



VLAAMSE
ATLETIEKLIGA

INFO
KVV MASTERS
Zaterdag 7 september 2024
Mechelen (RAM)
Inkom: €8,00 (gratis t/m 13 j.)

1. INSCHRIJVINGSMODALITEITEN

- **Verplichte voorinschrijving via Atletiek.nu (kan door de atleet zelf) t/m 2 september 10u00**
- Inschrijvingen via Atletiek.nu zijn continu te raadplegen/controleren. Er worden dus geen bijkomende inschrijvingen toegelaten. Einddatum inschrijvingen = afsluiten inschrijvingen
- Inschrijvingsgeld atleet: €5,00/nr. (via clubrekening)
- Een atleet mag inschrijven voor maximum 2 nummers
- Inschrijven voor 2 afstanden vanaf 200m is wél toegestaan
- ~~Inschrijven van een buitenlandse (niet-aangesloten) atleet gebeurt via aanvraag bij de federatie (josefien@atletiek.be) - voorwaarde: er moet ook een Belgische (Vlaamse) inschrijving zijn op de betreffende proef.~~
- Deelname en voorwaarden voor podium van buitenlandse (aangesloten) atleten: zie de [Sportreglementen](#)

2. PROGRAMMA

MANNEN

100-200-400-800-1500-5000-
80H/100H/110H - 200H/300H/400H-
hoog-ver-pols-hss-kogel-discus-Speer

VROUWEN

100-200-400-800-1500-5000-
80H/100H-300H/400H-hoog-ver-pols-hss -
kogel-discus-Speer

3. SELECTIECRITERIA

3.1. Selectieprincipes
Géén

3.2. Aantal weerhouden atleten / minima:
Géén beperkingen

4. ORDE VAN DE BANEN FINALES

* De theoretisch snelste reeks loopt als laatste

9 BANEN

| Tijd in reeks | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | |
|---------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|-------------------|
| Baan | 5 | 6 | 4 | 7 | 3 | 8 | 9 | 2 | 1 | 100 / 100H / 110H |
| Baan | 5 | 6 | 7 | 4 | 8 | 9 | 3 | 2 | 1 | 200 |
| Baan | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 3 | 2 | 1 | 400/800/400H |

8 BANEN

| Tijd in reeks | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | |
|---------------|---|---|---|---|---|---|---|---|-------------------------|
| Baan | 4 | 5 | 3 | 6 | 2 | 7 | 8 | 1 | 100 / 80H / 100H / 110H |
| Baan | 4 | 5 | 6 | 3 | 7 | 2 | 8 | 1 | 200 |
| Baan | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 2 | 8 | 1 | 400/800/300H/400H |

7 BANEN

| | | | | | | | | |
|---------------|---|---|---|---|---|---|---|-------------------------|
| Tijd in reeks | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| Baan | 4 | 5 | 3 | 6 | 2 | 7 | 1 | 100 / 80H / 100H / 110H |

6 BANEN

| | | | | | | | | | |
|---------------|---|---|---|---|---|---|---|-------------------------|-----|
| Tijd in reeks | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | | |
| Baan | 3 | 4 | 2 | 5 | 6 | 1 | | 100 / 80H / 100H / 110H | |
| Baan | 4 | 5 | 6 | 3 | 2 | 1 | | 200 | |
| Baan | 3 | 4 | 5 | 6 | 2 | 1 | | 400/300H/400H | |
| Baan | 3 | 4 | 5 | 2 | 1 | 1 | 6 | 6 | 800 |

5. HOOGTE VAN DE HORDEN - GEWICHT WERPTUIGEN - PLANK HINKSTAP

| MANNEN | M35-40-45 | M50-55 | M60-M65 | M70-M75 | M80+ |
|----------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 80H | / | / | / | 76.2cm | 68.6cm |
| 100H | / | 91.4cm | 84.0cm | / | / |
| 110H | 100cm | / | / | / | / |
| 300H | / | / | 76.2cm | 68.6cm | 68.6cm |
| 400H | 91.4cm | 84.0cm | / | / | / |
| 2000 st | / | / | 76.2cm | 76.2cm | 76.2cm |
| 3000 st | 91.4cm | 91.4cm | / | / | / |
| Hinkstap | 5m / 7m / 9m | 5m / 7m / 9m | 5m / 7m / 9m | 5m / 7m / 9m | 5m / 7m / 9m |
| Kogel | 7.260kg | 6kg | 5kg | 4kg | 3kg |
| Discus | 2kg | 1.5kg | 1kg | 1kg | 1kg |
| Speer | 800g | 700g | 600g | 500g | 400g |
| Hamer | 7.260kg | 6kg | 5kg | 4kg | 3kg |
| Gewicht | 15.88kg | 11.34kg | 9.08kg | 7.26kg | 5.45kg |

| VROUWEN | W35 | W40-45 | W50-55 | W60-65 | W70 | W75+ |
|----------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 80H | / | 76.2cm | 76.2cm | 68.6cm | 68.6cm | 68.6cm |
| 100H | 84cm | / | / | / | / | / |
| 200H | / | / | / | / | 68.6cm | 68.6cm |
| 300H | / | / | 76.2cm | 68.6cm | / | / |
| 400H | 76.2cm | 76.2cm | / | / | / | / |
| 2000 st | 76.2cm | 76.2cm | 76.2cm | 76.2cm | 76.2cm | 76.2cm |
| Hinkstap | 5m / 7m / 9m | 5m / 7m / 9m | 5m / 7m / 9m | 5m / 7m / 9m | 5m / 7m / 9m | 5m / 7m / 9m |
| Kogel | 4kg | 4kg | 3kg | 3kg | 3kg | 2kg |
| Discus | 1kg | 1kg | 1kg | 1kg | 1kg | 750g |
| Speer | 600g | 600g | 500g | 500g | 500g | 400g |
| Hamer | 4kg | 4kg | 3kg | 3kg | 3kg | 2kg |
| Gewicht | 9.08kg | 9.08kg | 7.26kg | 5.45kg | 5.45kg | 4kg |

* Specifieke reglementen voor masters: gewichten werptuigen, afstanden tussen horden en hoogtes, zie de WA-reglementen op de website atletiek.be

* HSS: de keuze van de plank is definitief voor de hele wedstrijd

6. HOOGTEN VAN DE LAT**HOOGSPRINGEN****MANNEN**

Mas M35-40-45 1.25 / 1.35 / 1.40 + 5cm
 Mas M50+ 0.85 + 5 cm

VROUWEN

Mas W35-40-45 1.20 / 1.25 / 1.30 + 5cm

28/03/2024

Mas W50+ 0.85 / 0.90 / 0.95 / 1.00 + 5cm

POLSSTOKSPRINGEN

MANNEN

Mas M35-45-50 2.00 / 2.20 / 2.40 + 10 cm

Mas M50+ 1.60 + 10 cm

VROUWEN

Mas W35+ 1.60 + 10 cm

* Vanaf 3 atleten in wedstrijd: hoog + 2 cm en polsstok + 5 cm

7. MEDAILLEVERDELING

Podium per geslacht, per leeftijdsgroep