



# Beleid inzake de toepassing van leeftijdsgrenzen

(maart 2026)

## 1. Doel en uitgangspunten

Atletiek Vlaanderen hanteert duidelijke en uniforme bepalingen voor de toepassing van leeftijdsgrenzen binnen de werking van de federatie. De indeling volgens leeftijd is essentieel voor:

- Fair play en gelijke competitievoorwaarden
- De fysieke en mentale veiligheid van atleten
- Transparantie naar clubs, trainers, officials en ouders
- Afstemming met nationale en internationale reglementering

Atletiek Vlaanderen past leeftijdsgrenzen toe conform de geldende regelgeving van de nationale en internationale atletiekfederaties, met bijzondere aandacht voor ontwikkelingsgericht en ethisch verantwoord sporten.

Om dit beleid vorm te geven naar trainers, ouders en atleten zelf werd “**GROEIPISTE**” ontwikkeld, een sportmodel dat een duidelijk kader biedt met richtlijnen voor de mentale, fysieke en technische ontwikkeling van een atleet. Het model baseert zich op het Canadese, wetenschappelijk onderbouwde Long Term Athlete Development (LTAD)-model, dat internationaal geldt als de standaard voor de ontwikkeling van atleten in laatspecialisatiesporten zoals atletiek.

**Meer info:** [Groepiste Atletiek](#)

## 2. Bepaling van de leeftijdscategorie

### 2.1 Referentiedatum

De leeftijd van een atleet wordt bepaald op basis van het geboortjaar. De categorie waarin een atleet uitkomt, wordt vastgesteld op basis van de bereikte leeftijd in het kalenderjaar van deelname.

### 2.2 Officiële categorieën

Atletiek Vlaanderen hanteert leeftijdscategorieën zoals vastgelegd in de geldende competitie- en sporttechnische reglementen: kangoeroes, benjamins, pupillen, miniemen, cadetten, scholieren, junioren, senioren en masters.

De exacte leeftijden per categorie worden jaarlijks gepubliceerd in het officiële wedstrijdreglement en op de website van Atletiek Vlaanderen.

### 3. Toepassingsgebied

Dit beleid is van toepassing op:

- Officiële wedstrijden georganiseerd onder de bevoegdheid van Atletiek Vlaanderen
- Kampioenschappen op provinciaal, Vlaams en nationaal niveau
- Selecties voor interprovinciale en internationale wedstrijden
- Opleidings- en talentontwikkelingsprogramma's
- Organisatie van trainingsgroepen binnen aangesloten clubs

Clubs zijn verantwoordelijk voor de correcte inschrijving van hun atleten in de juiste leeftijdscategorie, op basis van het geboortjaar van de atleet.

### 4. Afwijkingen en uitzonderingen

#### 4.1 Vervroegd of uitgesteld deelnemen

Binnen de clubwerkingen kan bij de verdeling van de trainingsgroepen afgeweken worden van de leeftijdscategorie, bijvoorbeeld

- Om medische of ontwikkelingsredenen
- In het kader van talentontwikkeling
- Om veiligheidsredenen

De clubs worden geadviseerd om hier omzichtig mee op te gaan in de jeugdcategoryen U14 en dit grondig te bespreken met de ouders. In de bovenbouwtrainingen (14+) is het gezamenlijk trainen met atleten van verschillende leeftijdsgroepen een regulier gegeven.

#### 4.2 Deelname in hogere categorie

Deelname in een hogere leeftijdscategorie kan worden toegestaan indien:

- Dit reglementair mogelijk is binnen de betreffende competitie
- Er geen risico bestaat voor de veiligheid van de atleet

### 5. Veiligheid en ontwikkelingsgericht sporten

Bij de toepassing van leeftijdsgrenzen staat de bescherming van jonge atleten centraal. Atletiek Vlaanderen waakt erover dat:

- Wedstrijdafstanden, werpgewichten en hindernishoogtes aangepast zijn aan de leeftijd
- Trainingsbelasting afgestemd is op de ontwikkelingsfase
- Overbelasting en vroegtijdige specialisatie worden vermeden

De federatie stimuleert een langetermijnvisie op atleetontwikkeling, in lijn met pedagogische en sportwetenschappelijke inzichten (cfr. Groeipiste).

## 6. Controle en handhaving

- Onregelmatigheden in leeftijdsregistratie kunnen leiden tot schrapping van resultaten, diskwalificatie of tuchtsancties.
- Opzettelijke foutieve opgave van geboortedatum wordt beschouwd als een ernstige inbreuk op de sportieve integriteit.

## 7. Specifieke leeftijdsbepalingen bij wedstrijden (en kampioenschappen)

### 7.1. Piste

Cadetten en Scholieren kunnen aan “alle categorieën” kampioenschappen deelnemen, zowel indoor als outdoor.

Daarbij gelden de volgende voorwaarden: zij mogen uitsluitend deelnemen aan de disciplines die ook voor hun eigen categorie zijn voorbehouden (zelfde afstanden, hoogten van de horden, gewichten van de tuigen).

- Cadetten meisjes mogen NIET deelnemen aan: 100H-400H-kogel-speer-hamer
- Scholieren meisjes mogen NIET deelnemen aan: 100H-kogel-speer-hamer
- Cadetten jongens mogen NIET deelnemen aan: 5000-steeple-110H-400H-kogel-discus-speer-hamer
- Scholieren jongens mogen NIET deelnemen aan: 5000-steeple-110H-400H-kogel-discus-speer-hamer

Ook voor andere “alle categorieën”-wedstrijden geldt dat cadetten en scholieren uitsluitend deelnemen aan de nummers die ook voor hun eigen categorie zijn voorbehouden (zelfde afstanden, hoogten van de horden, gewichten van de tuigen).

### 7.2. Wegwedstrijden

Voor wegwedstrijden wordt verwezen naar de veldloopbepalingen voor Kangoeroes tot en met Miniemen: de afstanden bij een wegwedstrijd voor jeugdathleten overschrijden bij voorkeur niet de maximale afstanden die zijn toegelaten in het veldlopen voor dezelfde leeftijdscategorieën. Afwijkingen zijn toegelaten tot maximaal 1km voor Kangoeroes en Benjamins en 5km voor Pupillen en Miniemen. Vanaf Cadetten is er geen maximale afstand opgelegd maar worden organisatoren aanbevolen om een minimale leeftijd van 16 jaar op te leggen voor wedstrijden van meer dan 10km.

### 7.3. Veldlopen

De organisator mag vrij kiezen tussen een minimum- en maximumafstand maar dient consistent te zijn voor alle categorieën, maw. indien er gekozen wordt voor de minimumafstand moet men dit behouden voor elke categorie, idem voor de maximumafstand.

	Jongens/Mannen	Meisjes/Vrouwen
CAD °11-12	2500 m – 3500 m	2500 m – 3500 m

SCH °09-10	3500 m – 4500 m	3500 m – 4500 m
JUN °07-08	4000 m – 6000 m	4000 m – 6000 m
MAS: de dag waarop hij/zij 35 jaar wordt	4000 m – 6000 m	4000 m – 6000 m
MAS 50+(vrijblijvend)	4000 m – 5000 m	4000 m – 5000 m
SEN °06 en vroeger	7500 m – 9500 m	7500 m – 9500 m
Korte veldloop voor JUN-SEN-MAS	2000 m – 3000 m	2000 m – 3000 m

#### 7.4. Trail

Voor het traillopen werden de volgende maximumafstanden bepaald:

Cadetten:	5 km
Scholieren:	15 km
Juniors :	25 km
Vanaf senior:	niet gelimiteerd

Hoogtemeters worden verrekend à 100m hoogteverschil = 1km afstand

## 8. Mastercategorieën

Masters worden op basis van de internationale reglementen van World Masters Athletics/WMA ingedeeld in leeftijdscategorieën. Omwille van veiligheids- en gezondheidsaspecten worden gewichten van tuigen, hoogten van horden en afstanden aangepast aan de leeftijd van de masters.

## 9. Atleten met een handicap

Voor atleten met een handicap wordt slechts één “Alle categorieën”-wedstrijdcategorie voorzien, vanaf de leeftijd van 14 jaar.

Onder de 14 jaar wordt deelgenomen in de reguliere jeugd categorieën. Op basis van de handicap kunnen atleten met een verstandelijke beperking of met autisme ingedeeld worden in een lagere leeftijdsgroep voor trainingsbegeleiding.

Atleten met een verstandelijke of psychische beperking hebben, ongeacht hun leeftijd, recht op begeleiding op het terrein.

**Alle bepalingen betreffende wedstrijddeelname worden jaarlijks aangepast en gepubliceerd als “Wedstrijdenprogrammering (jaar)”.**