PK Indoor 2015

Algemene bepalingen

Dit kampioenschap is voorbehouden voor atleten aangesloten bij een atletiekclub van Limburg, Oost- en West-Vlaanderen.

Een atleet mag zich inschrijven voor maximum 2 proeven (2 euro per proef).

Masters mogen deelnemen bij de seniores, dus met gewichten (kogel), de hoogte/afstand van de horden en plank bij hinkstap van de seniores.

Reeksindelingen en andere bepalingen

**Loopnummers**

60m horden

Met 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.

60m: reeksen en finale

In de reeksen worden de inschrijvingen van de 3 provincies samengevoegd.

In de reeksen lopen de snelste atleten in verschillende reeksen: bv bij 5 reeksen loopt de snelste atleet in 1e reeks, 2e snelste in 2e reeks, 3e in de 3e reeks, 4e in de 4e reeks, 5e in 5e reeks, 6e in 1e reeks, ……

*Finale (A, B en C: één per provincie):* 8 snelste tijden van de reeksen per provincie gaan door

200m – 400m – 800m – 1500m

Met Rechtstreekse finale

De provincies samen met ook hier de sterkste reeks op het laatst te lopen.

Bij de 200m en de 400m wordt er bij de juniores en seniores per categorie gelopen.

*Specifiek:*

200m: zo weinig mogelijk de binnenbaan gebruiken

800m:

* alle provincies samen en sterkste reeks het laatst
* bij start in banen : max 9 atleten per reeks
* bij start aan de gebogen lijn : max 11 atleten per reeks

1500m:

* alle provincies samen en sterkste reeks het laatst
* max aantal atleten per reeks : 15

**Kampnummers**

*Hoogspringen (hoogten van de lat)*

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

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

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

*Polsstokspringen (hoogten van de lat)*

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

Cad/Sch heren: 2.00-2.20-2.40-2.50-2.60-2.70-2.80-2.90 + 5 cm

Cad/Sch/Jun/Sen dames: 1.80-2.00-2.20-2.30-2.40-2.50-2.60-2.70-2.80 + 5 cm

Vanaf 3 atleten in wedstrijd + 5 cm

*Hinkstapspringen (plank)*

Jun/Sen heren : 9m – 11m

Cad/Sch heren : 7m – 9m – 11m

Dames : 7m – 9m

Opgave van plank bij inschrijving.

Specifieke bepalingen Kogelstoten, Ver- en Hinkstapspringen

Aantal pogingen: 3 + 1 voor de 8 besten per categorie

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