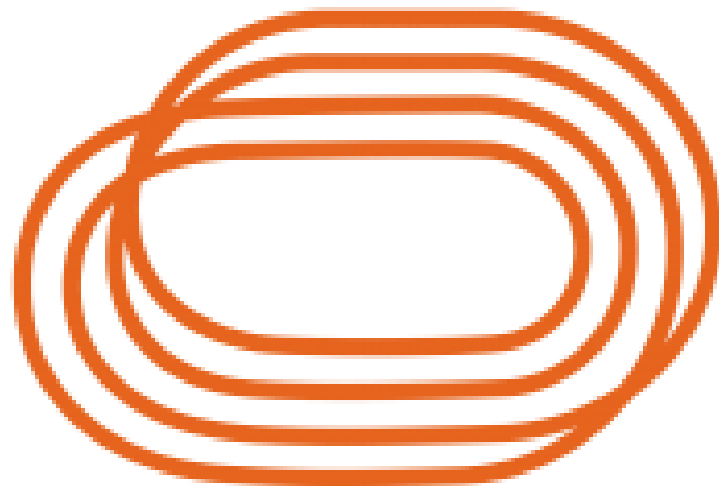


**Draaiboek provinciale**  
**kampioenschappen**  
**Oost-Vlaanderen**



**VLAAMSE**  
**ATLETIEKLIGA**

---

**Versie januari 2024**

## 1. Algemeenheden

- In deze brochure zijn zowel de bepalingen van de Vlaamse Atletiekliga (VAL) als deze van het Provinciaal Comité Oost-Vlaanderen (PCO) verwerkt.
- De benaming "Provinciale Kampioenschappen" (PK) is eigendom van het Provinciaal Comité.
- De provinciale kampioenschappen worden jaarlijks georganiseerd door het PCO, bij voorkeur in samenwerking met één of meerdere verenigingen van de Provincie Oost-Vlaanderen.
- De verenigingen die zich kandidaat wensen te stellen voor het organiseren van een provinciaal kampioenschap, dienen dit schriftelijk te doen.
- De data betreffende de kandidaturen zullen ieder jaar door het PCO worden bepaald en kenbaar gemaakt worden aan de verenigingen.
- De verenigingen zullen bij hun kandidatuur het terrein vermelden waar de kampioenschappen zullen doorgaan.
- Het PCO bepaalt waar de kampioenschappen zullen plaatsvinden na keuring van het terrein. Hierbij zal rekening worden gehouden met de aard van het terrein en ervaring op gebied van organiseren en dergelijke.
- De samenwerking gebeurt op basis van het lastenboek van de VAL en dit draaiboek.
- De beginhoogte en vervolghoogtes bij het hoogspringen en het polsstokhoogspringen wordt door het PCO bepaald.
- Voor de vaste organisatie is er een vast raamschema opgesteld door de VAL. De organisator mag beperkte wijzigingen aanbrengen in deze uurrooster, zonder de volgorde van proeven aan te passen, naargelang het aantal inschrijvingen en mits goedkeuring van het PCO.
- Voor de facultatieve organisatie stelt de organisator een uurrooster op en communiceert deze naar het PCO minstens 2 maanden voor de wedstrijd. Het PCO stelt hierop de nodige aanpassingen voor. De finale uurrooster zal aangepast worden naargelang het aantal inschrijvingen. Het PCO stelt het definitieve uurrooster vast na de afsluiting van de inschrijvingen en zal dit laten aanpassen in "Atletiek.nu".
- De inschrijvingen worden ten minste 48h voor aanvang wedstrijd afgesloten. Aanpassingen uurrooster gebeuren ten minste 24h voor aanvang wedstrijd.

## 2. Data

De Vlaamse Atletiekliga bepaalt ieder jaar de data waarop de volgende provinciale kampioenschappen worden betwist:

- Provinciale kampioenschappen voor cadetten, scholieren, junioren en senioren voor de 1ste en de 2de dag.
- Provinciale kampioenschappen voor pupillen en miniemen.
- Provinciale estafettekampioenschappen.

- Provinciale indoorkampioenschappen voor cadetten, scholieren, junioren en senioren.
- Provinciale kampioenschappen masters.
- Provinciale veldloopkampioenschappen.

## 3. Organisaties

De verenigingen kunnen zich kandidaat stellen voor de volgende provinciale kampioenschappen:

### 3.1 Vaste Organisaties:

- Provinciale kampioenschappen voor cadetten, scholieren, junioren en senioren. WRC label verplicht.
- Provinciale kampioenschappen meerkampen voor pupillen, miniemen, cadetten, scholieren, junioren, senioren en masters.
- Provinciale kampioenschappen pupillen en miniemen.
- Provinciale estafettekampioenschappen voor pupillen, miniemen, cadetten, scholieren, junioren, masters en alle categorieën (AC).
- Provinciale veldloopkampioenschappen voor pupillen, miniemen, cadetten, scholieren, junioren, senioren en masters.
- Provinciale indoorkampioenschappen voor cadetten, scholieren, junioren en senioren worden in samenspraak met de provincie West-Vlaanderen georganiseerd. WRC label verplicht.

**3.1a** Bij vaste organisaties zorgt het PC Oost-Vlaanderen voor:

- Een organisatiecomité dat bestaat uit:
  - 1 wedstrijdleider<sup>1</sup>, die toeziet op een vlot verloop van de organisatie
  - 1 persoon voor uitreiking van de beloningen (schildjes).

**3.1b** Bij vaste organisaties zorgt de organiserende vereniging voor:

- De wedstrijaanvraag en verwerking via "Atletiek.nu", alsook een goed werkende Wi-Fi.
- De aanvraag van het WRC label bij de Provinciale kampioenschappen voor cadetten, scholieren, junioren en senioren. De kosten hiervan mogen opgehaald worden bij het PCO.
- Een wedstrijdaccommodatie waarop alle prestaties, zowel de loop- als kampnummers, homologeerbaar zijn.
- Een windmeter bij het ver- en hinkstapspringen (vanaf cadetten).
- Voldoende horden zodat alle banen benut kunnen worden.
- Bij de werpnummers het aanbrenge van afstandsbakens:
  - o Bij verspringen en hinkstapspringen elke meter.
  - o Bij kogelstoten elke 2 meter.
  - o Bij hamerslingeren & speer- en discuswerpen elke 10 meter.
- Reservelatten bij hoogspringen en polsstokhoogspringen.
- Minimaal 3 wedstrijdtuiggen ter beschikking stellen bij kogel, speer en discus.
- Een schuifmaat, winkelhaak, weegschaal, meetlat speer en andere benodigde apparatuur voor het controleren van de tuiggen.
- Minimaal 2 personen die optreden als terreinpolitie.
- Minimaal 2 personen voor de aanmeldingen.
- Minimaal 2 personen op het wedstrijdsecretariaat met voldoende kennis van "Atletiek.nu".
- Bij voorkeur op elke kampplaats een scorebord met de nodige bedienaars.
- Minimum 1 helper aan iedere kampplaats voor het terugbrengen van de tuiggen en het effenen van de landingsplaats bij ver- en hinkstapspringen.

---

<sup>1</sup> Deze wedstrijdleider is ofwel een lid van het PCO, ofwel een externe afgevaardigde aangeduid door de leden van het PCO

- Een degelijke en ruime aanmeldruimte, aangesloten op een goed werkende Wi-Fi.
- Een degelijke en ruime call room en aangesloten op een goed werkende Wi-Fi.
- Een goed werkende geluidsinstallatie die duidelijk verstaanbaar is op en rond de piste.
- Een overzichtelijke en overdekte locatie voorzien van tafel en stoel voor de speaker in de nabijheid van de aankomst.
- Een podium aangekleed in de sfeer van het kampioenschap.
- Een EHBO-post bemand door erkend medisch personeel.
- Een lokaal voor dopingcontrole.
- Voldoende wegbewijzing naar alle relevante plaatsen voor de atleten.
- Parkeer- en verzamelplaats met koffie, thee en water voor de dienstdoende juryleden en organisatiecomité van het PCO op de dag van het kampioenschap.
- Drankbonnetjes voor het organisatiecomité van het PCO op de dag van het kampioenschap.
- Een bescherming tegen regen of zon (tentje/parasol) voor de juryleden die een tablet bedienen op het wedstrijdterrein.
- Medailles voor de podia
- Het printen van vervangingsnummers voor diegenen die hun startnummer niet bij zich hebben met officieel hoofding van de val ten koste van 10€ administratieve kosten.

**3.1c** Bij vaste organisaties zorgt de organiserende vereniging voor:

- De elektronische tijdopname, klok, windmeter (windmeter vanaf cadet).
- Tablets en walkietalkies
- Video Take-off verspringen (vanaf 2025)
- EDM voor de lange werpnummers (vanaf 2025)
- Valse start detectie (vanaf cadet) (vanaf 2025)

## 3.2 Facultatieve organisaties:

Deze worden afzonderlijk uitgevoerd op een andere datum dan de vaste organisaties:

- Provinciaal kampioenschap 10.000 meter sen en masters
- Provinciaal kampioenschap steeple cadetten, scholieren, junioren, senioren en masters.
- Provinciaal kampioenschap hamer cadetten, scholieren, junioren, senioren en masters.
- Provinciaal kampioenschap gewichtwerpen voor masters.
- Provinciaal kampioenschap halve marathon sen en masters
- Provinciaal kampioenschap marathon sen en masters
- Provinciaal kampioenschap masters.
- Provinciaal kampioenschap werpvijfkamp masters.
- Provinciaal kampioenschap AMH
- Vrij in te dienen suggesties van de clubs

Het PCO voorziet het recht indien er geen kandidaten zijn 1 of meerdere van bovenstaande facultatieve kampioenschappen niet te laten doorgaan.

Het PCO voorziet het recht de vrije suggesties te aanvaarden of weigeren met gegronde redenen.

**3.2a** Bij facultatieve organisaties zorgt het PC Oost-Vlaanderen voor:

- Een organisatiecomité dat bestaat uit:
- 1 wedstrijdleider<sup>2</sup>, die toeziet op een vlot verloop van de organisatie
- 1 persoon voor uitreiking van de beloningen (schildjes).

**3.2b** Bij facultatieve organisaties zorgt de organiserende vereniging voor:

- De wedstrijdaanvraag en verwerking via "Atletiek.nu", alsook een goed werkende Wi-Fi.
- Een accommodatie waarop de betreffende prestaties homologeerbaar zijn.

---

<sup>2</sup> Deze wedstrijdleider is ofwel een lid van het PCO, ofwel een externe afgevaardigde aangeduid door de leden van het PCO

- Zie verdere regelingen bij vaste organisaties voor zover van toepassing op betreffend PK.

**3.2c** Bij vaste organisaties zorgt de organiserende vereniging voor (indien van toepassing op betreffend PK):

- De elektronische tijdopname, klok, windmeter (windmeter vanaf cadet).
- Tablets en walkietalkies
- Video Take-off verspringen (vanaf 2025)
- EDM voor de lange werpnummers (vanaf 2025)

## 4. Kwalificaties

- Alleen atleten ongeacht hun nationaliteit en aangesloten bij één der verenigingen uit de provincie Oost-Vlaanderen, kunnen aan de provinciale kampioenschappen deelnemen en kampioen worden. Tenzij het een "open" PK betreft (bv. Open PK 10.000m)
- Aan de provinciale kampioenschappen mogen de atleten alleen deelnemen in hun eigen leeftijdscategorie, behoudens bij de estafettewedstrijd "alle categorieën (AC)".
- Bij provinciale kampioenschappen meerkampen, 10.000 meter, halve en hele marathon, en de veldlopen hebben de masters de keuze of ze deelnemen aan:
  - o ofwel wedstrijden voorbehouden aan senioren.
  - o ofwel wedstrijden voorbehouden aan masters.

Zij zullen hun keuze niet meer kunnen veranderen nadat de inschrijving is gesloten.

## 5. Inschrijvingen & maximum aantal nummers

- De atleten mogen aan maximum 2 individuele nummers per dag deelnemen.
- De uiterste datum van inschrijving wordt voor ieder provinciaal kampioenschap afzonderlijk bepaald door het PCO. In "Atletiek.nu" wordt deze datum aangegeven.
- Voorinschrijvingen zijn verplicht en alle inschrijvingen moeten via "Atletiek.nu" gebeuren.
- De atleten dienen zich persoonlijk met hun startnummer aan te melden uiterlijk 60 minuten vóór aanvang van de proef zoals voorzien in het uurrooster op het wedstrijdsecretariaat.
- De atleten dienen persoonlijk met hun startnummer hun deelname te confirmeren uiterlijk 10 minuten vóór aanvang van de loopproef; 20 minuten vóór aanvang van de kampproef en 40 minuten vóór aanvang van het polsstokspringen zoals voorzien in het uurrooster in de callroom.
- Wanneer een atleet zich te laat aanmeldt voor een nummer zal hij hiervoor geweigerd worden. Betreffende atleet zal hiervoor niet worden beboet maar het inschrijvingsgeld zal wel aangerekend worden.
- Ter plaatse inschrijven is niet (meer) mogelijk tenzij anders bepaalt door het PCO.
- Het niet deelnemen met bona fide inspanning aan een discipline zal leiden tot uitsluiting in alle andere ingeschreven disciplines later die dag op datzelfde kampioenschap.

## 6. Inschrijvingsgelden

- Het inschrijvingsgeld voor ieder provinciaal kampioenschap afzonderlijk zal door het PCO worden bepaald en meegedeeld aan de clubs. Zie Bijlage 1.
- Voor de provinciale kampioenschappen kunnen de atleten zelf inschrijven via "Atletiek.nu", uitgezonderd het PK-estafette.
- Een gedeelte van het inschrijfgeld komt ten goede van het PCO. Zie Bijlage 1.

## 7. Beloningen en Boetes

- Het PCO zorgt voor de beloningen op de vaste- en facultatieve organisaties.
- De beloningen zijn als volgt bepaald:
  - o Bij de provinciale kampioenschappen voor pupillen, miniemen, cadetten, scholieren, junioren en senioren is er een schildje voor de winnaar.
  - o Bij de provinciale kampioenschappen specifiek voor masters krijgt de winnaar per leeftijdscategorie (van 5 jaar) een schildje.
  - o Bij de provinciale kampioenschappen meerkamp krijgt de winnaar een schildje.
  - o Bij de provinciale estafettekampioenschappen zijn er 4 schildjes voor de winnende ploeg bij de pupillen, miniemen, cadetten, scholieren, junioren, senioren en masters.

## 8. Financiële schikkingen

- Het inschrijvingsgeld wordt jaarlijks bepaald door het PCO. Zie Bijlage 1.
- De kosten van de schildjes zijn ten laste van het PCO.
- De kosten van de medailles zijn ten laste van de organiserende vereniging.
- De kosten van de receptie na afloop zijn ten laste van de organiserende vereniging.
- De jurykosten zijn ten laste van de organiserende vereniging.
- De administratieve onkostenvergoeding gelinkt aan het drukken van vervangingsnummers voor diegenen die hun startnummer niet bij zich hebben met officieel hoofdding van de val zijn voor de organiserende vereniging.
- Alle inkomsten met betrekking tot de inkom en horeca zijn voor de organiserende vereniging.

## 9. Uurroosters

- Voor de vaste organisatie is er een vast raamschema opgesteld door de VAL. De organisator mag beperkte wijzigingen aanbrengen in deze uurrooster, zonder de volgorde van proeven aan te passen, naargelang het aantal inschrijvingen en mits goedkeuring van het PCO.
- Voor de facultatieve organisatie stelt de organisator een uurrooster op en communiceert deze naar het PCO minstens 2 maanden voor de wedstrijd. Het PCO stelt hierop de nodige aanpassingen voor. De finale uurrooster zal aangepast worden naargelang het aantal inschrijvingen. Het PCO stelt het definitieve uurrooster vast na de afsluiting van de inschrijvingen en zal dit laten aanpassen in "Atletiek.nu".

## 10. Indeling der reeksen & Toekenning der banen

- Voor de provinciale kampioenschappen die plaatsvinden onder de vaste organisaties, zal de reeksindeling, het toekennen van de banen en het aanduiden van de finalisten gebeuren door het PCO en dit in overeenstemming met de geldende reglementen.
- Als, om welke reden dan ook, de reeksen komen te vervallen en er meteen een finale kan plaats vinden, zal deze finale gehouden worden op het tijdstip van de reeksen.
- Junioren categorie loopt zoveel als mogelijk als aparte categorie tot en met 800m.
- De finales worden als volgt toegekend:
  - o tot en met 4 reeksen zullen de winnaars van elke reeks de finale betwisten samen met de best verliezende tijden, naargelang er banen beschikbaar zijn.
  - o bij 5 reeksen of meer zullen de beste tijden (gelopen in de reeksen) de finale betwisten.
  - o de finale zal steeds in 1 reeks betwist worden.
  - o Atleten die niet deelnemen aan de finale zullen vervangen worden door de atleten op de reservelijst. Er zal geen nieuwe finale reeksindeling gebeuren indien een reservelijstatleet toegevoegd wordt aan de finale.

Concrete richtlijnen voor reeksindelingen per proef

Horden - Rechtstreekse finale

De reeksindeling gebeurt op basis van de tot dan best gelopen prestatie met de sterkste reeks op het laatst te lopen.

100m (80m/60m) - reeksen en finale

In de reeksen lopen de snelste atleten in verschillende reeksen: bv bij 5 reeksen loopt de snelste atleet in 1<sup>e</sup> reeks, 2<sup>e</sup> snelste in 2<sup>e</sup> reeks, 3<sup>e</sup> in de 3<sup>e</sup> reeks, 4<sup>e</sup> in de 4<sup>e</sup> reeks, 5<sup>e</sup> in 5<sup>e</sup> reeks, 6<sup>e</sup> in 5<sup>e</sup> reeks, 7<sup>e</sup> in 4<sup>e</sup> reeks, .....

Serie indeling: via zigzag baanloting (voorbeeld op 8 banen piste: de 4 snelste atleten uit die reeks worden geloot tussen baan 3&4&5&6; de 2 atleten daarna worden geloot tussen baan 2&7; de 2 resterende atleten worden geloot tussen baan 1&8)

(150m) - 200m - (300m) - 400m - 800m - (1000m) - 1500m - 3000m Rechtstreekse finale

De reeksindeling gebeurt op basis van de tot dan best gelopen prestatie met de sterkste reeks op het laatst te lopen

Specifiek:

200m: zo weinig mogelijk de binnenbaan gebruiken

Serie indeling: via WA baanloting (voorbeeld op 6 banen piste: de 2 snelste atleten uit die reeks worden geloot tussen baan 5&6; de 2 atleten daarna worden geloot tussen baan 3&4; de 2 resterende atleten worden geloot tussen baan 1&2) (voorbeeld op 8 banen piste: de 3 snelste atleten uit die reeks worden geloot tussen baan 5&6&7; de 3 atleten daarna worden geloot tussen baan 3&4&8; de 2 resterende atleten worden geloot tussen baan 1&2)

400m & 800m:

Serie indeling: via WA baanloting (voorbeeld op 6 banen piste: de 2 snelste atleten uit die reeks worden geloot tussen baan 5&6; de 2 atleten daarna worden geloot tussen baan 3&4; de 2 resterende atleten worden geloot tussen baan 1&2) (voorbeeld op 8 banen piste: de 4 snelste atleten uit die reeks worden geloot tussen baan 4&5&6&7; de 2 atleten daarna worden geloot tussen baan 3&8; de 2 resterende atleten worden geloot tussen baan 1&2)

1500m & 3000m:

Max aantal atleten per reeks indien 6 banen: 15

Max aantal atleten per reeks indien 8 banen: 20

## 11. Bijzondere Schikkingen

- De clubs die een provinciaal kampioenschap organiseren dienen een plaats te bepalen waar de deelnemende clubs hun tentjes kunnen plaatsen als ze dit wensen.
- Men zal trachten deze tentjes zoveel mogelijk bij elkaar te plaatsen op een veilige afstand buiten het terrein.
- Bij alle werp- en springnummers dienen alle geldige pogingen opgemeten te worden onmiddellijk na de sprong of worp.
- De organisator van jeugdkampioenschappen moet twee hoog- en verspringstanden voorzien. Deze standen dienen evenwaardig te zijn (hoogte van de mat mag verschillen).
- De organisator maakt tijdig verkeersbelemmeringen kenbaar (zowel wegenwerken, kermis, braderij, enz.) aan het secretariaat van het PCO. Eveneens vermelden in "Atletiek.nu" en eventueel op hun website, alsook de te volgen route.

## 12. Slotbepalingen

- De provinciale kampioenschappen staan onder de administratieve leiding van het PCO.
- Het PCO zal ieder jaar de provinciale kampioenschappen toewijzen aan een van zijn clubs. Hierbij zal volgende procedure voor de selectiecriteria worden toegepast:
  - o Eerste worden de vaste organisaties toegekend
    - o Eenzelfde club kan slechts in aanmerking komen voor 1 vaste organisatie: PK cad-schol-jun-sen 1ste of 2de dag, estafetten, jeugd en meerkamp. Tenzij er onvoldoende kandidaten zijn.
    - o A) De voorrang gaat naar de club die voor het eerst een kampioenschap organiseert. Clubs dienen minimum 3 jaar voorafgaand aan het kampioenschap 1 meeting per jaar te organiseren.
    - o Indien punt A niet van toepassing is, wordt de club die het langst geleden het kampioenschap organiseerde weerhouden.
  - o Daarna worden de facultatieve organisaties toegekend
    - o Eenzelfde club kan in aanmerking komen voor meerdere facultatieve organisaties ook indien deze al 1 vaste organisatie toegewezen heeft.
    - o Toewijzing van facultatieve organisaties verloopt zoals vaste organisaties. Voorrang aan clubs die voor het eerst organiseert. Indien niet van toepassing voorrang aan de club die het langst geleden het kampioenschap organiseerde.
- Bij niet-naleving van bovenvermelde punten in het draaiboek kan het PCO een sanctie opleggen door de vereniging voor een termijn van maximum 3 jaar uit te sluiten bij het toekennen van een provinciaal kampioenschap.



## WEDSTRIJD – PROGRAMMA'S

### Provinciale Kampioenschappen "alle categorieën":

#### **voor pakket A (Dag 1 op even jaren; Dag 2 op oneven jaren):**

##### **vrouwen:**

cadetten: 80h, 300h, 400m, 1500m, ver, hss, speerwerpen.  
scholieren: 100h, 400h, 400m, 1500m, 3000m, ver, hss, speer.  
junioren: 100h, 400h, 400m, 1500m, 3000m, ver, hss, speer.  
senioren: 100h, 400h, 400m, 1500m, 3000m, ver, hss, speer.

##### **Mannen:**

cadetten: 100m, 200m, 800m, hoog, kogel, discus.  
scholieren: 100m, 200m, 800m, hoog, kogel, discus.  
junioren: 100m, 200m, 800m, hoog, kogel, discus.  
senioren: 100m, 200m, 800m, hoog, kogel, discus.

#### **voor pakket B (Dag 2 op even jaren; Dag 1 op oneven jaren):**

##### **vrouwen:**

cadetten: 100m, 200m, 800m, hoog, kogel, discus, polsstok.  
scholieren: 100m, 200m, 800m, hoog, kogel, discus, polsstok.  
junioren: 100m, 200m, 800m, hoog, kogel, discus, polsstok.  
senioren: 100m, 200m, 800m, hoog, kogel, discus, polsstok.

##### **Mannen:**

cadetten: 100h, 300h, 400m, 1500m, ver, hss, speer, polsstok.  
scholieren: 110h, 400h, 400m, 1500m, 3000m, ver, hss, speer, polsstok.  
junioren: 110h, 400h, 400m, 1500m, 3000, ver, hss, speer, polsstok.  
senioren: 110h, 400h, 400m, 1500m, 3000m, ver, hss, speer, polsstok.

De 200 meter zal altijd in een rechtstreekse finale gelopen worden, zowel bij de vrouwen als bij de mannen.

Masters hebben een eigen PK. Masters mogen ook deelnemen aan het PK A.C. onder de voorwaarden van de seniores, dus met de gewichten (kogel), de hoogte/afstand van de horden en afstootplank bij hinkstap van de seniores. Deze regel geldt ook voor wat betreft de nultolerantie bij de start + het verplicht gebruik van startblokken.

##### Hoogspringen (hoogten van de lat)

Jun/Sen heren: 1.50-1.60-1.70-1.75-1.80-1.85-1.90-1.95-2.00 + 3 cm  
Sch heren: 1.45-1.50-1.55-1.60-1.65-1.70 + 3 cm  
Cad heren: 1.30-1.35-1.40-1.45-1.50-1.55-1.60-1.65 + 3 cm  
Jun/Sen dames: 1.30-1.40-1.45-1.50-1.55-1.60 + 3 cm  
Sch dames: 1.20-1.30-1.40-1.45-1.50-1.55-1.60+ 3 cm  
Cad dames: 1.20-1.30-1.35-1.40-1.45-1.50 + 3 cm

##### Polstokspringen (hoogten van de lat)

Cad heren: 2.00-2.20-2.40-2.60-2.70-2.80-2.90-3.00-3.10-3.20-3.30 + 5 cm  
Sch/Jun/Sen heren: 2.40-2.60-2.70-2.80-3.00-3.20-3.30-3.40-3.50-3.60-3.70 + 5 cm  
Cad/Sch dames: 2.00-2.20-2.40-2.60-2.70-2.80-2.90-3.00-3.10-3.20-3.30 + 5 cm  
Jun/Sen dames: 2.40-2.60-2.70-2.80-3.00-3.20-3.30-3.40-3.50-3.60-3.70 + 5 cm

##### Hinkstapspringen (afstootplank)

Cad/Schol dames 7m – 9m – 11m  
Jun/Sen dames 9m – 11m – 13m

Cad/Schol heren 9m – 11m – 13m  
Jun/Sen heren 11m – 13m

## Provinciale Kampioenschappen pupillen en miniemen:

### Meisjes:

pupillen: 60h, 60m, 1000m, ver, hoog, kogel, discus, vortex.

Miniemen: 60h, 80m, 150m, 300m, 1000m, ver, hoog, kogel, speer, discus, polsstok.

### Jongens:

pupillen: 60h, 60m, 1000m, ver, hoog, kogel, discus, vortex.

Miniemen: 80h, 80m, 150m, 300m, 1000m, ver, hoog, kogel, speer, discus, polsstok.

- Bij de verticale springnummers krijgen alle atleten 3 pogingen per hoogte.
- Als de polsstokstand dient aangepast te worden om op lagere hoogten te kunnen springen, zullen de prestaties niet worden erkend. Als dit echter een invloed heeft op het podium, kunnen deze prestaties in acht worden genomen om het podium te bepalen.
- Bij de polsstok zullen de meisjes en de jongens gezamenlijk springen of het aantal inschrijvingen moet meer dan 10 atleten per groep zijn.

Hoogspringen (hoogten van de lat)

Pup jongens: 1.00-1.10-1.15-1.20-1.25-1.30+ 3 cm

Min jongens: 1.20-1.30-1.35-1.40-1.45-1.50 + 3 cm

Pup meisjes: 1.00-1.10-1.15-1.20-1.25-1.30+ 3 cm

Min meisjes: 1.10-1.20-1.25-1.30-1.35-1.40+ 3 cm

Polsstokspringen (hoogten van de lat)

Min jongens: 1.80-1.90-2.00-2.10-2.20-2.30 + 5 cm

Min meisjes: 1.80-1.90-2.00-2.10-2.20-2.30 + 5 cm

## Provinciale estafette-kampioenschappen:

### Vrouwen:

pupillen: 4x 60m en 3x 600m.

miniemen: 4x 80m en 3x 600m.

cadetten: 4x 100m, 4x800m.

scholieren: 4x 100m, 4x800m.

junioren: 4x 100m, 4x 800m.

masters: 4x 100m, 4x 400m (mixed), 4x800m (één leeftijdscategorie!).

AC: 4x 100m, 4x 200m, 4x 400m, 4x 800m.

AMH: 4x 100m en 4x 400m.

### Mannen:

pupillen: 4x 60m en 3x 600m.

miniemen: 4x 80m en 3x 600m.

cadetten: 4x 100m en 4x 800m.

scholieren: 4x 100m en 4x 800m.

junioren: 4x 100m, 4x 800m

masters: 4x 100m, 4x 400m (mixed), 4x800m, 4x 1500m (één leeftijdscategorie!).

AC: 4x 100m, 4x 200m, 4x 400m, 4x 800m, 4x 1500m.

AMH: 4x 100m en 4x 400m.

- Indien een club 4 atleten opstelt uit meer dan 1 leeftijdscategorie (cad/schol/jun/sen/mas) zullen ze automatisch deelnemen in de categorie AC.
- Indien een club 4 atleten opstelt uit de senioren leeftijdscategorie zullen ze automatisch deelnemen in de categorie AC.

## Provinciale meerkamp-kampioenschappen pupillen en miniemen:

### Meisjes:

Pupillen: 4-kamp = 60m, 1 spring-, 1 werpnummer en 1000m.

Miniemen: 5-kamp = 80m, 1 spring-, 1 werp-, 1 kamp-nummer (springen of werpen) en 1000m.

### Jongens:

Pupillen: 4-kamp = 60m, 1 spring-, 1 werpnummer, en 1000m.

Miniemen: 5-kamp = 80m, 1 spring-, 1 werp-, 1 kamp-nummer (springen of werpen) en 1000m.

- Indien een club geen 2 evenwaardige hoogspringstanden heeft, dient er verplicht voor pupillen verspringen ingericht te worden.
- De inrichtende club dient ook rekening te houden met het gelijktijdig doorgaan van vortex/speer met discus. Voor de veiligheid kunnen deze proeven niet tegelijk plaatsvinden

## Provinciale meerkamp-kampioenschappen alle categorieën:

### Vrouwen:

Pupillen: 4-kamp = 60m, 1 spring-, 1 werpnummer en 1000m.

Miniemen: 5-kamp = 80m, 1 spring-, 1 werp-, 1 kamp-nummer (springen of werpen) en 1000m.

Cadetten: 6-kamp over 2 dagen = 80h, hoog, kogel, ver, speer, 800m.

Scholieren: 7-kamp over 2 dagen = 100h, hoog, kogel, 200m, ver, speer, 800m.

Junioren: 7-kamp over 2 dagen = 100h, hoog, kogel, 200m, ver, speer, 800m.

Senioren: 7-kamp over 2 dagen = 100h, hoog, kogel, 200m, ver, speer, 800m.

Masters: 5-kamp over 1 dag = 80h of 100h, kogel, hoog, ver, 800m.

### Mannen:

Pupillen: 4-kamp = 60m, 1 spring-, 1 werpnummer en 1000m.

Miniemen: 5-kamp = 80m, 1 spring-, 1 werp-, 1 kamp-nummer (springen of werpen) en 1000m.

Cadetten: 8-kamp over 2 dagen = 100m, ver, kogel, hoog; 100h, polsstok, speer, 1000m.

Scholieren: 10-kamp over 2 dagen = 100m, ver, kogel, polsstok, 400m; 110h, discus, hoog, speer, 1500m.

Junioren: 10-kamp over 2 dagen = 100m, ver, kogel, polsstok, 400m; 110h, discus, hoog, speer, 1500m.

Senioren: 10-kamp over 2 dagen = 100m, ver, kogel, polsstok, 400m; 110h, discus, hoog, speer, 1500m.

Masters: 5-kamp over 1 dag = ver, speer, 200m, discus, 1500m.

- Indien een club geen 2 evenwaardige hoogspringstanden heeft, dient er verplicht voor pupillen verspringen ingericht te worden.

- De inrichtende club dient ook rekening te houden met het gelijktijdig doorgaan van vortex/speer met discus. Voor de veiligheid kunnen deze proeven niet tegelijk plaatsvinden
- Voor de volgorde waarin de proeven wordt afgewerkt kan er niet afgeweken worden van de officiële WA volgorde en dit vanaf de categorie cadet tot senior.

## Provinciaal kampioenschap steeple

### **Vrouwen:**

cadetten: 1.500 meter steeple met balken op 0,762m.

scholieren: 2.000 meter steeple met balken op 0,762m.

juniores: 3.000 meter steeple met balken op 0,762m.

seniores: 3.000 meter steeple met balken op 0,762m.

masters (alle leeftijdscategorieën): 3.000 meter steeple met balken op 0,762m.

### **Mannen:**

cadetten: 1.500 meter steeple met balken op 0,762m.

scholieren: 2.000 meter steeple met balken op 0,838m.

juniores: 3.000 meter steeple met balken op 0,914m.

seniores: 3.000 meter steeple met balken op 0,914m.

masters (alle leeftijdscategorieën): 3.000 meter steeple met balken op 0,914m.

## Provinciaal kampioenschap 10.000 meter

seniores en masters per leeftijdscategorie.

## Provinciaal kampioenschap hamerslingeren

cadetten, junioren, seniores en masters per leeftijdscategorie

## Provinciaal kampioenschap gewichtwerpen

masters per leeftijdscategorie

## Provinciaal kampioenschap halve & hele marathon

seniores en masters per leeftijdscategorie.

# PROVINCIALE KAMPIOENSCHAPPEN VELDLOPEN

## 1. ALGEMENE BEPALINGEN

- Het Provinciaal Comité Oost-Vlaanderen (PCO) organiseert jaarlijks de provinciale veldloopkampioenschappen, voor elke leeftijdscategorie, vrouwen en mannen.
- De Vlaamse Atletiekliga (VAL) bepaalt in haar federale veldloopkalender de datum of data waarop de kampioenschappen worden betwist. Afwijkingen hiervan zijn niet toegestaan.
- Het PCO kan dit organisatierecht afstaan aan een vereniging van de provincie Oost-Vlaanderen. PCO bepaalt daartoe jaarlijks de modaliteiten waaraan de kandidaturen moeten voldoen.
- Verenigingen die zich kandidaat wensen te stellen voor het organiseren van dit kampioenschap dienen dit per e-mail te doen. De verenigingen zullen kenbaar maken op welk terrein zij wensen te organiseren.
- Clubs die zich kandidaat stellen, moeten al vijf jaar ononderbroken een gemengde veldloop georganiseerd hebben.
- De voorrang gaat naar de club die voor het eerst een kampioenschap wenst te organiseren.
- Wanneer meerdere kandidaten aan deze voorwaarde voldoen, wordt het PK toegewezen bij loting. Als er geen kandidaten zijn die voor het eerst organiseren, wordt het PK toegewezen aan de club die het langst geleden het PK organiseerde.
- Het PCO bepaalt aan de hand van gevraagde en ingestuurde kandidaturen de plaats waar het kampioenschap wordt georganiseerd. Hierbij wordt onder andere rekening gehouden met ervaringen op gebied van organiseren en dergelijke.
- De kandidaturen dienen toe te komen op het provinciaal secretariaat uiterlijk op de door het PCO vastgestelde datum. Zij dient ondertekend te zijn door de correspondent van de aanvragende vereniging.
- Wanneer er geen kandidaturen ingediend werden, mag het PCO naar eigen goeddunken onderhandelen met om het even welke vereniging uit de provincie over de voorwaarden betreffende de organisatie van de veldloopkampioenschappen.

## 2. ACCOMMODATIES

- Bij de kandidatuur moeten de verenigingen alle inlichtingen overmaken betreffende de omloop (met plan) en de accommodaties (kleedkamers, secretariaat en zaal voor de prijsuitreiking). Alle inlichtingen van de omloop met plan, dienen vóór 15 september overgemaakt te worden aan het PCO secretariaat & terreinverantwoordelijke PCO.
- De terreincommissie van het PCO zal, indien nodig, vóór de toewijzing de toestand ter plaatse onderzoeken. Na een negatief verslag van de terreincommissie zal de kandidatuur van de betrokken vereniging niet weerhouden worden.
- Elke wijziging die aangebracht wordt aan de omloop of aan de accommodaties dient door de organiserende vereniging onmiddellijk medegedeeld te worden aan het PCO en is in principe onderworpen aan een nieuwe controle door de terreincommissie van het PCO.

## 2.1 Omloop

- De omloop dient 24 uur voor de eerste start toegankelijk te zijn voor de deelnemers.
- Eens de wedstrijd begonnen, moet de omloop door de organisator volledig worden vrijgemaakt en gehouden gedurende het verdere verloop van het kampioenschap.
- Aan de aankomst dient minimaal 100 meter nadar of gelijkwaardige afsluiting te worden aangebracht. De start en de aankomstlijnen dienen duidelijk te worden aangeduid.
- In de onmiddellijke omgeving van de aankomstlijn dient een aangekleed podium te worden opgesteld voor de uitreiking van beloningen aan de eerste drie van elke wedstrijd.
- De terreinen moeten gemakkelijk toegankelijk zijn en de accommodaties dienen binnen een straal van één (1) km te liggen.
- De reclame, onder gelijk welke vorm, op de omloop moet in overeenstemming zijn met de richtlijnen van de VAL en het PCO.
- Aan de start dient een publieksvrije zone voorzien te worden voor de starter, zodat het publiek geen hinder ondervindt van het schot.
- Aan de start dient een SAS voorzien te worden zodoende enkel de atleten van de eerst volgende reeks kunnen verzamelen bij de juryleden.

## 2.2 Kleedkamers

- De kleedkamers dienen anderhalf (1½) uur voor de eerste start beschikbaar te zijn, zowel voor vrouwen als voor mannen. Ze dienen verwarmd te zijn en voorzien van voldoende zit en wasgelegenheden met zowel warm als koud water.

## 2.3 Wedstrijdsecretariaat

- Het wedstrijdsecretariaat wordt bemand door de organiserende vereniging en een afgevaardigde van het PCO die toeziet op het vlotte verloop ervan.

## 2.4 Uurroosters

- Het geheel wat betreft de afstanden, het maximum aantal ronden, de volgorde en de opsplitsing van de categorieën gebeurt volgens de veldloopbepalingen van de VAL. Uurroosters worden opgemaakt door de organiserende vereniging in samenspraak met het PCO. Enkel het PCO is gemachtigd om de uurroosters aan te passen. De organiserende club is vrij een wedstrijd voor kangoeroes toe te voegen aan de organisatie in samenspraak met het Provinciaal Comité.
- Het te volgen raamschema voor het kampioenschap werd door het PCO als volgt bepaald:
  - o G-loop (mannen en vrouwen)
  - o Kangoeroes meisjes
  - o Kangoeroes jongens
  - o Benjamins meisjes van de jongste categorie
  - o Benjamins meisjes
  - o Benjamins jongens van de jongste categorie
  - o Benjamins jongens
  - o Pupillen meisjes van de jongste categorie
  - o Pupillen meisjes
  - o Pupillen jongens van de jongste categorie

- o Pupillen jongens
- o Miniemen meisjes van de jongste categorie
- o Miniemen meisjes
- o Miniemen jongens van de jongste categorie
- o Miniemen jongens
- o Cadetten meisjes de 2 leeftijden samen
- o Cadetten jongens de 2 leeftijden samen
- o Scholieren meisjes de 2 leeftijden samen en masters V50+
- o Scholieren jongens de 2 leeftijden samen en masters M50+
- o Senioren heren
- o Junioren en Senioren en Masters (V50-) dames
- o Junioren en Master (M45-) heren
- o Korte cross dames
- o Korte cross heren

### 3. INSCHRIJVINGEN

- De atleten moeten zich verplicht inschrijven via "Atletiek.nu" en dit ten laatste 24h voor de wedstrijd. Masters mogen deelnemen OFWEL bij de seniores OFWEL bij de masters. Zij dienen dit te melden bij de inschrijvingen en kunnen nadien NIET meer veranderen. Bij de inschrijving dient de atleet over een geldig startnummer te beschikken, voor het lopende seizoen.
- Deelnemende atleten die om gelijk welke redenen de wedstrijd verlaten, dienen een dienstdoend jurylid langs de omloop, bij de aankomst of bij de wedstrijdleader hiervan op de hoogte te brengen.
- Atleten vanaf junior tot master mogen deelnemen aan de cross voorbehouden voor hun leeftijdscategorie en/of deelnemen aan de korte cross
- Enkel atleten aangesloten bij een club binnen de provincie Oost-Vlaanderen kunnen aan de provinciale kampioenschappen deelnemen.
- Bij onvoorziene gevallen en bij betwistingen in verband met de inrichting, organisatie of toelating van atleten doet het PCO een uitspraak.
- Bij onvoorziene gevallen en bij betwistingen in verband met het sportieve verloop van de wedstrijd en reglementen doet de scheidsrechter een uitspraak. Hiertegen kan eventueel in beroep gegaan worden bij het VCJ binnen 24h na afloop koers en na storting van de desbetreffende waarborg.
- Alle atleten vanaf de categorie Kangoeroe dienen zich aan te melden bij de mensen van het wedstrijdsecretariaat.

### 4. BELONINGEN

#### 4.1 Medailles en schildjes

- Per wedstrijd wordt aan de eerste drie atleten van pupillen tot en met senioren een medaille uitgereikt, zowel bij de vrouwen als bij de mannen. Medailles worden voorzien door de organiserende organisatie.

- Per wedstrijd wordt aan de provinciaal kampioen van pupil tot en met de masters (per ouderdomscategorie) een schildje uitgereikt, zowel bij de vrouwen als bij de mannen. Deze schildjes worden voorzien door het PCO.

- Alleen atleten ongeacht hun nationaliteit en aangesloten bij één der verenigingen uit de provincie Oost-Vlaanderen, kunnen aan de provinciale kampioenschappen deelnemen en kampioen worden.

## 4.2 Prijzentafel

- De organiserende vereniging zorgt voor een herinnering voor iedere deelnemer. Naar keuze kan deze overhandigd worden na de wedstrijd, aan de aankomst of nadien in een geschikt lokaal.

- Er zullen geen geldprijzen worden gegeven.

## 5. RESULTATEN

- De aankomsten worden genoteerd in "Atletiek.nu". De organiserende vereniging zorgt voor de opmaak van de resultaten.

- Het PCO bepaalt de kampioenen.

## 6. Interclub klassement

- De puntentelling gebeurt door de plaats van de 3 best geklasseerde van dezelfde club op te tellen per categorie. De club met de laagste score wint de beker. DNF telt niet mee in het interclub klassement.

- Indien er geen 3 atleten van dezelfde club en dezelfde categorie aanwezig zijn; zal de club niet verschijnen in de interclub uitslag.

- Bij pup en min is er slechts 1 clubklassement per categorie. De optelsom gebeurt door de eerste per club in elke reeks op te tellen plus de beste 2e uit een van de 2 reeksen. Er moet dus in elk van deze 2 reeksen minstens 1 atleet aankomen van dezelfde club om in aanmerking te komen voor het interclub klassement.

- Bij de masters zullen er 2 interclub klassementen opgemaakt worden. 1 voor de masters - 50 en een 2<sup>de</sup> voor de masters +50, ook telkens op basis van 3 best geklasseerde atleten van dezelfde club.

## 7. FINANCIËLE SCHIKKINGEN

### 7.1 Bijdragen en kosten

- Het inschrijfgeld wordt bepaald door het PCO. Zie Bijlage 1.

- De atleten storten dit inschrijfgeld aan de organiserende vereniging via "Atletiek.nu".

- Een gedeelte van het inschrijfgeld komt ten goede van PCO. Zie Bijlage 1.

- De kosten van de schildjes vallen ten laste van het PCO.



- De kosten van de medailles vallen ten laste van de organiserende vereniging.
- De kosten van het aandenken voor alle deelnemers vallen ten laste van de organiserende vereniging.
- De kosten voor de receptie na afloop vallen ten laste van de organiserende vereniging.
- Alle ontvangsten met betrekking tot de horeca zijn ten bate van de organiserende vereniging.
- De administratieve onkostenvergoeding gelinkt aan het drukken van vervangingsnummers voor diegenen die hun startnummer niet bij zich hebben met officieel hoofdding van de val zijn voor de organiserende vereniging.

## 7.2 Jurykosten

- De jurykosten zijn ten laste van de organiserende vereniging.

## 7.3 Toegangsprijzen

- De organiserende club bepaalt de toegangsprijs.
- De inkomsten van de toegangsgelden zijn ten bate van de organiserende vereniging.

# 8. BIJZONDERE SCHIKKINGEN

## 8.1 Het PC Oost-Vlaanderen zorgt voor:

Een wedstrijdcomité bestaande uit :

- 1 wedstrijdleider<sup>3</sup>, die toeziet op een vlot verloop van de organisatie
- 1 persoon voor de uitreiking beloningen (schildjes)

## 8.2 De organiserende vereniging zorgt voor:

- de wedstrijdaanvraag.
- een degelijk gebouwde en voldoende aangeduide omloop.
- voldoende mensen om het oversteken vrij en veilig te houden.
- een overzichtelijke locatie voorzien van tafel en stoel voor de speaker.
- een goedwerkende geluidsinstallatie die duidelijk verstaanbaar is.
- een persoon die de speaker kan bijstaan.
- 2 personen voor controle uitslagen en interclubrangschikkingen.
- een persoon die de eerste drie voor het podium opvangt aan de aankomst.
- een podium.
- Een EHBO-post bemand met erkend EHBO personeel.
- Voldoende walkietalkies, voor een vlotte communicatie tussen start, aankomst en wedstrijdsecretariaat
- Scanner(s) bij de aankomst.
- De kleuren-strips bij de masters per leeftijdscategorie.
- De kleuren-strips bij de cadetten en scholieren meisjes en jongens.
- Het printen van vervangingsnummers voor diegenen die hun startnummer niet bij zich hebben met officieel hoofdding van de val ten koste van 10€ administratieve kosten.

---

<sup>3</sup> Deze wedstrijdleider is ofwel een lid van het PCO, ofwel een externe afgevaardigde aangeduid door de leden van het PCO

- een degelijke en ruime aanmeldingsplaats waar de mensen van de organiserende club de kleuren-strips en eventueel papieren nummers kunnen uitreiken, dit in overleg met het PCO.
- een degelijk en ruim secretariaat.
- verwerking van de uitslagen met het programma "Atletiek.nu".
- een lokaal voor dopingcontrole.
- vooraf bekendmaken van eigen sponsors aan het PCO.
- drankbonnetjes en lunchpakket voor de mensen van het PCO die op de dag van het kampioenschap in het organisatiecomité zetelen.
- een verzamelplaats met koffie, thee en water voor de dienstdoende juryleden en de mensen van het PCO die op de dag van het kampioenschap in het organisatiecomité zetelen.
- een plaats voor de receptie na afloop van het kampioenschap.
- de verzorging van de receptie.

## 9. SLOTBEPALINGEN

- De provinciale kampioenschappen staan onder de administratieve leiding van het PCO.
- De toepassing van de wedstrijdreglementen gebeurt zoals bij de nationale kampioenschappen, tenzij anders vermeldt in dit draaiboek.
- Bij niet-naleving van bovenvermelde punten kan het PCO een sanctie opleggen door de vereniging voor een termijn van maximum drie (3) jaar uit te sluiten bij het toekennen van een provinciaal kampioenschap.

## PROVINCIALE KAMPIOENSCHAPPEN INDOOR

De Provinciale Kampioenschappen Indoor gaan door in de Topsportthol in Gent. Dit kampioenschap is een samenwerking tussen de Prov. Comit es van West- en Oost-Vlaanderen en Limburg, vandaar is dit PK voorbehouden voor atleten aangesloten bij een atletiekclub van Limburg, Oost- of West-Vlaanderen. Atleten uit de provincie Limburg kunnen in Gent enkel deelnemen aan de loopnummers vanaf 200m. De andere nummers worden in Heusden afgewerkt.

Een atleet mag zich inschrijven voor maximum 2 proeven.

### Wedstrijd - programma

#### **Vrouwen:**

cadetten: 60m, 200m, 400m, 60h, 800m, kogel, ver, hss, hoog, polsstok.  
scholieren: 60m, 200m, 400m, 60h, 800m, kogel, ver, hss, hoog, polsstok.  
juniores: 60m, 200m, 400m, 60h, 800m, kogel, ver, hss, hoog, polsstok.  
seniores: 60m, 200m, 400m, 60h, 800m, kogel, ver, hss, hoog, polsstok.

#### **Mannen:**

cadetten: 60m, 200m, 400m, 60h, 800m, 1500m, kogel, ver, hss, hoog, polsstok.  
scholieren: 60m, 200m, 400m, 60h, 800m, 1500m, kogel, ver, hss, hoog, polsstok.  
juniores: 60m, 200m, 400m, 60h, 800m, 1500m, kogel, ver, hss, hoog, polsstok.  
seniores: 60m, 200m, 400m, 60h, 800m, 1500m, kogel, ver, hss, hoog, polsstok.

Masters hebben een eigen PK. Masters indoor ter gelegenheid van het BK Masters indoor maar mogen ook deelnemen aan het PK A.C. onder de voorwaarden van de seniores, dus met de gewichten (kogel), de hoogte/afstand van de horden en afstootplank bij hinkstap van de seniores. Deze regel geldt ook voor wat betreft de nultolerantie bij de start + het verplicht gebruik van startblokken.

### Reeksindelingen en andere bepalingen

#### **Inschrijvingen**

Voorinschrijvingen verplicht via Atletiek.nu

Tijdig (>1h voor de geplande aanvang van de proef) aanmelden op de dag zelf (zie uurrooster)

#### **Loopnummers**

60m horden - Rechtstreekse finale

De inschrijvingen van de 2 provincies worden samengevoegd per categorie.

De reeksindeling gebeurt op basis van de tot dan best gelopen prestatie met de sterkste reeks op het laatst te lopen.

60m - reeksen en finale

In de reeksen worden de inschrijvingen van de 2 provincies samengevoegd per categorie. In de reeksen lopen de snelste atleten in verschillende reeksen: bv bij 5 reeksen loopt de snelste atleet in 1<sup>e</sup> reeks, 2<sup>e</sup> snelste in 2<sup>e</sup> reeks, 3<sup>e</sup> in de 3<sup>e</sup> reeks, 4<sup>e</sup> in de 4<sup>e</sup> reeks, 5<sup>e</sup> in 5<sup>e</sup> reeks, 6<sup>e</sup> in 5<sup>e</sup> reeks, 7<sup>e</sup> in 4<sup>e</sup> reeks, .....

Serie indeling: via zigzag baanloting (de 4 snelste atleten uit die reeks worden geloot tussen baan 3&4&5&6; de 2 atleten daarna worden geloot tussen baan 2&7; de 2 resterende atleten worden geloot tussen baan 1&8)

Finale: 1 finale reeks per provincie. De 8 snelste tijden per provincie van de reeksen gaan door naar de finale

200m – 400m – 800m – 1500m - Rechtstreekse finale

De inschrijvingen van de 3 provincies worden samengevoegd per categorie.

De reeksindeling gebeurt op basis van de tot dan best gelopen prestatie met de sterkste reeks op het laatst te lopen

Bij de 200m en de 400m wordt er bij de junioren en senioren per categorie gelopen.

Specifiek:

200m & 400m: zo weinig mogelijk de binnenbaan gebruiken

Serie indeling: via WA baanloting (de 2 snelste atleten uit die reeks worden geloot tussen baan 5&6; de 2 atleten daarna worden geloot tussen baan 3&4; de 2 resterende atleten worden geloot tussen baan 1&2)

800m: alle provincies samen en sterkste reeks het laatst

start in banen: max 9 atleten per reeks

Serie indeling: 5/6&6/4&4/3/2&2/1

de snelste atleet uit die reeks wordt toegewezen aan baan 5; de 2 atleten daarna worden toegewezen baan 6; de 2 atleten daarna worden toegewezen baan 4; de volgende atleet wordt toegewezen aan baan 3 enzovoort

1500m: alle provincies samen en sterkste reeks het laatst

Max aantal atleten per reeks: 15

## **Kampnummers**

### Hoogten van de lat

Hoogspringen

Jun/sen heren : 1.40-1.50-1.55-1.60-1.65-1.70-1.75-1.80 + 3 cm

Sch heren : 1.30-1.40-1.45-1.50-1.55-1.60-1.65-1.70 + 3 cm

Cad heren : 1.20-1.30-1.35-1.40-1.45-1.50-1.55 + 3 cm

Sch/Jun/sen dames : 1.20-1.30-1.35-1.40-1.45-1.50-1.55 + 3 cm

Cad dames : 1.10-1.15-1.20-1.25-1.30-1.35-1.40 + 3 cm

Polstokspringen

Sch/Jun/sen heren : 2.20-2.40-2.60-2.80-3.00-3.10-3.20-3.30-3.40 + 10 cm

Cad heren : 2.00-2.20-2.40-2.50-2.60-2.70-2.80-2.90 + 10 cm

Sch/jun/sen dames : 1.80-2.00-2.20-2.30-2.40-2.50-2.60-2.70-2.80 + 10 cm

Cad dames : 1.80-2.00-2.20-2.30-2.40-2.50-2.60-2.70-2.80 + 10 cm

Vanaf 3 atleten in wedstrijd, ongeacht categorie + 5 cm

### Plank hinkstapspringen

Jun/sen heren : 9m – 11m – 13m

Cad/sch heren : 7m – 9m – 11m - 13m

Dames : 7m – 9m -11m

Opgave van de plank bij inschrijvingen. Plank blijft geldig voor de volledige wedstrijd.  
Volgorde van springen wordt bepaald aan de hand van de afstootplank.

Specifieke bepalingen Kogelstoten, Ver- en Hinkstapspringen

Aantal pogingen: 3 + 1 voor de 8 besten per categorie (niet per provincie)

Om organisatorische redenen wordt de bijkomende (4e) poging in dezelfde volgorde als de eerste 3 pogingen afgewerkt.

### **Callroom**

Loopnummers: aanmelden via oproepkamer 10 minuten voor aanvang loopnummer (zie uurrooster)

Kampnummers: aanmelden via oproepkamer 20 minuten voor aanvang kampnummer (zie uurrooster)

## Bijlage 1

### Inschrijvingsgelden vaste organisaties

PK dag 1 & 2: 5€ per proef waarvan 1,50€ voor het PCO

PK pup & min: 4€ per proef waarvan 1€ voor het PCO

PK estafetten: 10€ per ploeg waarvan 4€ voor het PCO

PK meerkampen: te bepalen door de organisator waarvan 0€ voor het PCO

PK Indoor: 4€ per proef integraal voor het PCO & PCW

PK veldlopen: 4€ per proef tot en met de miniemen waarvan 1€ voor het PCO & 5€ per proef vanaf cadet waarvan 1,50€ voor het PCO

### Inschrijvingsgelden facultatieve organisaties

Te bepalen door organisator waarvan 0€ voor het PCO