

Opzet en regels van de medaillewedstrijden in de regio Twente

- Medaillewedstrijden worden georganiseerd voor de volgende categorieën: Pupillen A/B/C en Junioren D/C.
- Er worden 4 medaillewedstrijden georganiseerd, waarvan er steeds 2 gelijk zijn. De eerste wedstrijd is gelijk aan de derde en de tweede is gelijk aan de vierde wedstrijd.
- Elke wedstrijd bestaat voor de Pupillen en de D-junioren uit een 3-kamp. (totaal 6 onderdelen)
De C-junioren hebben 2 keer een 3-kamp en 2 keer een 4-kamp. (totaal 7 onderdelen).
- Deze wedstrijden zijn opgezet om de atletieksport in de breedte te stimuleren en om de atleten kennis te laten maken met de verschillende nummers. Er wordt dan ook geen klassement opgemaakt. Elke atleet is winnaar op deze wedstrijden. En doordat er steeds 2 wedstrijden gelijk zijn, kun je ook nog je eigen prestaties verbeteren.
- Voor alle onderdelen zijn, per categorie, minimum eisen vastgesteld, de zogenaamde limieten, voor de verschillende medailles. De A-limieten zijn het makkelijkst en staan derhalve voor een bronzen medaille. De B-limieten zijn iets moeilijker en worden beloond met een zilveren medaille en haal je de C-limieten dan krijg je een gouden medaille.
- Je moet op alle onderdelen hebben voldaan aan de minimum eisen om voor een medaille in aanmerking te komen. Haal je op 1 onderdeel de limiet niet dan kom je toch nog in aanmerking voor een bronzen medaille. Haal je meerdere limieten niet dan krijg je, als je aan tenminste 2 verschillende wedstrijden hebt deelgenomen, een herinnering.

Medailleregels voor de Pupillen en de D-junioren:

GOUD: MINIMAAL 4 x GOUD en de overige prestaties zilver

ZILVER: MINIMAAL 4 x GOUD of ZILVER en de overige prestaties brons

BRONS: in alle andere gevallen, als tenminste bij 5 onderdelen aan de minimum limiet is voldaan.

Medailleregels voor de C-junioren:

GOUD: MINIMAAL 5 x GOUD en de overige prestaties zilver

ZILVER: MINIMAAL 5 x GOUD of ZILVER en de overige prestaties brons

BRONS: in alle andere gevallen, als tenminste bij 6 onderdelen aan de minimum limiet is voldaan.

- Bij het **hoogspringen** beginnen we met de minimum hoogte die vermeld staat in het wedstrijdreglement. De pupillen hebben bij het hoogspringen 2 pogingen per hoogte. Bij de junioren wordt het 6 sprongen systeem gehanteerd. En voor iedereen telt 3 keer aanlopen is een foutsprong.
- De prestatie worden bijgehouden op een speciaal daarvoor ontworpen kaart, waarop je kunt zien hoe je er voor staat. Deze wordt zo spoedig mogelijk na afloop van de wedstrijd aan één van de leiders van de vereniging overhandigd of gelijk met de uitslagen naar de vereniging gestuurd.
- De medailles of herinneringen worden zo gauw mogelijk na de 4^e wedstrijd naar de vereniging gestuurd.
- Alle wedstrijden beginnen om 12.00 uur
- Inschrijven via het A-formulier, in 2-voud aan de betreffende secretariaten en een betaalkaart/cheque met daarop het inschrijfgeld insluiten.
- Het inschrijfgeld bedraagt :

pupillen	€ 1.50
junioren	€ 2.00

Limieten Medaillewedstrijden

JUNIOREN	MEISJES – C			JONGENS - C		
	A BRONS	B ZILVER	C GOUD	A BRONS	B ZILVER	C GOUD
80 m / 100 m	13.3	12.4	11.4	15.5	14.0	13.0
verspringen	3.50	3.90	4.25	3.55	4.20	4.85
hoogspringen	1.10	1.20	1.35	1.20	1.35	1.50
kogelstoten	6.50	7.50	8.50	7.00	8.75	10.50
discuswerpen	13.00	17.00	21.00	16.00	22.00	28.00
speerwerpen	14.00	18.00	23.00	20.00	26.00	32.00
600m / 800m	2.10	2.00	1.50	2.50	2.40	2.30

JUNIOREN	MEISJES – D			JONGENS - D		
	A BRONS	B ZILVER	C GOUD	A BRONS	B ZILVER	C GOUD
60m / 80m	10.7	10.1	9.5	13.4	12.4	11.4
verspringen	3.10	3.50	3.80	3.25	3.75	4.25
hoogspringen	1.00	1.10	1.20	1.10	1.20	1.35
kogelstoten	5.50	6.75	8.00	5.75	7.00	8.25
speerwerpen	10.00	14.00	20.00	14.00	20.00	26.00
600m / 1000m	2.20	2.10	2.00	4.10	3.45	3.24

PUPILLEN	MEISJES – A			JONGENS - A		
	A BRONS	B ZILVER	C GOUD	A BRONS	B ZILVER	C GOUD
60m	11.1	10.4	9.7	10.9	10.2	9.5
verspringen	3.00	3.30	3.75	3.10	3.50	3.85
hoogspringen	0.85	0.95	1.10	0.90	1.00	1.15
kogelstoten	4.00	5.00	6.00	4.50	6.00	7.25
balwerpen	14.00	19.00	24.00	19.00	25.00	31.00
1000m	5.00	4.35	4.10	4.40	4.10	3.40

PUPILLEN	MEISJES – B			JONGENS – B		
	A BRONS	B ZILVER	C GOUD	A BRONS	B ZILVER	C GOUD
40m	8.3	7.8	7.3	8.1	7.6	7.1
verspringen	2.60	2.90	3.20	2.85	3.15	3.35
hoogspringen	0.75	0.85	0.95	0.80	0.90	1.00
kogelstoten	3.50	4.25	5.00	4.00	4.75	5.50
balwerpen	10.00	15.00	20.00	14.00	21.00	27.00
1000m	5.00	4.40	4.15	4.50	4.30	3.55

PUPILLEN	MEISJES – C			JONGENS – C		
	A BRONS	B ZILVER	C GOUD	A BRONS	B ZILVER	C GOUD
40m	8.4	7.9	7.4	8.3	7.8	7.3
verspringen	2.40	2.70	3.00	2.60	2.85	3.10
hoogspringen	0.70	0.80	0.90	0.70	0.80	0.90
balwerpen	8.00	12.00	16.00	12.00	16.00	20.00
600m	2.50	2.40	2.30	2.45	2.35	2.25