

Reglement - Atletiek Vijfkamp 2023-2024

Algemene bepalingen:

- Er wordt gewerkt in volgende categorieën:
 - Klas 1-2 meisjes
 - Klas 1-2 jongens
 - Klas 3-4 meisjes
 - Klas 3-4 jongens
 - Schoolteam meisjes
 - Schoolteam jongens
- Een team bestaat uit **minimaal vier en maximaal vijf atleten**.
- Een leerling mag maar voor één team uitkomen.
- Er mogen meerdere teams in dezelfde categorie ingeschreven worden.

	Toegestaan:	Niet toegestaan:
Klas 1-2 meisjes	Meisjes uit klas 1 en/of klas 2	Jongens Meisjes uit klas 3 of hoger
Klas 1-2 jongens	Jongens uit klas 1 en/of klas 2	Meisjes Jongens uit klas 3 of hoger
Klas 3-4 meisjes	Meisjes uit klas 1 t/m 4	Jongens Meisjes uit klas 5 en/of 6
Klas 3-4 jongens	Jongens uit klas 1 t/m 4	Meisjes Jongens uit klas 5 en/of 6
Schoolteam meisjes	Meisjes uit klas 1 t/m 6	Jongens
Schoolteam jongens	Jongens uit klas 1 t/m 6	Meisjes

Onderdelen vijfkamp:

De vijfkamp bestaat uit de onderdelen:

- sprinten
- kogelstoten
- verspringen
- vortex werpen
- estafette lopen



	Sprint	Kogelstoten	Verspringen	Vortexwerpen	Estafette
Klas 1-2 meisjes	80 m	2 kg	-	-	4x 80 m
Klas 1-2 jongens	80 m	3 kg	-	-	4x 80 m
Klas 3-4 meisjes	100 m	3 kg	-	-	4x 100 m
Klas 3-4 jongens	100 m	4 kg	-	-	4x 100 m
Schoolteam meisjes	100 m	3 kg	-	-	4x 100 m
Schoolteam jongens	100 m	5 kg	-	-	4x 100 m

De Olympic Moves spelregels:

- In alle categorieën zijn de volgende Olympic Moves regels van toepassing:
 - **Sprint:**
 - Iedere looper komt één keer aan de start
 - Er wordt gestart vanuit startblokken.
 - In de starthouding mag de looper de startlijn of de grond voorbij de startlijn niet aanraken.
 - De lopers moeten binnen de begrenzingen van hun eigen baan blijven. Bij overtreding van deze regel en als dit leidt tot hinder van de looper in de andere baan wordt 1 seconde straf tijd toegevoegd aan de eindtijd van de looper die de hinder heeft veroorzaakt door buiten zijn baan te lopen.
 - Bij het veroorzaken van een valse start wordt de serie teruggefloten en volgt er een herstart. De veroorzaker van de valse start krijgt een tijdsstraf van 0.5 seconde. Veroorzaakt een looper bij de herstart een valse start dan krijgt de looper die de valse start heeft veroorzaakt opnieuw een straf van 0.5 seconde! Ook nu volgt er een herstart. Er volgt geen diskwalificatie omdat dit niet in de geest van de 'schoolsport' is!
 - **Kogelstoten:**
 - Iedere atleet heeft drie pogingen. De verste geldige stootpoging telt.
 - Een stootpoging is ongeldig als met enig deel van het lichaam de grond buiten de cirkel, de bovenkant van de ijzeren ring of de bovenkant van het stootblok aanraakt, als de kogel op onreglementaire wijze gestoten wordt of wanneer de kogel buiten het gebied tussen de sectorlijnen valt.
 - De atleet mag de cirkel verlaten als de kogel de grond heeft geraakt. De cirkel verlaten mag alleen achter de middenlijn van de cirkel. Doet de atleet dit niet dan wordt de stootpoging ook ongeldig verklaard.
 - Tijdens de uitvoering dient er controle op de stootbeweging (kogel in de nek en elleboog hoog-horizontaal) uitgevoerd te worden om te voorkomen dat de kogel geworpen i.p.v. gestoten wordt. Indien de stootpoging niet correct is uitgevoerd volgt er geen herkansing. Niet correcte pogingen worden altijd als 'ongeldig' beoordeeld! Tip: controleer de stootbeweging reeds bij het instoten!



- Bij drie ongeldige stootpogingen wordt de atleet automatisch laatste in zijn/haar categorie op dat onderdeel.
- **Verspringen:**
 - Iedere atleet heeft drie pogingen. De verste geldige sprong telt.
 - Een poging is ongeldig als de atleet met enig deel van het lichaam de grond raakt voorbij de afzetlijn. Een poging is ook ongeldig als de atleet na de sprong terugloopt door de landingsbak.
 - Bij drie ongeldige pogingen wordt de atleet automatisch laatste in zijn/haar categorie op dat onderdeel.
- **Vortex werpen:**
 - Iedere atleet heeft drie pogingen. De verste geldige worp telt.
 - Een poging is ongeldig als de atleet met enig deel van het lichaam de grond raakt op en/of voorbij de werplijn.
 - Tip: Maak het afwerp punt op de speer aanloop 10m naar achteren!
- **Estafette:**
 - Elk team loopt één keer de estafette.
 - De startloper mag de startlijn of de grond voorbij de startlijn niet aanraken.
 - Een valse start levert een herstart op. Een valse start bij de herstart levert 0.5 strafseconde op.
 - De lopers moeten binnen de begrenzingen van hun eigen baan blijven. Bij hinder van een andere loper wordt 1 strafseconde per overtreding toegevoegd aan de tijd van het team.
 - De stok moet binnen de wisselzone overgegeven worden. Bij een wissel buiten de zone = 1 strafseconde per foute wissel.
 - Bij het laten vallen van de stok moet deze worden opgeraapt en mag er worden doorgerend zonder overige lopers te hinderen.

De puntentelling:

- Per onderdeel worden alle individuele scores gerangschikt. De plaats in de ranking bepaalt het aantal punten dat daarbij hoort. De punten van de vier beste leerlingen uit een team worden opgeteld en vormen de teamscore per onderdeel. De teamscores van alle onderdelen worden opgeteld tot een teamtotaalscore. Het team met de hoogste teamtotaalscore eindigt dus op de eerste plaats.
- Alle onderdelen, dus ook de estafette, tellen even zwaar mee in de teamtotaalscore.
- Een leerling die geen (geldige) score neerzet, eindigt automatisch als laatste in de rangschikking.
- Bij gelijke eindstand van twee teams in een categorie wordt er gekeken welk van deze twee teams vaker een hogere onderlinge teamscore op de onderdelen heeft behaald. Is dit exact gelijk (bijv. door een gelijke teamscore op een onderdeel), dan



wordt gekeken naar het meeste aantal hoogste plaatsen van de individuele teamleden.

- Alle resultaten, dus ook die van de 5^e deelnemer, moeten worden bewaard ter controle van de KVLO en voor scholen die met schoolrecords werken.
- Voor de verwerking van de scores en organisatie van de wedstrijden wordt bij voorkeur Atletiek.Nu gebruikt. Hierin is een Olympic Moves template beschikbaar waarvan de instellingen gekopieerd dienen te worden door de organisatie om tot de juiste scoreverwerking ('punten op rang') te komen.
- Mocht de organisatie van een regiofinale nog geen gebruik (kunnen) maken van Atletiek.nu, dan is het toegestaan de 'oude' puntentelling te hanteren. Dit wordt vooraf gecommuniceerd door de organisatie van de regionale finale.

De 'oude' puntentelling (via Excelsheet):

- Per onderdeel wordt een rangschikking opgemaakt door de scores (afstand/tijd) bij elkaar op te tellen! Hierbij worden de beste 4 scores bij elkaar genomen en opgeteld. Het beste team krijgt 1 punt, de nr.2 krijgt 2 punten enz.
 - Van een team (vier of vijf leerlingen) wordt per onderdeel dus gekeken welke vier leerlingen het beste gescoord hebben. Het resultaat van de vijf onderdelen (kogel, sprint, verspringen, vortex en estafette) wordt bij elkaar geteld en zo ontstaat de rangschikking van de teams over de vijf onderdelen samen.
- De prijs voor de winnende teams in de regionale finales is het bereiken van The School Final. Bij The School Final zijn er prijzen voor de beste drie teams per categorie.
 - In gevallen waarin dit reglement niet voorziet beslist de wedstrijdleiding eventueel na contact met de afdeling schoolsport van de KVLO.

