.20 / 3.40 / 3.50	+ 10 cm
Sch M	2.40 / 2.60 / 2.80 / 3.00 / 3.20 / 3.30	+ 10 cm
Cad M	2.00 / 2.20 / 2.40 / 2.60 / 2.80 / 2.90	+ 10 cm

## 6. PLANK HINKSTAPSPRINGEN

A.C. M	11m - 13m
A.C. V	9m - 11m
Mas W35+	5m - 7m - 9m
Mas M35-40-45	7m - 9m - 11m
Mas M50+	5m - 7m - 9m
Jun/Bel M	11m - 13m
Jun/Bel V	9m - 11m
Cad V	7m - 9m
Cad M	9m - 11m
Sch V	7m - 9m
Sch M	9m - 11m - 13m

## 7. BAANINDELING REEKSEN/FINALE

Tijd in reeks:	1	2	3	4	5	6	7	8	9
60 - 60H	4	5	3	6	2	7	1	8	
200 - 400	5	6	4	3	2	1			
800	5	6	6	4	4	3	2	2	1

**Finaleprincipe loopnummers:** winnaar van elke reeks + beste verliezende tijden. Als er meer dan 4 reeksen zijn, worden enkel de beste tijden weerhouden voor de finales.

## 8. INKOM/DEELNAME

### INDOOR

Cad/Sch KVV: inkom: €5,00 - atleet: €2,00/nr. (via clubrek.)  
BK: inkom: €5,00 - atleet: €2,00/nr. (via clubrek.)

Jun/Bel BK: inkom: €5,00 - atleet: €2,00/nr. (via clubrek.)

- A.C. KVV: inkom: €5,00 - atleet: €2,00/nr.(via clubrek.)  
BK: inkom: €7,00 (Groepstarief: €5,00 p.p. vanaf 10 pers.) - atleet: €2,00/nr.(via clubrek.)
- Meerk. BK: inkom: gratis - atleet: €5,00/nr.(via clubrek.)
- Mas BK: inkom: ~~€5,00~~ gratis - atleet: €5,00/nr. (ter plaatse te betalen!)
- Estafetten BK: inkom: zie BK Meerkampen Indoor (dag 2) - atleten: €5,00 ploeg (via clubrek.)

## VELDLOPEN

- A.C. KVV: inkom: €5,00 (VVK) - €7,00 (ADK) - atleet: gratis  
BK: inkom: €7,00 (VVK) - €9,00 (ADK) - atleet: €2,00 (via clubrek.)
- Mas BK: inkom: €5,00 - atleet: €5,00 (ter plaatse)

## 9. MEDAILLE-VERDELING WINTERSEIZOEN

### KvV snelw. A.C. Indoor:

- 1 podium A.C.-V (vanaf Cad)
- 1 podium A.C.-M (vanaf Cad)
- Géén afzonderlijk Masters-podium

### KvV A.C. Indoor:

- 1 podium A.C.-V (vanaf Cad)
- 1 podium A.C.-M (vanaf Cad)
- Géén afzonderlijk Masters-podium

### BK Meerkampen Indoor:

- 1 podium Cad-V
- 1 podium Cad-M
- 1 podium Sch-V
- 1 podium Sch-M
- 1 podium Jun-V
- 1 podium Jun-M
- 1 podium Sen-V
- 1 podium Sen-M
- Mas M: 35-45 en 50+
- Mas V: 35-45 en 50+

### KvV Meerkampen Indoor:

- 1 podium Cad-V
- 1 podium Cad-M
- 1 podium Sch-V
- 1 podium Sch-M
- 1 podium Jun-V
- 1 podium Jun-M
- 1 podium Sen-V
- 1 podium Sen-M
- Mas M: 35-45 en 50+
- Mas V: 35-45 en 50+

### BK Masters Indoor:

- Mas M: per leeftijdsgroep
- Mas V: per leeftijdsgroep

### KvV Veldlopen:

- 1 podium Cad-V
- 1 podium Cad-M
- 1 podium Sch-V
- 1 podium Sch-M
- 1 podium Jun-V
- 1 podium Jun-M
- 1 podium Bel-V
- 1 podium Bel-M
- 1 podium Sen-V
- 1 podium Sen-M
- 1 podium Korte Cross V
- 1 podium Korte Cross M
- Mas M: per leeftijdsgroep
- Mas V: per leeftijdsgroep

### BK Veldlopen:

- 1 podium 1<sup>e</sup> jaars Cad-V
- 1 podium 2<sup>e</sup> jaars Cad-V
- 1 podium 1<sup>e</sup> jaars Cad-M
- 1 podium 2<sup>de</sup> jaars Cad-M
- 1 podium 1<sup>e</sup> jaars Sch-V
- 1 podium 2<sup>de</sup> jaars Sch-V
- 1 podium 1<sup>e</sup> jaars Sch-M
- 1 podium 2<sup>de</sup> jaars Sch-M
- 1 podium Jun-V
- 1 podium Jun-M
- 1 podium Bel-V
- 1 podium Bel-M
- 1 podium Sen-V
- 1 podium Sen-M
- 1 podium Korte Cross V
- 1 podium Korte Cross M
- Géén afzonderlijk Masters-podium

### BK Veldlopen Masters:

- Mas M: per leeftijdsgroep
- Mas V: per leeftijdsgroep

