



## Richtlijnen Provinciale Kampioenschappen

### ALGEMEEN

1. Ieder jaar organiseert het Provinciaal Comité V.A.L. in samenwerking met een bij de V.A.L. aangesloten atletieclub de provinciale kampioenschappen.
2. Enkel atleten aangesloten bij een West-Vlaamse V.A.L.-vereniging kunnen deelnemen, tenzij het een open kampioenschap betreft (bv. Open PK 10.000m).
3. Enkel atleten aangesloten bij een West-Vlaamse V.A.L.-vereniging kunnen West-Vlaams Kampioen worden.
4. Deelname atleten met buitenlandse nationaliteit:
  - a) Aangesloten bij een West-Vlaamse V.A.L.-club: mogen deelnemen en komen in aanmerking voor het podium.
  - b) Niet-aangesloten bij een West-Vlaamse V.A.L.-club → zie hierboven punt 2 + 3.
5. Voor alle provinciale kampioenschappen is voorinschrijven verplicht. Er worden de dag zelf geen inschrijvingen meer aanvaard. Aanmelding dag zelf op het secretariaat volgens uurschema.
6. In geval er om enige reden beperkingen opgelegd worden in het aantal atleten dat kan deelnemen aan een PK, wordt de selectie uit de vooringsgeschreven atleten gemaakt door PC West-Vlaanderen, in overleg met de organiserende vereniging.

### SOORTEN PROVINCIALE KAMPIOENSCHAPPEN

1. Veldlopen
2. Indoor
3. Zomer
  - 3.1 Alle Categorieën
  - 3.2 Estafetten
  - 3.3 Jeugd (pup.-min.)
  - 3.4 Meerkampen (vanaf cadet)
  - 3.5 Meerkampen Jeugd (pup.-min.)
  - 3.6 Steeple
  - 3.7 10.000m
  - 3.8 Hamer en Gewichtwerpen
  - 3.9 Halve Marathon
  - 3.10 Marathon
  - 3.11 Masters

## TOEWIJZING + RICHTLIJNEN PROV. KAMPIOENSCHAPPEN

### 1. Veldlopen

Deze toewijzing gebeurt via een beurtrol (volgens stamnummer V.A.L.):  
KKS / OB / AVR / AZW / HAC / FLAC / HCO / MACW / ACB / AVMO / ABAV.

Jaarlijks ter gelegenheid van de Algemene Vergadering van het Provinciaal Comité (januari) worden de kandidaat-clubs voor de komende 2 à 3 jaar gevraagd of ze inrichten of niet.

In samenspraak met het Provinciaal Comité en de betrokken clubs kan de volgorde eventueel worden gewisseld, bv ter gelegenheid van een jubileumjaar of omwille van tijdelijke onbeschikbaarheid terrein. De uiteindelijke beslissing hieromtrent ligt bij het Provinciaal Comité.

Wanneer een atletiekclub verzaakt aan de beurtrol, komt deze club pas opnieuw aan de beurt nadat alle andere West-Vlaamse V.A.L.-clubs hun mogelijkheid tot organisatie hebben gekregen.

### 2. Indoor

De Provinciale Kampioenschappen Indoor gaan (voorlopig) door in de Topsportal in Gent.

Dit kampioenschap is een samenwerking tussen de Prov. Comités 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.

Masters hebben een eigen PK indoor ter gelegenheid van het BK Masters indoor. 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.

#### Reeksindelingen en andere bepalingen

##### *Inschrijven*

Voorinschrijvingen verplicht via atletiek.nu

Tijdig aanmelden op de dag zelf (zie uurrooster)

*60m horden* → met rechtstreekse finale.

De inschrijvingen van West- en Oost-Vlaand. 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 West- en Oost-Vlaand. 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 (één per provincie): snelste 8 tijden van de reeksen per provincie gaan door naar de finale.

200m – 400m – 800m – 1500m → met rechtstreekse finale.

De 3 provincies samen met ook hier 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: 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

#### Loopnummers

Aanmelden via oproepkamer 10 minuten voor aanvang loopnummer

#### Kampnummers

De atleten mogen zich rechtstreeks bij de jury van het kampnummer aanmelden, zonder langs de oproepkamer te passeren. De atleet is zelf verantwoordelijk om tijdig bij de stand aanwezig te zijn. Atleten die zich te laat aanmelden bij het kampnummer worden uit de deelnemerslijst geschrapt.

#### 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

#### Polstokspringen (hoogten van de lat)

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

Cad/Sch/Jun/Sen 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

### Hinkstapspringen (afstootplank)

Jun/Sen heren : 9m – 11m – 13m

Cad/Sch heren : 7m – 9m – 11m (– 13m)

Dames : 7m – 9m – 11m

Opgave van plank bij inschrijving. 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.

## 3. Zomer

Deze toewijzingen gebeuren via opvragen kandidaturen

De zomer-PK's zijn opgedeeld in 2 groepen:

- a) Alle Categorieën / Estafetten / Jeugd / Jeugdmeerkamp;
- b) de resterende PK's (*lijst* → zie pag.1).

De club waarvan het langst geleden is dat die het betreffende kampioenschap heeft georganiseerd en die zich kandidaat gesteld heeft voor de organisatie krijgt het kampioenschap toegewezen.

In de eerste groep wordt slechts 1 kampioenschap per club toegekend, tenzij er onvoldoende kandidaten zijn. In groep 2 kunnen meerdere kampioenschappen per club toegekend worden.

### Richtlijnen

Vooraf inschrijven verplicht via atletiek.nu, geen daginschrijvingen.

Een atleet mag zich inschrijven voor maximum 2 proeven per wedstrijddag.

(*uitzonderingen: Meerkampen, ½ Marathon, Marathon, Hamer, Gewichtwerpen en (meestal ook) 10.000m en Steeple.*)

Bij het PK Alle Categ. mogen Masters deelnemen onder de voorwaarden van de seniores, dus met gewichten (kogel), hoogte/afstand horden en plank bij hinkstap van de seniores. Idem ivm nultolerantie start + gebruik startblokken.

Bij PK Jeugd mogen 150m, 150mH, 300m en 1000m niet gecombineerd worden.

Aanvangshoogtes <u>hoog</u> :	Meisjes Pup 0m95	Jongens Pup 1m00
	Min 1m05	Min 1m10

Verhogen per 5cm tot er nog (max.) 5 atleten in wedstrijd zijn, daarna + 3 cm.

Aanvangshoogte polsstok Min. meisjes en jongens: 1m60 ;

Verhogen per 10 cm tot er nog (max.) 5 atleten in wedstrijd zijn, daarna + 5 cm.

### Baanindeling - Finales

- Zie Nationale Sportreglementen ;
- 60m/80m/60H → idem als 100m ; 150m idem als 200m ;
- Voor de finale zijn geplaatst: de winnaar van elke reeks en de beste verliezende tijden.
- Indien meer dan vier reeksen → dan enkel rekening gehouden met de tijden.
- 3 x 600m tot max. 20 ploegen in 1 reeks.

#### 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

#### Polstokspringen (hoogten van de lat)

Sch/Jun/Sen heren: 2.40-2.60-2.80-3.00-3.20-3.30-3.40-3.50-3.60-3.70-3.80 + 5 cm

Cad heren: 2.00-2.20-2.40-2.50-2.60-2.70-2.80-2.90-3.00 + 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

#### Hinkstapspringen (afstootplank)

- Cad dames / Schol dames 7m – 9m (– 11m)
- Jun/Sen dames / Cad heren / Schol heren 9m – 11m – 13m
- Jun/Sen heren 11m – 13m

### **SLOTBEPALINGEN**

De organiserende vereniging zorgt voor:

- de wedstrijdaanvraag ;
- de uurroosters (wedstrijd + podium) → vooraf ter goedkeuring naar PC !!!
- voldoende medewerkers ;
- de nodige wedstrijdadministratie en tijdsregistratie ;
- Het gebruik van atletiek.nu met live results via tablet/gsm/scanner is verplicht voor veldlopen en piste
- Aanmelden van atleten is verplicht, minstens 30 minuten voor aanvang van de proef
- een degelijk uitgerust en voldoende groot wedstrijdsecretariaat ;
- een goedwerkende geluidsinstallatie ; bij de meeste (“grote”) PK’s best een aparte geluidsinstallatie voorzien voor de podiumceremonie ;
- een EHBO-post + een lokaal voor dopingcontrole ;
- gratis toegang voor de genodigden van het Prov. Comité West-Vlaand. ;
- de jurykosten.

De organiserende vereniging zorgt voor de opmaak van de resultaten via atletiek.nu. Zij kan hiervoor bijgestaan worden door één of meerdere PC-bestuursleden.

Ook de opmaak van de reeksen gebeurt onder toezicht van het PC.

Het Prov. Comité zorgt voor de medailles en schildjes volgens onderstaand schema.

Kan.-Ben. (PK cross)	Aandenken aan alle deelnemers vanwege het PC
AMH (PK cross)	Medaille voor iedereen + podium 1-2-3 + schildje per geslacht

<i>PK zomer / cross / indoor</i> ↷		<i>Medailles</i>	<i>Schildje prov. kampioen</i>
Pup.-Min.	C	1 – 2 – 3	Neen
Pup.-Min.	Z	1 – 2 – 3	Neen
Cad.-Schol.-Jun.-A.C.	Z + C + I	1 – 2 – 3	JA
Masters	Cross	2X 1-2-3 Algem. Podium (35-50 / 50+) + 1° per leeftijdscateg.	Neen
	Z + I	1° per leeftijdscategorie	
	Afloss.	1 – 2 – 3 Algemeen podium	
	Meerk.	2X 1-2-3 Algem. Podium (35-50 / 50+)	

Bij onvoorziene omstandigheden en betwistingen beslist het Prov. Comité.