

## 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
- Forfait: €12,50 per nummer (bij estafetten: €25,00 per ploeg)
- Forfait voor de finale indien geplaatst via reeksen: €25,00

## 2. SLUITINGSDATA INSCHRIJVINGEN BELGISCHE EN VLAAMSE KAMPIOENSCHAPPEN

Kampioenschap	Datum	Plaats	Sluitingsdatum (10u tenzij anders vermeld)
KvV Indoor Cad/Sch	Zo 21 januari	Gent	Ma 15 januari
KvV Indoor snelw. A.C.	Za 27 januari	Gent	Ma 22 januari
KvV Indoor A.C.	Zo 28 januari	Gent	Ma 22 januari
BK + KvV Indoor Meerkampen (Cad t/m Mas)	Za/Zo 3-4 februari	Gent	Ma 29 januari
BK 4x200	Za 10 februari	Gent	Ma 5 februari
KvV veldlopen (Cad t/m Mas) + BK veldl. AMH	Zo 11 februari	Rotselaar	Ter plaatse inschrijven
BK Indoor A.C. (+BK snelw.)	Za 17 februari	Gent	Ma 12 februari
BK Veldlopen	Zo 25 februari	Brussel	<b>WO 14 februari</b>
BK Indoor Jun/Bel	Za 3 maart	Gent	Ma 26 februari
BK Indoor Cad/Sch	Zo 4 maart	Gent	Ma 26 februari
BK Indoor Masters	Za 10 maart	Gent	Ma 5 maart
BK Veldlopen Masters	Zo 18 maart	Gesves (OCAN)	Ma 12 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 Hoog-ver-pols-hss-kogel	60-60H-200-400-800-1500 Hoog-ver-pols-hss-kogel
BEL	60-60H-200-400-800-1500	60-60H-200-400-800-1500

	Hoog-ver-pols-hss-kogel	Hoog-ver-pols-hss-kogel
A.C.	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)
MAS	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
Kampnrs.	10	10	10	10	
60H	24	24	16	24	
60	32	32	24	40	
200	24	24	20	30	
400	24	24	20	24	
800	18	16	12	18	
1500	4.20.00	5.15.00	12		
3000	9.10.00				
Meerkampen	12	12	12	16(S)-20(C)	géén quota m.b.t. aantal dlrs. *
4x200	30	30			

\* 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 Polstokspringen:

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 - atleet: €2,00/nr. (via clubrek.)

Meerk. BK: inkom: gratis - atleet: €5,00/nr.(via clubrek.)

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