



Atletiek

Sportreglement 2022

**Special
Olympics**
Nederland





Inhoud

1.	Officiële reglementen	5
2.	Officiële wedstrijden	5
2.1	Looponderdelen.....	5
2.1.1	25 meter.....	5
2.1.2	50 meter.....	5
2.1.3	100 meter	5
2.1.4	200 meter	5
2.1.5	400 meter	5
2.1.6	800 meter	5
2.1.7	1500 meter	5
2.1.8	3000 meter	5
2.1.9	5000 meter	5
2.1.10	10000 meter	5
2.2	Hordenonderdelen en estafettes.....	5
2.2.1	110 meter horden mannen	5
2.2.2	100 meter horden vrouwen	5
2.3	Estafettes.....	5
2.3.1	4 x 100 meter	5
2.3.2	4 x 200 meter	5
2.3.3	4 x 400 meter	5
2.3.4	4 x 100 meter Unified Sports®	5
2.3.5	4 x 200 meter Unified Sports®	5
2.3.6	4 x 400 meter Unified Sports®.....	5
2.4	Technische onderdelen.....	6
2.4.1	Verspringen	6
2.4.2	Verspringen uit stand.....	6
2.4.3	Hoogspringen.....	6
2.4.4	Softbalwerpen.....	6
2.4.5	Tennisbalwerpen	6
2.4.6	Kogelstoten	6
2.4.7	Mini-speerwerpen.....	6
2.4.8	Vijfkamp (100 meter, verspringen, kogelstoten, hoogspringen, 800 meter).....	6
2.5	Snelwandelen	6
2.5.1	25 meter snelwandelen	6
2.5.2	50 meter snelwandelen	6
2.5.3	100 meter snelwandelen	6
2.5.4	400 meter snelwandelen.....	6



2.5.5	800 meter snelwandelen.....	6
2.5.6	1500 meter snelwandelen.....	6
2.6	Snelwandeleronderdelen met hulpmiddelen.....	6
2.6.1	10 meter snelwandelen met hulpmiddelen.....	6
2.6.2	25 meter snelwandelen met hulpmiddelen.....	6
2.6.3	50 meter snelwandelen met hulpmiddelen.....	6
2.7	Rolstoelonderdelen.....	6
2.7.1	10 meter rolstoelrace.....	6
2.7.2	25 meter rolstoelrace.....	6
2.7.3	30 meter rolstoel slalom.....	6
2.7.4	4 x 25 meter rolstoel estafette (pendelen).....	6
2.7.5	30 meter gemotoriseerde rolstoel slalom.....	6
2.7.6	50 meter gemotoriseerde rolstoel slalom.....	6
2.7.7	25 meter gemotoriseerde rolstoel hindernisrace.....	6
2.7.8	100 meter rolstoelrace.....	6
2.7.9	200 meter rolstoelrace.....	6
2.7.10	400 meter rolstoelrace.....	6
2.7.11	Kogelstoten vanuit rolstoel.....	6
2.8	Wegwedstrijden.....	6
2.8.1	Halve marathon.....	6
2.8.2	Marathon.....	6
2.9	Teamwedstrijden.....	6
2.9.1	Unified Sports® Team Atletiek.....	6
3	Reglementen en aanpassingen.....	7
3.1	Algemene reglementen en aanpassingen bij looponderdelen.....	7
3.1.1	Gebruik van startblokken en de start.....	7
3.1.2	Start/startcommando's.....	7
3.1.3	Looponderdelen langer dan 400 meter.....	7
3.1.4	Start van estafettes.....	7
3.1.5	Tijdens de start.....	7
3.1.6	Valse starts.....	7
3.1.7	Baanovertradingen.....	7
3.1.8	Snelwandelen.....	7
3.1.9	Horden onderdelen.....	8
3.1.10	Windmeting.....	8
3.2	Algemene reglementen voor technische onderdelen.....	8
3.2.1	Metingen en tijdlimiet per poging.....	8
3.2.2	Windmeting.....	8
3.2.3	Verspringen.....	8



3.2.4	Verspringen vanuit stand.....	8
3.2.5	Hoogspringen.....	9
3.2.6	Kogelstoten	9
3.2.7	Softbal werpen en tennisbal werpen.....	9
3.2.8	Mini-speerwerpen.....	10
3.3	Algemene regels voor de vijfkamp.....	11
3.3.1	Vijfkamp	11
3.4	Algemene regels voor rolstoelonderdelen	12
3.4.1	Atleten die deelnemen aan rolstoelonderdelen mogen ook deelnemen aan andere onderdelen van de atletiekwedstrijd.	12
3.4.2	Rolstoel kogelstoten	12
3.4.3	Belangrijke uitgangspunten bij rolstoelraces	12
3.4.4	10 meter en 25 meter rolstoelrace	12
3.4.5	30 meter rolstoel slalom.....	12
3.4.6	4x 25 meter Rolstoel Estafette (pendelen).....	12
3.5	Algemene regels voor gemotoriseerde rolstoel onderdelen.....	12
3.5.1	Belangrijkste regels	12
3.5.2	Gemotoriseerde Rolstoel Slalom.....	13
3.5.3	25 meter gemotoriseerde rolstoel hindernisrace.....	13
3.6	Algemene regels voor wandelen met hulpmiddelen.....	14
3.6.1	Atleten moeten zelf zorgen voor hun eigen hulpmiddelen. Hulpmiddelen kunnen bestaan uit een wandelstok, krukken of een looprek.....	14
3.6.2	Opstelling.....	14
3.6.3	Regels.....	14
3.7	Algemene regels voor atleten met visuele en auditieve beperking	15
3.7.1	Hulp; Een touw of een ziende begeleider mag worden gebruikt om de atleet met een visuele beperking te begeleiden.....	15
3.7.2	Begeleiding; Een ziende begeleider mag op geen enkele manier dan ook, zich voor de atleet bevinden. De begeleider mag nooit de atleet nooit trekken of voorwaarts duwen.	15
3.7.3	Start; Voor atleten die doof en blind zijn wordt een startsignaal door middel van aantikken gebruikt.....	15
3.7.4	Hesjes; Meelopende begeleiders moeten een fel oranje hesje dragen zodat ze duidelijk onderscheiden worden van de atleten. Deze hesjes moeten door de organisatie beschikbaar worden gesteld.	15
3.8	Algemene regels voor Unified Sports® estafettes.....	15
3.8.1	Team: Elk Unified Sports estafetteteam bestaat uit 2 atleten en 2 partners.	15
3.8.2	Volgorde; De lopers van een estafetteteam mogen in elke volgorde starten.....	15
3.9	Algemene regels voor Unified Sports® Team Atletiek	15
3.9.1	Deze regels zijn in Nederland niet van toepassing.....	15



1. Officiële reglementen

De Officiële Special Olympics sportreglementen zijn geldig voor alle Special Olympics atletiekwedstrijden. Special Olympics heeft deze reglementen gebaseerd op de reglementen van de International Association of Athletics Federation (IAAF). Je kunt ze vinden op <http://www.iaaf.org/>. De IAAF regels gelden voor internationale evenementen. Bij wedstrijden op regionaal en nationaal niveau mogen de eigen nationale reglementen worden toegepast, tenzij deze in strijd zijn met de Special Olympics reglementen of Article 1. In dat geval zijn de Officiële Special Olympics sportreglementen van kracht.

Zie ook Article 1, <http://media.specialolympics.org/resources/sports-essentials/general/Sports-Rules-Article-1.pdf>, voor meer informatie betreffende gedragscodes, trainingsstandaarden, medische en veiligheidsvereisten, divisioning, prijsuitreikingen en Unified Sports®.

Een atleet met het syndroom van Down bij wie sprake is van 'Atlanto-axiale instabiliteit' mag niet deelnemen aan de vijfkamp en aan hoogspringen.

2. Officiële wedstrijden

De verscheidenheid aan onderdelen is bedoeld om de atleten op elk niveau iets aan te kunnen bieden. De Nationale Special Olympics programma's mogen zelf beslissen welke onderdelen ze aanbieden. Coaches zijn verantwoordelijk voor de training en de keuze van onderdelen die de atleet leuk vindt en het beste bij de atleet past.

Hierna volgt een lijst met onderdelen waaruit gekozen kan worden.

2.1 Looponderdelen

- 2.1.1 25 meter
- 2.1.2 50 meter
- 2.1.3 100 meter
- 2.1.4 200 meter
- 2.1.5 400 meter
- 2.1.6 800 meter
- 2.1.7 1500 meter
- 2.1.8 3000 meter
- 2.1.9 5000 meter
- 2.1.10 10000 meter

2.2 Hordenonderdelen en estafettes

- 2.2.1 110 meter horden mannen
- 2.2.2 100 meter horden vrouwen

2.3 Estafettes

- 2.3.1 4 x 100 meter
- 2.3.2 4 x 200 meter
- 2.3.3 4 x 400 meter
- 2.3.4 4 x 100 meter Unified Sports®
- 2.3.5 4 x 200 meter Unified Sports®
- 2.3.6 4 x 400 meter Unified Sports®



2.4 Technische onderdelen

- 2.4.1 Verspringen
- 2.4.2 Verspringen uit stand
- 2.4.3 Hoogspringen
- 2.4.4 Softbalwerpen
- 2.4.5 Tennisbalwerpen
- 2.4.6 Kogelstoten
 - 2.4.6.1 Mannen: 4 kg
 - 2.4.6.2 Vrouwen: 3 kg
 - 2.4.6.3 Mannen (8-11 jaar): 3 kg
 - 2.4.6.4 Vrouwen (8-11 jaar): 2 kg
- 2.4.7 Mini-speerwerpen
 - 2.4.7.1 Mannen: 400 gr
 - 2.4.7.2 Vrouwen: 300 gr
 - 2.4.7.3 Mannen en vrouwen (8-15 jaar): 300 gr mixed onderdeel
- 2.4.8 Vijfkamp (100 meter, verspringen, kogelstoten, hoogspringen, 800 meter)

2.5 Snelwandelen

- 2.5.1 25 meter snelwandelen
- 2.5.2 50 meter snelwandelen
- 2.5.3 100 meter snelwandelen
- 2.5.4 400 meter snelwandelen
- 2.5.5 800 meter snelwandelen
- 2.5.6 1500 meter snelwandelen

2.6 Snelwandelonderdelen met hulpmiddelen

- 2.6.1 10 meter snelwandelen met hulpmiddelen
- 2.6.2 25 meter snelwandelen met hulpmiddelen
- 2.6.3 50 meter snelwandelen met hulpmiddelen

2.7 Rolstoelonderdelen

- 2.7.1 10 meter rolstoelrace
- 2.7.2 25 meter rolstoelrace
- 2.7.3 30 meter rolstoel slalom
- 2.7.4 4 x 25 meter rolstoel estafette (pendelen)
- 2.7.5 30 meter gemotoriseerde rolstoel slalom
- 2.7.6 50 meter gemotoriseerde rolstoel slalom
- 2.7.7 25 meter gemotoriseerde rolstoel hindernisrace
- 2.7.8 100 meter rolstoelrace
- 2.7.9 200 meter rolstoelrace
- 2.7.10 400 meter rolstoelrace
- 2.7.11 Kogelstoten vanuit rolstoel
 - 2.7.11.1 Mannen: 2 kg
 - 2.7.11.2 Vrouwen: 2 kg

2.8 Wegwedstrijden

- 2.8.1 Halve marathon
- 2.8.2 Marathon

2.9 Teamwedstrijden

- 2.9.1 Unified Sports® Team Atletiek



3 Reglementen en aanpassingen

3.1 Algemene reglementen en aanpassingen bij looponderdelen

3.1.1 Gebruik van startblokken en de start

- 3.1.1.1 Bij de looponderdelen ; 100m, 200m, 400m, 100m horden, 110m horden en 4x 100m estafette hebben de atleten de keuze om zowel met als zonder startblokken te starten.

3.1.2 Start/startcommando's

- 3.1.2.1 Tijdens deze onderdelen zijn de commando's van de starter: "op uw plaatsen", "klaar" en wanneer alle atleten klaar staan, zal het startschot klinken.
- 3.1.2.2 Bij alle andere looponderdelen en alle wandel- en rolstoelwedstrijden zijn de commando's van de starter: "op uw plaatsen", en wanneer alle atleten klaar staan, zal het startschot klinken. Een atleet mag de grond met zijn/haar hand(en) niet aanraken.
- 3.1.2.3 De starter mag de commando's geven in het Engels of in zijn/haar eigen taal. De taal moet vooraf duidelijk aan alle deelnemers medegedeeld worden. Voor de SO World Summer Games zullen de commando's altijd in het Engels worden gegeven.

3.1.3 Looponderdelen langer dan 400 meter

- 3.1.3.1 800 meter: De lopers lopen tot aan het einde van de eerste bocht in banen, waarna de lopers na het passeren van het begin van de overgangslijn hun eigen baan mogen verlaten.
- 3.1.3.2 1500 meter en meer: Er wordt niet in banen gelopen en er wordt gestart vanachter een gebogen startlijn.

3.1.4 Start van estafettes

- 3.1.4.1 4x 400 meter: de eerste lopers lopen hun afstand geheel in banen. De tweede lopers lopen hun eerste bocht in banen tot het begin overgangslijn, waarna zij hun eigen baan mogen verlaten. In de 4x 400 meter waar niet meer dan 4 teams aan deelnemen, wordt aangeraden om alleen de eerste bocht in de eerste ronde in banen te lopen.

3.1.5 Tijdens de start

De starter zal iedere atleet een kans geven om zijn/haar best te doen door:

- 3.1.5.1 De atleten voldoende tijd te geven om de startpositie in te nemen, na het gegeven commando.
- 3.1.5.2 De startprocedure over te doen als een atleet uit balans raakt.
- 3.1.5.3 De atleten niet te lang in de startpositie te laten wachten.

3.1.6 Valse starts

- 3.1.6.1 Er is slechts één valse start per race toegestaan zonder dat de atleet die de valse start veroorzaakt, wordt gediskwalificeerd. Elke atleet die vervolgens in deze race een valse start veroorzaakt, wordt gediskwalificeerd voor dat onderdeel.

3.1.7 Baanovertradingen

- 3.1.7.1 In alle wedstrijden waar in banen wordt gelopen, moet elke atleet vanaf de start tot en met de finish binnen zijn/haar aangewezen baan blijven lopen.
- 3.1.7.2 Als een atleet door een andere atleet geduwd wordt of gedwongen wordt om buiten zijn/haar baan te lopen en als dit geen wezenlijk voordeel geeft voor deze atleet, dan moet hij/zij niet gediskwalificeerd worden.
- 3.1.7.3 Een atleet zal niet gediskwalificeerd worden als hij/zij: op het rechte stuk buiten zijn/haar baan loopt of in de bocht naast de buitenste lijn van zijn/haar baan loopt en dit geen wezenlijk voordeel geeft aan de atleet en daarbij geen andere atleet hindert.

3.1.8 Snelwandelen

- 3.1.8.1 Atleten mogen niet deelnemen aan zowel hardlooponderdelen en snelwandelen onderdelen. Er mag slechts één manier van voortbewegen gekozen worden.
- 3.1.8.2 Een atleet moet te allen tijde met één voet contact houden met de grond.



- 3.1.8.3 Bij alle snelwandelen onderdelen hoeft een atleet zijn vooruit brengende been niet gestrekt te houden.
- 3.1.8.4 Bij snelwandelen onderdelen tot en met de 400 meter kan een atleet zonder waarschuwing vooraf, worden gediskwalificeerd, als naar de mening van twee of meer juryleden een technische overtreding is begaan waaruit een onrechtmatig voordeel wordt behaald.
- 3.1.9 Horden onderdelen
 - 3.1.9.1 De hoogte bij de 100 meter horden is 0,762 meter, waarbij de afstand naar de eerste horde vanaf de startlijn 13 meter bedraagt. De afstand tussen de hordes bedraagt 8,5 meter en de afstand van de laatste horde tot aan de finishlijn bedraagt 10,5 meter.
 - 3.1.9.2 De hoogte bij de 110 meter horden is 0,840 meter, waarbij de afstand naar de eerste horde vanaf de startlijn 13,72 meter bedraagt. De afstand tussen de hordes bedraagt 9,14 meter en de afstand van de laatste horde tot aan de finishlijn bedraagt 14,02 meter.
- 3.1.10 Windmeting
 - 3.1.10.1 Tijdens de wedstrijd zijn er geen windmetingen.

3.2 Algemene reglementen voor technische onderdelen

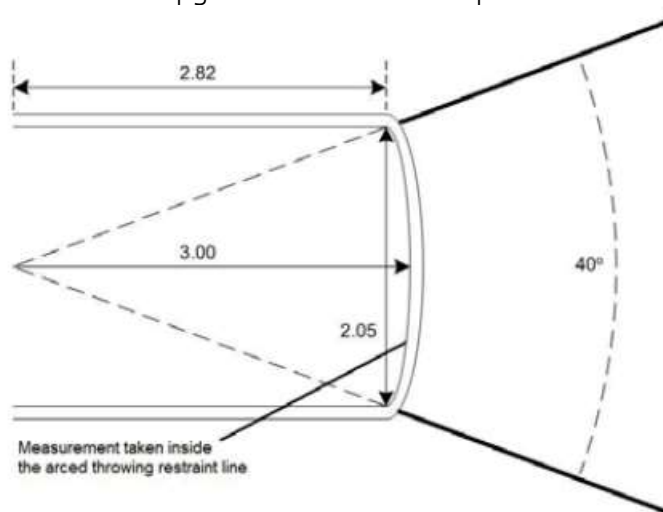
- 3.2.1 Metingen en tijdlimiet per poging
 - 3.2.1.1 Bij het verspringen, verspringen vanuit stand en de werponderdelen (kogelstoten, softbal werpen, minispeerwerpen en tennisbal werpen) krijgt iedere atleet drie niet-openvolgende pogingen. Alle drie de pogingen worden opgemeten en genoteerd. De verste afstand van de drie pogingen wordt gebruikt voor de score. De resultaten van de tweede en derde poging zullen in geval van gelijk eindigen, gebruikt worden voor bepaling van de eindstand.
 - 3.2.1.2 Voor de individuele technische onderdelen (verspringen, verspringen uit stand, werponderdelen en meerkamp) is de poging ongeldig als niet met de poging is begonnen binnen 1 minuut nadat de naam van de atleet is omgeroepen samen met een teken gegeven door het jurylid. Bij hoogspringen wordt de tijd, bij 3 atleten of meer, gesteld op 1 minuut, bij 2 of 3 atleten 1,5 minuut en bij nog 1 atleet 2 minuten.
- 3.2.2 Windmeting
 - 3.2.2.1 Tijdens de wedstrijd zijn er geen windmetingen.
- 3.2.3 Verspringen
 - 3.2.3.1 Bij het verspringen moet een atleet minimaal 1 meter kunnen springen vanaf de afzetbalk tot in de verspringbak. Dit is de maximale afstand tussen afzetbalk en de zandbak.
 - 3.2.3.2 Voor alle sprongen geldt dat de afstand wordt gemeten van de dichtstbijzijnde indruk van de atleet in het landingsgebied, gemaakt door welk deel van het lichaam dan ook, tot aan de afzetlijn.
 - 3.2.3.3 Bij springonderdelen mogen de atleten geassisteerd worden door een jurylid om voorafgaande aan de wedstrijd een punt te markeren waarvandaan ze starten.
- 3.2.4 Verspringen vanuit stand
 - 3.2.4.1 Atleten starten hun poging met beide voeten op de grond, achter de gemarkeerde afzetlijn.
 - 3.2.4.2 Op het moment van de start van de poging moeten de tenen van de atleet achter de afzetlijn zijn.
 - 3.2.4.3 Een atleet moet beide voeten tegelijk gebruiken bij de afzet. Hij/zij mag de voeten naar achteren op de hielen rollen en naar voren op de tenen, maar mag geen van beide voeten van de grond tillen.
 - 3.2.4.4 Voor alle sprongen geldt dat de afstand wordt gemeten van de dichtstbijzijnde afdruk van de atleet in het landingsgebied, gemaakt door welk deel van het lichaam dan ook, tot aan de afzetlijn.



- 3.2.4.5 Indien mogelijk wordt met klem aanbevolen om verspringen vanuit stand in een met zand gevulde springbak uit te voeren. De afzetlijn wordt geplaatst op het einde van de aanloop die bij het verspringen wordt gebruikt. Indien er gebruik gemaakt wordt van een mat, dan moet deze lang genoeg zijn voor zowel de afzetplek als het landingsgebied. De mat moet bovendien veilig vast liggen om het slippen van de mat te voorkomen.
- 3.2.5 Hoogspringen
- 3.2.5.1 De atleet moet bij de sprong met één voet afzetten.
- 3.2.5.2 De minimum aanvangshoogte voor alle hoogspringwedstrijden bedraagt 1 meter.
- 3.2.5.3 Atleten mogen niet voorover over de lat heen duiken en het is ook niet toegestaan om met twee voeten tegelijk af te zetten.
- 3.2.5.4 Een atleet met het syndroom van Down bij wie sprake is van Atlanto-axiale instabiliteit mag niet deelnemen aan de vijfkamp en aan hoogspringen. Voor aanvullende informatie en de procedure hiervan is terug te vinden in artikel I, paragraaf F van het algemeen Special Olympics reglement.
- 3.2.5.5 Wanneer er een gelijke stand is bij hoogspringen, ook na het terugtellen van de fout sprongen, krijgen de atleten met de gelijke stand dezelfde plaats in de wedstrijd, er is dus geen barrage. Ook als dit betekent dat het een 1e plaats betreft, dan zijn er twee gouden medaille winnaars.
- 3.2.5.6 Bij springonderdelen mogen de atleten geassisteerd worden door een jurylid om voorafgaande aan de wedstrijd een punt te markeren waarvandaan ze hun aanloop starten.
- 3.2.5.7 De poging is ongeldig als niet met de poging is begonnen binnen 1 minuut nadat de naam van de atleet is omgeroepen samen met een teken gegeven door het jurylid. Bij hoogspringen wordt de tijd, bij 3 atleten of meer, gesteld op 1 minuut, bij 2 of 3 atleten 1,5 minuut en bij nog 1 atleet 2 minuten.
- 3.2.6 Kogelstoten
- 3.2.6.1 De kogel mag van staal, koper of met een synthetisch stof bedekt zijn.
- 3.2.6.2 Het is toegestaan om een atleet in een rolstoel in de gewone divisie van kogelstoten deel te laten nemen, echter het gewicht van de kogel moet wel hetzelfde zijn voor alle atleten.
- 3.2.6.3 Het kogelstoten geschiedt vanuit een ring. Tijdens het uitvoeren van een poging mag de atleet niet met enig deel van zijn/haar lichaam of zijn/haar rolstoel de bovenkant van het stootblok, de bovenkant van de ijzeren ring of de grond buiten de cirkel raken. Het is wel toegestaan de binnenzijde van het stootblok of de ijzeren ring aan te raken.
- 3.2.6.4 Het gebruik van wat voor mechanische hulp dan ook is verboden. Om blessures te voorkomen mag alleen de pols ingetaped worden.
- 3.2.6.5 De kogel moet met één hand vanaf de schouder worden gestoten. Als een atleet in de ring de houding aanneemt om zijn stoot te beginnen, moet de kogel contact hebben met de hals of met de kin of zich daar heel dichtbij bevinden. De hand mag niet naar beneden zakken tijdens de stoot. De kogel mag niet vanachter de schouderlijn worden gestoten.
- 3.2.6.6 De poging is ongeldig en zal niet opgemeten worden als hij/zij nadat hij/zij zich in de ring heeft begeven en met zijn/haar poging is begonnen:
- 3.2.6.6.1 hij/zij de kogel op onreglementaire wijze stoot; of
- 3.2.6.6.2 de kogel op of buiten de sectorlijnen landt.
- 3.2.7 Softbal werpen en tennisbal werpen
- 3.2.7.1 Het materiaal:
- 3.2.7.1.1 Softbal werpen: Er moet gebruik gemaakt worden van een softbal met een omtrek van 30 cm;
- 3.2.7.1.2 Tennisbal werpen: Er moet gebruik gemaakt worden van een tennisbal.



- 3.2.7.2 Atleten mogen op elke gewenste manier gooien.
- 3.2.7.3 Het werpgebied moet als volgt opgesteld worden:
- 3.2.7.3.1 De aanloop moet gemarkeerd worden met twee evenwijdige witte lijnen van 5 cm breed en 2,05 meter uit elkaar (2,82 meter lang). De worp wordt gedaan van achter een afwerpboog met een straal van 3,00 meter. Het middelpunt van de afwerpboog is gemarkeerd. De sector moet worden afgezet met 5 centimeter brede witte lijnen, waarvan de binnenkanten gaan door de snijpunten van de binnenzijden van de afwerpboog met de lijnen die de aanloop markeren, zodanig dat de verlengde lijnen elkaar snijden in het middelpunt van de cirkel waarvan de afwerpboog deel uitmaakt. De hoek van de sector is 40°.
- 3.2.7.4 Schema van het werpgebied van softbal werpen en tennisbal werpen.



- 3.2.7.5 Iedere worp wordt gemeten vanaf de plaats waar de bal het eerst de grond raakte tot de binnenzijde van de afwerpboog.
- 3.2.7.6 De poging is ongeldig als:
- 3.2.7.6.1 het eerste contact van de punt van de bal met de grond niet binnen de sector (lijnen) is
- 3.2.7.6.2 de atleet met enig deel van zijn/haar lichaam de afwerpboog of de grond achter de afwerpboog raakt.
- 3.2.8 Mini-speerwerpen
- 3.2.8.1 De schacht, het handvat en de vinnen moeten gemaakt zijn van plastic.
- 3.2.8.2 De speerpunt moet gemaakt zijn van zacht rubber met een ronde stompe punt.
- 3.2.8.3 De mini-speer heeft 4 vinnen. De vinnen moeten plat en glad zijn zonder uitsteeksels en loodrecht staan op de mini-speer.
- 3.2.8.4 Het minimum gewicht moet voor jongens en meisjes (8 t/m 15 jaar) 300 gr. zijn, voor vrouwen 300gr. en voor mannen 400 gr.



3.2.8.5 Eigenschappen van Mini-speer 300 gr. en 400 gr. (maten in mm)

Afmetingen	Min.	Max.
Totale lengte	685	705
Lengte van de punt	84	94
Diameter van de speerpunt op het dikste punt	37	43
Afstand van de speerpunt tot het zwaartepunt	365	380
Diameter van de schacht voor het handvat	30	38
Diameter van de schacht achter het handvat	24	30
Diameter van de schacht ter plaatse van het handvat	34	40
Dikte van het handvat	99	109
Afstand van de voorkant van het handvat tot aan de staart	322	332
Lengte van de vinnen	162	168
Afstand van de tegenover elkaar liggende vinnen (punt tot punt)	95	105
Aantal vinnen	3	4

- 3.2.8.6 De mini-speer moet bij het handvat worden vastgehouden met één hand.
- 3.2.8.7 De mini-speer moet over de schouder of het bovenste deel van de werparm worden geworpen. Er mag nooit geslingerd of met een draaibeweging geworpen worden.
- 3.2.8.8 Vanaf de voorbereiding van de worp, totdat de speer in de lucht is, mag de atleet zich niet zo omdraaien, zodat zijn/haar rug naar de werprichting wordt gekeerd.
- 3.2.8.9 Iedere worp wordt gemeten vanaf de plaats waar de mini-speerpunt het eerst de grond raakte tot de binnenzijde van de afwerpboog
- 3.2.8.10 De mini-speer aanloop en landingssector is zoals beschreven in het IAAF-reglement: Hoofdstuk 5, afdeling IV Technische onderdelen, Regel 187, lid 9, 10, 11 en 12 (zie ook Wedstrijdreglement Atletiekunie)
- 3.2.8.11 De poging is ongeldig als:
- 3.2.8.11.1 hij/zij de mini-speer op onreglementaire wijze werpt;
 - 3.2.8.11.2 de punt van de mini-speer niet als eerste vóór enig ander deel van de mini-speer de grond raakt;
 - 3.2.8.11.3 het eerste contact van de punt van de mini-speer met de grond niet binnen de sector(lijnen) is;
 - 3.2.8.11.4 de atleet met enig deel van zijn/haar lichaam de afwerpboog of de grond achter de afwerpboog raakt.

3.3 Algemene regels voor de vijfkamp

3.3.1 Vijfkamp

- 3.3.1.1 De vijf onderdelen waaruit de vijfkamp is opgebouwd moeten in de volgende volgorde plaatsvinden: 100 meter, verspringen, kogelstoten, hoogspringen en 800 meter.
- 3.3.1.2 De Special Olympics vijfkamp scoretabellen zijn te vinden aan het eind van dit document. Als de behaalde score niet te vinden is in de tabel, dient de naastgelegen slechtere score te worden genomen.

Aanpassing Special Olympics Nederland

De Special Olympics vijfkamp scoretabellen zijn apart op te vragen bij SON.



- 3.3.1.3 De vijfkamp wordt uitgevoerd op 1 dag of op 2 opeenvolgende dagen. Echter bij een evenement van twee opeenvolgende dagen moeten de onderdelen 1, 2 en 3 op de eerste dag plaatsvinden en de onderdelen 4 en 5 op de tweede dag.

3.4 Algemene regels voor rolstoelonderdelen

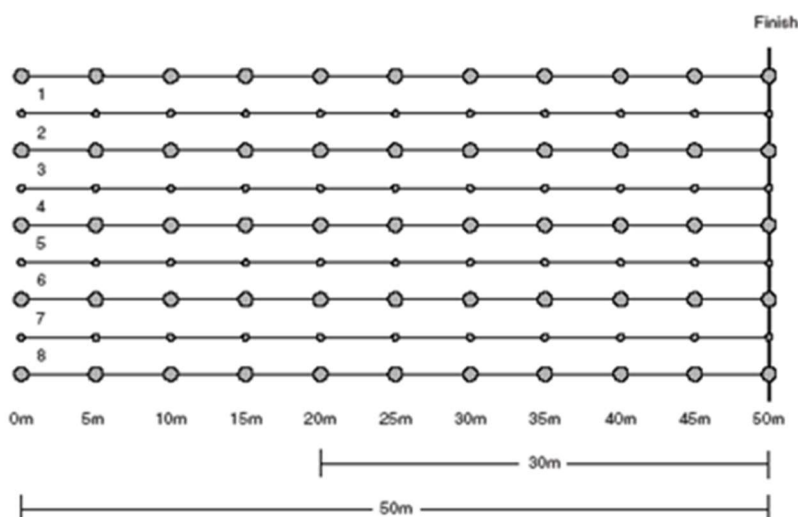
- 3.4.1 Atleten die deelnemen aan rolstoelonderdelen mogen ook deelnemen aan andere onderdelen van de atletiekwedstrijd.
- 3.4.2 Rolstoel kogelstoten
 - 3.4.2.1 Het is toegestaan om een atleet in een rolstoel in de gewone divisie van kogelstoten deel te laten nemen, maar het gewicht van de kogel moet wel hetzelfde zijn voor alle atleten.
 - 3.4.2.2 Zie ook 3.2.6 van dit reglement
- 3.4.3 Belangrijke uitgangspunten bij rolstoelraces
 - 3.4.3.1 Atleten starten met alle wielen achter de startlijn .
 - 3.4.3.2 De atleet wordt geklokt vanaf het moment dat de rook uit het startrevolver komt tot alle voorwielen (twee of een) van de rolstoel de loodrechte vlak op de dichtstbijzijnde kant de finishlijn bereikt.
 - 3.4.3.3 Gemotoriseerde rolstoelen mogen niet deelnemen aan gewone rolstoelraces.
 - 3.4.3.4 Alleen atleten die rolstoel afhankelijk zijn, mogen deelnemen.
 - 3.4.3.5 Atleten mogen niet worden geduwd, getrokken of op enige andere wijze geholpen worden tijdens de race.
 - 3.4.3.6 De banen voor rolstoelonderdelen zijn twee banen breed.
- 3.4.4 10 meter en 25 meter rolstoelrace
 - 3.4.4.1 Elke atleet moet in zijn/haar baan blijven vanaf de start tot aan de finish en mag geen andere atleten hinderen, blokkeren of de voortgang van een andere atleet belemmeren. Overtredingen, geconstateerd door de jury, kunnen resulteren in diskwalificatie.
- 3.4.5 30 meter rolstoel slalom
 - 3.4.5.1 Plaats, beginnende op de startlijn, een pylon op elke baan met een interval van 5 meter. De pylonen moeten in het midden van de baan geplaatst worden. (zie figuur bij [3.5.2.4](#))
 - 3.4.5.2 Een atleet manoeuvreert zijn/haar rolstoel door het parcours als eerste rechts door de pylon, zigzaggend tot over de finishlijn, zonder andere atleten op de baan te belemmeren.
 - 3.4.5.3 Het omverrijden van een pylon wordt gezien als een overtreding wat resulteert in drie strafseconden.
- 3.4.6 4x 25 meter Rolstoel Estafette (pendelen)
 - 3.4.6.1 Een team bestaat uit 4 personen. Elke atleet moet 25 meter van de estafette afleggen.
 - 3.4.6.2 De tweede, derde en vierde atleet van het team mag niet eerder de startlijn verlaten voordat de voorste wielen van de rolstoel van het teamlid dat zijn deel van de estafette aflegt, over de vertreklijn komt. Deze vertreklijn ligt 1 meter vóór en parallel aan de startlijn.

3.5 Algemene regels voor gemotoriseerde rolstoel onderdelen

- 3.5.1 Belangrijkste regels
 - 3.5.1.1 Deze wedstrijden zijn uitsluitend voorbehouden aan gemotoriseerde rolstoelen.
 - 3.5.1.2 De voorste twee wielen van de rolstoel worden gezien als start- en finishpunt voor alle races.
 - 3.5.1.3 Indien een atleet afwijkt van de volgorde van hindernissen, moet hij/zij, zonder tussenkomst van de jury, opnieuw beginnen op het punt waar hij/zij de hindernis verkeerd gepasseerd is voordat verder gegaan wordt met het verdere parcours. Indien hieraan niet wordt voldaan zal de atleet gediskwalificeerd worden.



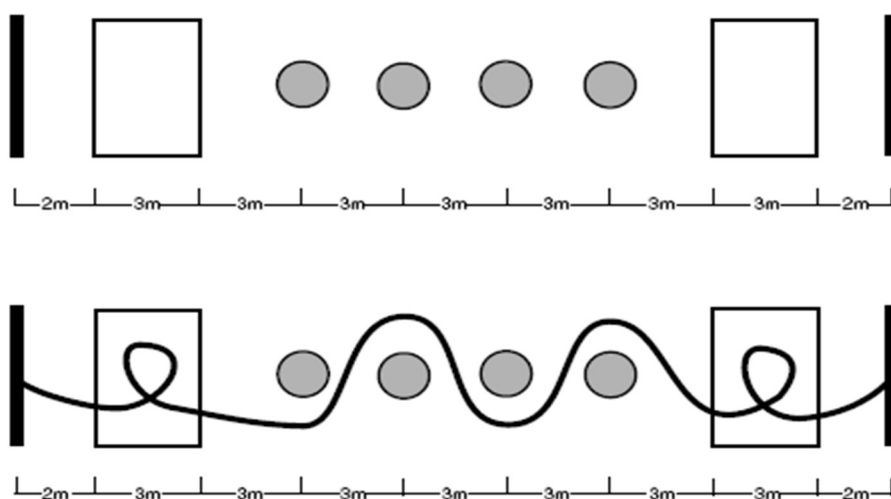
- 3.5.1.4 Een atleet wordt gediskwalificeerd als een coach of begeleider zich tijdens de wedstrijd binnen de grenzen van het parcours van de atleet begeeft. Coaches mogen van buiten de grens van de gemarkeerde baan aanwijzingen geven. Juryleden mogen tijdens de wedstrijd geen aanwijzingen aan de atleten geven.
 - 3.5.1.5 Bij de registratie van de inschrijftijd voor een gemotoriseerde rolstoelwedstrijd moet op het inschrijfformulier aangegeven worden of deze tijd is gerealiseerd met een 'hoge snelheid' of 'lage snelheid' stand.
 - 3.5.1.6 De atleet wordt geklokt vanaf het moment dat de rook uit het startrevolver komt totdat de voorwielen van de rolstoel het loodrechte vlak op de dichtstbijzijnde kant van de finishlijn raakt.
- 3.5.2 Gemotoriseerde Rolstoel Slalom
- 3.5.2.1 Iedere atleet gebruikt 2 banen als zijn/haar baan, breed genoeg voor de rolstoel.
 - 3.5.2.2 Plaats twee pylonen met een afstand van 2.44 meter op de start- en finishlijn (twee banen breed), om zo 4 start en 4 finish poorten en 4 banen te creëren.
 - 3.5.2.3 Plaats in elke baan om de 5 meter een pylon te beginnen bij de startlijn. De pylonen dienen in het midden van de baan te worden geplaatst.
 - 3.5.2.4 Figuur: 30 en 50 meter Gemotoriseerde Rolstoel Slalom



- 3.5.2.5 Een atleet manoeuvreert zijn/haar rolstoel door het parcours als eerste rechts van de pylon, zigzaggend tot over de finishlijn, zonder andere atleten op de baan te belemmeren. Het omverrijden van een pylon wordt gezien als een overtreding wat resulteert in drie strafseconden.
 - 3.5.2.6 Er worden geen strafseconden gegeven wanneer een pylon wordt aangeraakt of verplaatst.
- 3.5.3 25 meter gemotoriseerde rolstoel hindernisrace.
- 3.5.3.1 Maak een vlak welke 2 meter vanaf de startlijn staat en een vlak 2 meter voor de finishlijn. Elk vlak moet een oppervlakte van **3 x 3 meter** hebben.
 - 3.5.3.2 Plaats 4 pylonen tussen de beide vlakken, met een tussen afstand van 3 meter
 - 3.5.3.3 Regels:
 - 3.5.3.3.1 De atleet start met het gezicht in de richting van het parcours.
 - 3.5.3.3.2 De atleet draait een rondje van 360° tussen de startlijn en de 1e pylon. Vervolgens slomt de atleet om de 4 pylonen die elk 3 meter uit elkaar staan en maakt een volledige draai van 360° tussen de 4e pylon en de finishlijn.



- 3.5.3.3.3 Het vlak (3 x 3 meter) wordt alleen gebruikt als indicatie voor de atleet om de 360° draai te maken. Geen strafpunten en/of straftijd wordt er gegeven wanneer de lijnen van het vlak geraakt worden of men erover heen gaat. Het vlak kan met tape uitgezet worden.
- 3.5.3.3.4 Het omverrijden van een pylon wordt gezien als een overtreding wat resulteert in 3 strafseconden. Atleten die duidelijk geen poging doen om door elk paar van de pylonen te gaan kunnen gediskwalificeerd worden, dit ter beoordeling door de jury.
- 3.5.3.3.5 Er mogen niet meer dan 3 atleten per race deelnemen.



3.6 Algemene regels voor wandelen met hulpmiddelen

- 3.6.1 Atleten moeten zelf zorgen voor hun eigen hulpmiddelen. Hulpmiddelen kunnen bestaan uit een wandelstok, krukken of een looprek.
- 3.6.2 Opstelling
 - 3.6.2.1 Iedere atleet gebruikt 2 banen als zijn/haar baan, breed genoeg voor het gebruik van de hulpmiddelen.
 - 3.6.2.2 Plaats twee pylonen met een afstand van 2.44 meter op de start- en finishlijn (twee banen breed), om zo 4 start en 4 finish poorten en 4 banen te creëren.
 - 3.6.2.2.1 Plaats in elke baan om de 5 meter een pylon te beginnen bij de startlijn. De pylonen dienen in het midden van de baan te worden geplaatst.
- 3.6.3 Regels
 - 3.6.3.1 De atleet start met zijn hulpmiddel achter de startlijn.
 - 3.6.3.2 De atleet wandelt met behulp van het hulpmiddel.
 - 3.6.3.3 De atleet moet binnen zijn/haar uitgezette baan blijven.
 - 3.6.3.4 De atleet mag geen fysieke hulp krijgen van coaches, juryleden etc.
 - 3.6.3.5 De atleet wordt geklokt vanaf het moment dat de rook uit het startrevolver komt totdat enig deel van de romp van de atleet het loodrechte vlak op de dichtstbijzijnde kant van de finishlijn raakt.



3.7 Algemene regels voor atleten met visuele en auditieve beperking

- 3.7.1 Hulp; Een touw of een ziende begeleider mag worden gebruikt om de atleet met een visuele beperking te begeleiden.
- 3.7.2 Begeleiding; Een ziende begeleider mag op geen enkele manier dan ook, zich voor de atleet bevinden. De begeleider mag nooit de atleet nooit trekken of voorwaarts duwen.
- 3.7.3 Start; Voor atleten die doof en blind zijn wordt een startsignaal door middel van aantikken gebruikt.
- 3.7.4 Hesjes; Meelopende begeleiders moeten een fel oranje hesje dragen zodat ze duidelijk onderscheiden worden van de atleten. Deze hesjes moeten door de organisatie beschikbaar worden gesteld.

3.8 Algemene regels voor Unified Sports® estafettes

- 3.8.1 Team; Elk Unified Sports estafetteteam bestaat uit 2 atleten en 2 partners.
- 3.8.2 Volgorde; De lopers van een estafetteteam mogen in elke volgorde starten.

3.9 Algemene regels voor Unified Sports® Team Atletiek

- 3.9.1 Deze regels zijn in Nederland niet van toepassing